

今天是全国大学生心理健康日 爱自己,从关爱心理做起

王圣明(上海交通大学医学院)图 CFP

每年5月25日,是全国大学生心理健康日。这一天的谐音是“我爱我”,对这一谐音有如下的阐释:爱自己才能更好地爱他人。的确,心理健康是健康评判标准的重要组成部分。对于大学生来说,要做更多的工作,取得更好的成绩,自身良好的心理健康状态是必要的基础。

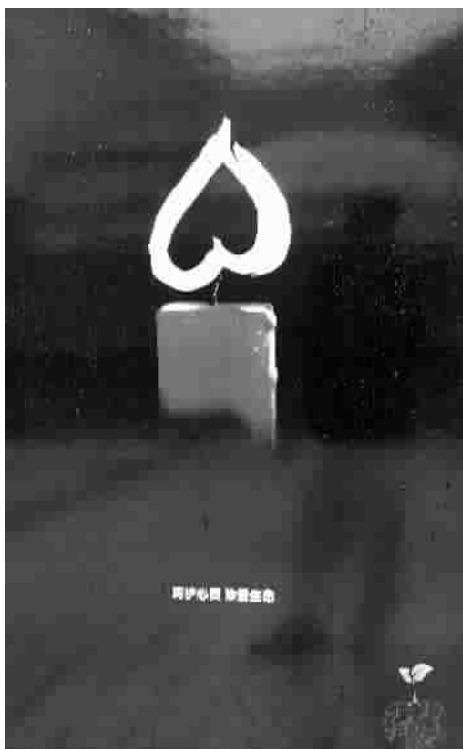
据各大学历年来对新生入学所做的心理健康评估显示,目前大学生心理健康状况总体理想,但具体特点有了新的发展。大学生该如何根据时代特点和自身情况提升自己的心理健康是至关重要的。爱自己,需要从关爱自己的心理做起。作为未来的健康守护者,医学生们更应该关注自身的心理健康问题。爱自己才能更好地爱他人。

大学生最易受人际关系困扰

上海交通大学医学院心理咨询中心主任王芳介绍,目前大学生心理健康问题的发生率较之以往有明显的提升。不过这并不完全是一个坏现象,因为这一趋势体现了大学生对于心理健康关注的提升。随着对于心理问题的认知度与接受度的提高,使得有相关问题的同学更愿意袒露自己的困扰,使得具有心理问题的学生更容易被识别出来。这对于该部分同学的后续干预有着积极的作用。当然从另一角度而言,这也反映了目前大学生群体在课业负担加重之余,在新的时代背景下有着来自更多方面的压力。

王芳在与上海高校系统中负责心理健康工作的老师交流中发现,上海大学生群体中寻求心理健康帮助最常见的原因是人际关系方面的困扰。无论是与寝室同学,授课老师还是辅导员的交流,都是新时代下大学生最容易遇到困扰的方面。其余的问题主要集中在学业、情感、就业等方面。

这些困扰多是真正心理健康问题表面的体现,需要探寻更深层次原因。“以最常见的人际关系困扰为例,这部分来寻求帮助的学生,实际上有相当一部分在成长过程中缺乏一种安全稳定的依恋关系,多见于父母离异或留守儿童家庭。这样的家庭因素造成这部分学生在成长过程中缺乏足够的关爱,使得他们对于人际关系常有错误的归因与消极的态度,难以对人际交往产生正向的期待。”她补充道,“而在感到学业压力的学生中,由于希望让自己得到关爱,承载家庭希望等原因,他们赋予了学习更多的期待,希望通过学习上的表现来获得他人的认可,使得自己难以在学习中感受到单纯的快乐。所以表面上是学业上的问题,但从深层次上来看,是学生们缺乏稳定积极的自我概念,而设法寻求他人的反馈来肯定自己。”



医学生需关注自身心理健康

医学生自身的心理健康也有其特点。最典型的体现是一种名为“医学生病”的心理疾病。这是一种躯体化现象,常发于刚开始学习诊断学的学生。基于老师对于相关疾病言语上的提示与对自己躯体反应的敏感,部分医学生会感受到身体方面的不适。简单来说就是“上了什么课,就觉得得了什么病”。医学生也更容易出现焦虑或抑郁等情绪化的状况,这在工作之后也有所体现,强烈的负性情绪如果没有得到及时的关注与干预,会引发消极的结果。

去年上海市一所三甲医院的医生就因抑郁症在院内自杀。只有爱自己,才能真正地爱他人。对于医学生来说,爱自己,就应该从关爱自己的心理健康做起。

基于长学制的原因,一名医学生从基础走向临床,经过规范化培训等一系列的实践学习到最后毕业工作往往要接近十年的时间。所以在这个过程中,医学生的个性不断发展,也会经历诸如婚恋、择业、成家等人生重大的时刻。在这个过程中由于各方面压力的来袭,产生情绪上的应激反应是正常的现象。由于专业上的特点,医学生更需要有一个稳定乐观的心态才能应对长期学习和临床工作的压力。

在实际中,医学生的专业知识反而可能是他们产生对心理问题积极认知的阻碍。相较于身体上的疾病,他们更容易对心理问题产生“病耻感”,抗拒对于这方面问题的谈论,拒绝向外人袒露自己的症状。王芳主任表示,“在工作中的确发现了正在接受规范化培训的医学生确实会因为各方面的问题产生心理上的困扰。我们计划借鉴西方的经验开展‘巴林特小组’的模式,以医务工作者自我服务的形式来促进医学生对于整个医患关系上的理解。这样的活动能够推动医学生进行心理上的自我关怀。”

心理干预不只是咨询师的事

正如前文所述,心理问题在人际交往,学习压力,就业选择上的体现往往都是表层的,心理干预的一个重要环节就是找出这些

心理问题深层次的原因。王芳主任坦言,一些大学生遇到的心理问题往往难以被其家人所理解。受到对心理问题的认知所限,大多数家人对于心理问题的认知仅仅停留在对问题表现方面的了解。比如当大学生由于学习成绩不佳产生了自信心上的动摇甚至更严重的心理问题,家人的首要想法就是去解决学习的问题,认为以此就可以解决后续带来的一系列心理上的问题。但实际上,深层次的根源若是不能解决,那么学生的心理问题就始终无法根治。

所以在大学生遇到心理问题甚至危机的时候,心理干预不仅限于学生与心理咨询师的努力。家庭成员对孩子心理问题的理解,对干预措施的支持,对学生心理问题的好转影响巨大。怎样从家庭的角度来面对孩子的心理问题,怎样通过这个危机来了解孩子成长与家庭互动的关系,怎样让孩子情感方面的需求得到满足,这些问题都需要家人的努力才能解决。心理咨询师能够在这个过程中给予力所能及的帮助,但无法代替家人完成这些心理干预的过程。

“仅仅对家庭的支持还不足够。”王芳补充道,“对遇到了心理危机的大学生来说,他们强烈需要同学与老师群体的肯定。这对于他们解决心理问题,继续完成学业有很大的帮助。所以大学中负责学生工作、教学管理的部门应该给予这些学生更多人性化的帮助。当出现心理危机的大学生能够获得更多方面的尊重与支持时,他们的心理问题就能更顺利地度过。”

为此,高校心理健康教育工作的普及是心理健康工作改革的重点。“更广泛的心理健康教育,不仅能帮助者大学生更好地认识自己的心理状况,也能形成对心理问题积极正向的态度。当遇到心理问题时,不讳疾忌医,及时从多渠道多角度获取帮助。”王芳主任这样总结道。

对于心理问题,希望大学生们都有着中性的认识。及时寻求帮助,积极倾诉困惑,大多数的心理问题都会是一过性的。在完成学业,勾画未来蓝图的时候,不要忽视了对自己心理健康的关注。爱自己才能更好地爱他人,而爱自己,请从关爱自己的心理做起。

