

心理危机预防与干预的困境及路径[※]

陈 萍

(武汉城市职业学院 湖北 武汉 430064)

摘 要 :文章首先介绍了心理危机预防与干预的相关概念和新冠肺炎重大疫情背景下,我国心理危机预防与干预所处的三大困境,并提出了从现实中突围的三条路径,并对实现路径进行了深入探讨,以期为我国心理危机预防与干预工作的推动提供一些有价值的参考。

关键词 :心理危机预防与干预 困境 路径

中图分类号 :G448

文献标识码:A

文章编号:2095-7955(2020)03-0083-04

DOI:10.16199/j.cnki.jwbu.2020.04.016

随着现代生活节奏越来越快和人际关系日趋多元化和复杂化,一部分人的思维方式、生活习性和内心的平稳容易受到干扰。一旦内心紧张、焦虑等负面情绪的堆积加剧到一定程度,个体就会陷入心理危机的泥沼,出现心理应激和失衡、思维和行为发生紊乱、精神崩溃,甚至产生自杀等念头和行为。此外,全球不同背景下的政治、经济、文化、信仰的差异导致了宗教冲突、局部动乱、世界大战、恐怖袭击等人为灾难。同时,自然界的异常变化引发的具有爆发性、扩散性、破坏性的事件如地震、洪涝、旱灾、雪灾、台风、海啸、泥石流、大型交通事故、突发性疾病等频繁发生。人类生命和心理一直受到各种非安全因素的冲击。

2020年新春爆发的新冠肺炎疫情使民众遭受了身体和心理的双重煎熬。据一项涵盖5万多人参与的调查表显示约有35%的公众在这次疫情中存在着程度不同的情绪反应。心理危机预防与干预问题,已成为全世界所关注和重视的课题。本文以2020年新冠肺炎重大疫情为例,阐述心理危机预防与干预的困境及路径。

一、心理危机干预的相关概念

(一)心理危机

Gilliland 和 James 把危机看成是一种认识,当自认为无法通过个体现有的资源和熟悉的应对机制来解决当下的危机事件时,心理危机就产生了。

G. Caplan 对心理危机的定义是当现有的支持系统、所具备的能力不足以应对眼前的困境时,个体

就会产生暂时性的心理失衡即心理危机。

Kristi Kanel 则认为无论怎样界定心理危机这一概念,其实质都包含如下三个基本部分:1.危机事件的发生;2.对危机事件的感知导致当事人的主观痛苦;3.惯常的应付方式失败,导致个体心理、情感和行为等层面功能失衡。

总之,危机是意外的突发事件,并导致进入紧急状态。心理危机不是个体或群体经历的事件本身,而是当重大挫折或应激事件使个体或群体内心的稳定状态被打破而出现无所适从的一种心理反应状态。

(二)心理危机干预

心理危机干预作为一门专业性很强的专业,以解决问题为目标,是一种有计划有目的全方位的心理指导或心理咨询,通过开展个案工作、小组介入、社区社会工作等工作手法,针对严重突发事件或创伤发生后人们所产生的心理严重失衡状态,进行及时、快速的系列心理危机疏导活动,如采取科学的专业技术手段去安抚、关怀和支持当事人,同时调动其内在资源,支持他以恰当的方式处理应激事件,以最大程度地去防止、减轻、甚至消除该事件发展成为严重的心理障碍而使当事人陷入到更加艰难的绝境中去。也避免其冲动性行为对自身、他人和社会的危害。

(三)心理危机各阶段心理特点:

多年研究表明重大危机不仅对人们的心理行为产生重大影响,而且在危机的不同阶段,人们会产生不同的心理和行为反应特点。2020年疫情暴发初

[※]基金项目:武汉市社会科学界联合会2020年度一般课题(项目编号:WHSKL2020133)。

收稿日期:2020-07-20

作者简介:陈萍(1963—),女,武汉城市职业学院教授,硕士研究生。主要研究方向:高等教育、职业教育、心理健康教育与心理咨询。

期,人们开始“有点蒙”、“震惊”和“惊恐”,随着疫情蔓延,有些人开始焦虑抑郁,各阶段心理和行为具体特点如下表所述。

表1 各阶段心理和行为具体特点

危机阶段	发生时间	危机源	情绪反应	行为反应
第一阶段 恐慌期	2020年1月23日(武汉“封城”日)--2月11日	担心新冠肺炎疫情的高传染性、高致死率会给自己或家人带来生命威胁	震惊、焦虑、紧张、和恐慌等负面情绪尤为突出	抢购、盲目就医、疑病、过度关注身体的各种变化
第二阶段 防御期	2020年2月12日—2月23日(武汉“封城”后的第4—5周)	居家隔离等现实压力导致如:长期不能外出、正常工作学习和生活节奏被打乱、物资供应不足、信息不充分、经济损失和被污名歧视	不安、抑郁、强迫、人际关系敏感、无助、恐惧、抑郁、无力感、不可控感	反复洗手或消毒物品,反复查看与疫情相关的新闻信息、频繁测量体温,触摸门把手、电梯按键、自动扶梯扶手等常见生活场所用品时心情紧张,社交退缩
第三阶段 适应期(也被称为心理康复阶段心理恢复重建阶段)	2月24日起后的3个月甚至几年的时间	逐渐进入复工复产阶段。疫情明显得到控制,新增病例减少、治愈病例明显增加,媒体信息更加及时、公开和透明,	对大多数人来说,灾难造成的直接影响已经不太明显,相应的应激症状也随着时间有所减缓,但部分人可能会出现创伤后应激障碍综合症状、抑郁或焦虑障碍等。	逐渐适应由疫情带来的各种生活变化,开始积极面对和处理各种累积的现实问题

二、心理危机预防和干预的困境

自疫情暴发以来,全国600多条心理热线的公益救助在一定程度上缓解了部分民众的心理困扰,但由于国家财政投入相对较少、心理危机相关知识的普及率较低等原因,心理危机预防和干预的工作还处在以下三大困境中。

困境一:面对重大事件引发的心理危机大众应急防控知识和能力明显不足

进入新时代,经济社会快速转型,竞争压力不断加剧,加上各类重大公共事件引发的心理危机频发,个体的心理问题有增无减呈现高发趋势。我国约有16%~17%的人终生饱受各类精神障碍和心理问题的困扰,其中排名第一的是焦虑障碍(7.6%),第二是心境障碍(7.4%),在所有非传染性疾病中,因精神障碍所导致的疾病患病率比过去30年有所升高。

这次新冠肺炎疫情是建国以来最严重的公共卫生事件,其传播速度之快、感染范围之广、防控难度之大远远超乎想象。面对这一重大突发危机,大众的第一心理反应是恐惧、焦虑和紧张,这是一种正常的应激状态,因为适度的压力能激发人们的保护意识。

然而,随着疫情的快速蔓延,由于大众本身心理知识、能力、应急经验的有限性和对信息真实程度不确定性等因素,一部分人出现了各种各样的心理困扰,产生了严重的紧张无助感。有些亲历者或间接暴露于疫情下的民众在茫然和惊慌失措中不知道如何获得心理援助的渠道,还有一部分人因病耻感不愿意寻求心理支持和服务等。

公众号“壹心理”在2020年2月7日发布了一份有二十多万人次参与的“疫情心理健康自评量表”调查报告。该报告显示高达23.7%的被访者的整体心理健康状态堪忧,心理状态欠佳。

困境二:对心理危机干预的认识不足 干预行为短期化 运行机制受阻

现实中,有一部分管理层和学者认为心理危机干预仅限于针对当事人处于心理危机的那一段时间,一旦心理危机解决就停止了心理危机干预。还有些出于现实的因素如管理、维稳、安全,认为只要能达到行政管理目标——不出事、避免安全事故、规避安全责任风险就行了,把危机干预目标仅仅停留在初级目标——消除自杀念头。对于出现心理危机的当事人来说,由于缺乏跟踪干预,难以真正彻底走出心理危机。如果以后再次经历重复的失败与挫折,他们可能会产生习得性无助的心理状态。如果无助情绪持续不断积累并仍得不到缓解,他们可能会对自己的行为、能力等产生自我怀疑,持续加重的无助情绪为今后各种心理危机事件的发生埋下隐患,形成恶性循环。

缺乏专业的前期预警、中期干预以及后期追踪等导致心理危机干预运行机制受阻,心理危机复发率高,是心理危机干预的困境之二。

困境三:心理危机预防与干预体系无法满足人民群众日益增长的心理服务需求

目前国内心理危机干预理论和实践研究刚刚起步,理论研究零散不成体系,实践层面操作性不强。基于突发事件的应急管理尚未形成有效的心理危机预防与干预体系。无法满足人民群众日益增长的心理服务需求。

具体表现在以下两个方面:

第一 缺乏明确、完善的心理危机预防与干预统筹规划和统一管理机制。大多数地区的心理危机预防与干预工作各自为政,各部门之间没有建立良好的合作协调关系,相关工作的规范性和合理性难以得到有效的保障。由于缺乏常态化的长效干预机制

和完整的干预体系,危机预防和干预工作高效、高质的开展受到严重制约。

第二,心理危机预防与干预工作科学性不足。没有统一规范的危机评定评估标准,由于对心理人群的分类不科学,从而对各类群体的心理需求的把握也不准确。心理预防与干预的评估记录、操作过程、后续跟踪、干预效果等缺乏科学而系统化的管理,在整个危机预防与干预各个环节中,当事人双方责任、义务、权利、权益界限范围不清,没有把责任与每一位责任主体的切身利益联系起来。此外,在危机预警、危机干预的主动性上也有较大的改进空间。

三、心理危机预防与干预体系建设实践路径

路径一:多种渠道助力民众心理成长

危机转化的过程,也是大众从心理恐慌到自我调适、逐步适应并最终实现将危机转化为自我成长、获得了“心理抗体”的过程。可以从以下两个方面推进心理成长。

(一)科普心理危机应对相关知识 形成正确的心理健康意识

针对重大危机下的群体心理现状,应组织专家开展专题讲座,编写心理指导手册、录制心理专题微课,传播心理科学知识、心理调适方法和技巧。此外还通过开展线上线下心理课程,广播、电视、微信公众号、期刊、心理健康网站、橱窗、心理健康教育论坛、官方微博、大数据心理健康服务网络平台和优质的数字化学习资源等多种网络媒体平台,加大心理健康知识普及宣传力度,让民众学习如何预防危机应对的相关专业知识,掌握解决问题的方法与处理压力的能力,形成正确的心理健康意识,在遇到挫折时能运用这些知识、技能去进行自我调节,增强自我干预能力,从而最大限度地减少心理危机的产生。

(二)开展形式多样的心理活动

通过组建心理类社团组织、朋辈心理志愿者协会,把心理健康教育工作有效地融入到丰富多彩的日常活动中。除了“5.25”“12.5”这些每年固定开展的大型心理健康教育活动外,还可以通过形式多样、喜闻乐见的其它活动如沙盘游戏体验、心理沙龙、心灵运动会、心理剧舞台表演剧及等心理健康主题活动,充分挖掘心理潜能,积极打造有利于蓬勃向上、良好发展的心理环境,提高大众的心理素质,引导大众团体彼此相处中进行双向教育、给予彼此支持和帮助。从而达到自我教育、自助互助并最终实现自我成长。

路径二:多级目标设立确保预防和干预长效

心理危机干预是一个长期的动态过程,对当事人陷入到心理危机的前期、中期和后期三个阶段都应该有所涉及。根据危机三个不同阶段的发展情况,确立又针对性的三级目标,三个阶段相互关联,这样才能确保心理危机预防与干预的长效。

(一)初级目标:重在准确识别和及时发现。如有可能,尽早了解个体现有的认知行为模式和心理特征,结合所获取的相关信息及时发现和分析潜在的危机因素,及时给予情感支持,充分释放心理情绪,缓解其心理压力,将可能发生的心理危机如自杀或其它极端念头遏制在萌芽期或打消。

(二)中级目标:重在使个体尽快恢复到以前健康的心理水平。通过采取积极有效的防范措施和有建设性的对策以及一系列的技术,改变其认知中不合理的信念,采用教育、引导等方式帮助当事人形成新的认知行为模式,使其重新去面对自己的困惑,恢复既往的适应能力和社会活动能力,以平常心,回到其工作生活人际常态。回到理性积极的层面。

(三)高级目标:重在从心理危机中不断吸取经验,获得良好成长。帮助求助者直面危机,调动自身的积极资源,激发内在的潜能,把已经发生不可逆转的挫折换个角度看,唤起对人生的重新思考。恢复心理平衡并获得新的成长经验,全面提升心理素质,帮助当事者把挫折遭遇当成人生的一次资源。把危机转化为人生成长的一个体验和历练。使其通过回顾和不断反思,找到以后能面对类似危机或者其它一些危机更有效的应对方式和机制。

路径三:多个维度构建心理危机预防与干预体系

新时代,多个维度构建心理危机预防与干预体系是全面、高效开展心理危机预防与干预的必然所需。要树立整体性思维,以社区卫生健康管理部门为基础,与区、市各级专业心理医院机构形成一个完整的心理危机干预链条,打造部门协作、资源共享、各司其职、形成合力的工作格局。

具体可以从如下几个方面入手。

(一)建立心理危机干预四级管理机制

将精神卫生服务对象前移至普通大众,以实现精神障碍的早期预防。危机预防和干预对象可以根据其刚性需求的程度差异分成全体民众、轻度心里困扰者、严重心理障碍者及有生命危险者四大类人群。按需提供不同程度的心理服务,帮助其消除现实心理危机。

根据当前社会的现实需求和上述四大类别预防

和干预对象的差别,匹配相应的心理工作者、社区专业心理工作者、专业医院精神科心理医生等,组建一支具有专业技术、责任意识以及服务意识的现代化心理危机预防和干预服务梯队,以确保各级各类心理危机干预工作有序有效的开展。当心理问题超出社区心理咨询中心的干预范围时,须及时转介专业力量更强的专业医院接受治疗与咨询。

表2 多维度危机预防与干预体系

级别	一级	二级	三级	四级
干预目标	提高心理素质 将危机消灭在萌芽状态	识别心理障碍 排除和处理潜在危机 转介专业医院	做好危机监控 处理潜在严重	应对危机 确保当事人及相关人群人生安全 遏制严重事件
干预机制	预防-逐人筛查	治疗-转介	应对-处置	应对-处置
干预对象	全体民众	心理困扰和轻度心理障碍患者	严重心理障碍者	有生命危险者
干预者	心理工作者	社区专业心理工作者	专业医院精神科心理医生	心理工作者
干预方法	心理测量 科普心理知识 思想引导 心理辅导	心理咨询干预 以专业干预为主	以综合干预为主,涉及心理药物治疗	应对处置方法 跟踪性干预
干预具体措施	开展心理健康普及教育讲座,团体辅导,开展心理测评完善测评系统	心理咨询 建立心理档案 识别压力源 启动家庭社会支持系统 联系治疗机构 做好转介详细记录	病理性治疗 心理咨询 药物治疗	第一时间紧急处理 情绪疏导 安抚当事人 安抚受害人家属 启动家庭社会警方联动
干预场所	学校,社区各厂矿企业,事业单位教室,会议室,团体辅导训练室	社区心理咨询室	精神专科医院	重大事件现场就近

(二)建立心理危机预防和干预多维度的心理支持体系

心理危机预防与干预要充分考虑到个人与环境的交互作用 结合危机干预动态发展过程,以危机干预的不同阶段为横向,以“干预目标——干预机制——干预对象——干预者——干预方法——干预具体措施——干预场所”等为纵向,建构合力联动的多维度危机干预体系。日常对大众进行心理健康知识普及教育,在重大事件突发时可以在第一时间形成全面的工作覆盖,及时投入心理救援服务。

四、结语

心理危机关乎人民群众生命安全、身心健康,是影响社会稳定发展的重要因素之一,也是一个国家和地区精神文明与社会发展的重要标志之一,对心理危机预防与干预要立足于整体,通过构建危机预防和干预体系和全员、全程、全方位格局,开创新时代社会治理创新新局面。

【参考文献】

[1]苏斌原.新冠肺炎疫情不同时间进程下民众的心理应激反应特征[J]华南师范大学学报(社会科学版) 2020(5)
 [2]陈雪峰,傅小兰.抗击疫情凸显社会心理服务体系建设和不容缓[J]中国科学院院刊 2020,35(3) 256-263
 [3]吕秋云,丛中. SARS 心理干预的基本方式[J]. 中国心理卫生杂志 2003,17(8) 534-535
 [4]吴彩虹,卿再花.大学生心理危机防范的教育学思考[J]新余学院学报 201810

责任编辑:饶敏

Dilemmas and Paths of Psychological Crisis Prevention and Intervention

CHEN Ping

(Wuhan City Polytechnic, Wuhan, Hubei, 430064, China)

Abstract: The concepts concerning psychological crisis prevention and intervention are introduced and the three major dilemmas of psychological crisis prevention and intervention in China are discussed in the context of the major epidemic of COVID-2019, and three paths to break out the dilemmas are put forward and discussed in-depth about how to achieve the goals. The study is aimed to provide some reference for the promotion of psychological crisis prevention and intervention in China.

Key words: psychological crisis prevention and intervention; dilemma; path.