

班主任应对中学生心理抑郁问题的探究

张永兰

(南通市通州区四安中学)

突如其来的新冠疫情,对于各地的教育工作都带来了极大的挑战,中学生的心理健康问题,尤其是心理抑郁问题近年来不断激增,应当受到班主任的深度关注,线上教学在维护学生心理健康方面,暴露出了许多问题与不足,这就为今后班主任如何更好的关注和处理学生的心理健康问题刻不容缓,也值得我们每一位班主任探究。

一、中学生心理抑郁问题症状表现

中学生正处于人生成长的关键期,而一旦患上抑郁症,都会对正常的生活学习产生严重的影响,严重者可能会有自杀的倾向。班主任老师必须对抑郁症有一定的了解,努力做到早发现早治疗,采取积极措施帮助学生摆脱抑郁症的困扰。研究表明,我国中学生心理问题检出率为10%—40%,其中严重的为障碍性心理问题。国家卫生计生委在2017年4月公布的结果显示,我国心境障碍患病率为4.06%,疫情以来这个规模还在不断增加。

心理问题不仅会个人和家庭带来痛苦,还会对学校教学和管理秩序形成巨大的冲击。当抑郁症状发作时,表现出情绪低落、愉快感丧失、言语活动减少、疲劳迟钝等,严重者会有自杀倾向。当学生出现这些问题的时候,这可能不仅仅是学生简单的厌学或者叛逆行为,而是由于心理疾病产生的症状。班主任必须有足够的判断力,并采取积极对策应对学生抑郁症带来的各种危机。

二、班主任面对抑郁症的应对策略及预防措施

(一) 改变认知行为,帮助学生树立自信。

在部分有抑郁心理的学生中,很多都是由认知行为不当引起的,例如长期自卑,性格内向导致的抑郁心理,班主任可以采取此类方法加以干预,所谓认知行为疗法,是一种针对不合理认知导致的心理问题的心理治疗方法,通过改变患者对己、对人或对事的看法与态度来消除心理问题。班主任可以通过各种方式,包括学习,生活或者运动等来让学生获得成功体验,从而帮助其重构认知,合理评价自己,从而得到身心上的健康成长。因此,班主任应该采取多元化的评价方式,多层次多角度肯定他们的可取之处,从不同的角度找到学生的闪光点,多方面的表扬、鼓励学生帮助他们正确的认识自己,树立信心。

(二) 重视音乐和体育活动来缓解情绪压力

音乐疗法,音乐疗法适用于那些短期或者突发的心理问

题,包括人际关系变化,学习成绩起伏,过度疲惫等因素引发的抑郁心理问题,根据相关实验研究,音乐能对人的情绪进行双向调节,能使人放松,消退紧张和低落的情绪。班主任跟音乐课老师及时沟通,上课时选择积极向上的歌曲,同时让抑郁心理的学生唱歌方面多一点表现,对学生心理进行积极的干预。

巴铵物质,有助于消除抑郁情绪。经常运动的人,焦虑、抑郁、紧张和心理紊乱等消极的心理变量水平明显低于不运动者,而愉快等积极的心理变量则处于一个较高的水平。在运动中,运动者的注意力会在不经意间被转移,如此就不会一直纠结于郁闷的事情中。班主任及时与任体育课老师沟通,把有抑郁心理的学生及时告知体育老师,让其多关注此类学生,采取运动疗法,让学生在跑步、打篮球、踢足球等运动中宣泄负面情绪。通过丰富多彩的体育活动,帮助学生建立积极乐观的情绪。

(三) 密切家校沟通做好预防工作

中学生的健康成长离不开家校的密切配合。这个阶段的学生正处于青春叛逆期,在和家长沟通方面存在很多困难,但是家庭第一教育的作用不能被忽视。而且学生的很多不良情绪也是由于家庭原因造成的,家庭成员之间的关系,对孩子的教育方式等等都会对一个正在自我觉醒的学生产生重大的影响。因此,班主任要积极和家长进行沟通,全面分析学生的情况,引导家长转变观念,能够以平等的身份进行不批评不指责的倾听对话,了解孩子的苦闷和迷茫,科学调整家庭关系,帮助学生实现情绪的合理宣泄。家庭的理解和支持可以帮助青少年有效地避免抑郁情绪带来的不良影响。

比如班主任可以组织专门的家长座谈会,向家长科普一些青少年抑郁症的知识,帮助他们深入认识这个问题,并且引起足够的重视,进而正确处理和学生之间的关系,在发现学生抑郁症情况之后,也能采取科学的措施帮助学生走出来。面对特别严重的情况,就应该及时就医,寻找专业人士进行专业的治疗。

小婷(化名)是我班一名学生,自残事件频发,幸好都被及时发现。其实小婷已被精神卫生科专家确诊为严重心理障碍——抑郁症。平时她表现为悲观绝望,不再能体验情感和生活的快乐,普通人无法理解他们的痛苦,加上抑郁症患者内心特别敏感,在得不到他人理解的时候,经常会选择关

上向外人倾诉的心门，从而进一步加重病情。不愿参加班集体活动，不愿意社交，她甚至拒绝和父母沟通，常常与父母争吵不休。最让人揪心的是，她经常用割腕这种极其危险的方式来释放自己的压力和情绪。

作为班主任，及时了解这类学生心理问题的原因和处理方法，通过上门走访，及时与家长沟通，家校合作，家长和班主任保持联系方式，加强联络，共同关注小婷的在家在校情况，同时了解到如何从配合医学治疗、建立沟通渠道、鼓励体育锻炼、听听音乐、联系心理咨询、班级互帮互助、改善家庭关系等几个方面帮助改善其症状，最终小婷考取一所较好的高中。

（四）班主任要长期跟踪观察，建立抑郁症学生档案。

每一个有抑郁心理的同学，虽然程度不同， 但若不加以干预，都有可能发展成抑郁症，因此班主任须对这些学生进行长期观察，在学生中可以安排与其关系较好的同桌，室友等人对其进行重点留意，观察其心理动态，向学校汇报学生平时表现，让学校安排专门的心理辅导老师对有心理问题的学生建立心理档案，在此基础之上建立初高中甚至大学之间的心理档案衔接机制，确保学生的心理健康发展。

总之，疫情以来越来越多的抑郁症患出现，中学生中的发病人群也在逐步上升。班主任必须加深对这方面问题的认识，在教学过程中注意引导和防范，面对抑郁症学生，做好相关的疏导工作，并借助家长和社会的力量，共同为学生摆脱情绪困扰而努力。