

大学生心理情绪障碍案例研究

左露露 张茵

聊城大学，山东省聊城市，252000；

摘要：随着社会环境的变化，大学生身上背负着学业、生活和社会评价等多方面的压力，情绪障碍问题成为高校心理健康教育关注的问题。大三的小明对任何事情提不起兴趣，经常失眠，头晕头疼，甚至出现了连年挂科的问题。在辅导员的帮助下，小明来到了学校心理咨询中心求助，S老师与小明进行了多次会谈和心理咨询，对其个性原因进行了分析并进行了MMPI-168个性评估，在S老师的耐心疏导和针对性建议下，小明慢慢走出了阴霾，抑郁情绪得到了缓解。这启示我们要重视引起抑郁情绪障碍的个性原因，并科学利用人格测评工具，帮助更多抑郁情绪障碍的个体脱离苦海。

关键词：抑郁情绪障碍；个性测评；心理干预；大学生

DOI：10.69979/3029-2735.25.3.037

引文

随着社会环境的迅速变化，学生群体学习、生活和社会工作的各种压力出现叠加现象，情绪障碍患者逐渐增多，学校的心理健康工作愈发重要。本案例S老师对患有抑郁情绪障碍的大学生小明进行了咨询会谈和心理评估，发现个性因素是导致小明抑郁情绪障碍的核心原因。

1 背景信息

1.1 概念界定

心理学研究者通常认为，抑郁只是一种负面的情绪，产生这种情绪并不意味着患了抑郁症^[1]。抑郁情绪多以情绪低落、无精打采、悲伤等方式出现。甚至，每个人可能都有一定程度的抑郁情绪，只是程度上的差别。

处于抑郁情绪状态的个体容易发展成抑郁症。我国的成年人，抑郁障碍终生患病率为6.8%，其中抑郁症为3.4%。50%的抑郁症患者为在校学生；18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%，这是中国精神卫生经过调查，做出的数据报告。Meta分析显示，在中国，大学生抑郁症或抑郁情绪的患病率为30.39%^[2]。抑郁症发病群体呈现出明显的年轻化趋势，社会急需重视青少年心理健康问题。

抑郁的症状在《中国精神障碍分类与诊断标准》第3版中，体现为：（1）快乐缺失、对任何事情都不抱有乐趣；（2）没有任何精力、总产生疲乏感；（3）精神运动迟缓或跳脱；（4）低自我评价感，无故自责、内疚；（5）想象力缺乏、判断、思考等思维出现障碍；

（6）反复出现自杀想法或存在自杀、自残的行为；（7）睡眠障碍，如失眠、早醒或睡眠过多；（8）食欲下降或体重骤降；（9）性欲下降^[3]。无故出现四个甚至更多症状，并且持续两周以上，则可诊断为抑郁症。

1.2 成因分析

外部因素和个人因素是影响青少年抑郁情绪的主要因素。

外部因素又包括家庭因素和社会因素两个方面。家庭作为青少年成长的第一课堂，父母作为孩子的第一个教师，所以家庭环境的影响不言而喻。社会因素中，学校起着关键作用，它是青少年学习和生活的主要场所，时刻影响着青少年的身心发展。校园中的负性事件，如校园欺凌、校园暴力和学业压力都可能会导致青少年抑郁情绪的产生。

就个人因素而言，个性是其中最重要的。例如，青少年的人格类型：自尊的高低；综合活力；心理弹性与灵活性；归因、应对和生活方式等都与抑郁情绪的产生有密切关系^[4]。有研究表明，抑郁情绪障碍患者具有独特的个性特征。与常人相比，抑郁情绪障碍患者在精神质倾向、情绪不稳定性及内向性有着明显的不同，常表现为孤独冷漠，无法与他人感同身受，有较强的情绪反应，安静，特立独行^[5]。这种个性特征更容易产生抑郁情绪。

2 焦点问题的经过

2.1 成长经历

二十岁的年纪本该人人羡慕，小明的苦恼从何而来

呢?这天,小明在辅导员的推荐下打开了学校心理咨询中心的大门,在S老师的耐心疏导下,谜团终于揭开了……

八年前,小明考入市里重点初中,初一伊始,班主任强调初中是分水岭,小明倍感压力,情绪低落,常觉自己多愁善感。五年前,小明虽情绪低落但仍考入重点高中。高中生活紧张,小明难以适应。早晨起床困难,白天听课没精神,晚上在床上翻来覆去,难以入睡,形成恶性循环,内心苦恼却从未倾诉。直至高三,学业繁重,小明无暇他顾,学习状态好转,坚持至高考。

两年前高考查分夜,小明紧张失眠。次日查分,他成功达重点线,喜悦万分,父母心安。庆功会上,亲戚祝贺,小明内心却觉无人懂其多年辛酸。填志愿日,父母为小明选定专业,他虽不喜,但为不让父母失望,最终屈从。

故事回到现在,小明满心期待的来到大学,才发现自己错了,他对这个专业毫无兴趣,大学生活变得充满压力和无趣。他瞬间感觉自己的世界里整日阴云笼罩。种种问题使他更加无力学习,成绩直线下滑,甚至连年挂科。班级辅导员也开始关注他,询问他的情况。在辅导员多次的关心下,小明终于卸下了防备,向辅导员打开了心扉。了解情况后,辅导员意识到事情的严重性,于是推荐他来到学校的心理咨询中心,在那儿,小明遇到了S老师。

2.2 初次会谈

小明怀着忐忑的心情来到了心理咨询中心,略显沉默的坐在咨询室里,在S老师跟小明讲述保密条例,签署保密协议之后,小明开始慢慢放下防备,将自己的故事慢慢道来。

初中时小明经常心情低落,干什么都不开心,常常出现失眠、头痛、头晕等症状,并一直伴随他到了高中阶段。随着高中学业任务变得繁重,小明的注意力更多的放在了学习上,低落的情绪不再反复出现,失眠、头痛、头晕等症状也暂时得到缓解。高考结束,小明顺利升入大学,原以为一切都有好转,但大学期间,学业任务有所减轻,空闲时间变多了,小明的躯体化症状再次加重:睡眠障碍、大脑混乱、焦虑,产生不切实际的想法,睡觉前和独处时尤为严重。小明看到同学们都加入各种社团,参加各种活动,但他对什么都没兴趣,提不起干劲,还会无缘无故的烦恼,对于老师下达的一些任

务或者作业,时常不知所措。

经过初次会谈,S老师掌握了基本情况,并约定了下次会谈。

2.3 再次交流

小明按照约定时间来到中心,与S老师做了再次交流,在与其进行深入性会谈和各方面心理评估后,整理如下:

2.3.1 核心问题

小明在与别人沟通交流的时候,低沉、焦虑等情况会有所改善,情绪也会变得缓和。但与之相对的是,在独处时,小明就会心情很低落,大脑乱糟糟的,身体也会有不舒服的感觉,走在路上,觉得周围的人群好像都与自己无关。在学习时无法集中注意力,看着大家都在认真做笔记,而他却一点都听不下去的时候,内心感到了惶恐和焦虑。可是小明又不知道把自己的情绪讲给谁听,怕别人不理解,嫌自己烦。所以小明不愿与他人进行沟通,只和自己熟悉的人偶尔谈一谈。

2.3.2 症状评估

根据S老师在咨询中的交流发现,小明没有过激行为和明显的外部表现,但躯体化症状比较严重,这对小明的生活和学习产生了很大的影响。并且,人际关系敏感的他无法向他人倾诉,不能及时排解自己的情绪,对此,S老师建议小明进行SCL-90进行相应的测评。

SCL-90的分数解释为:在3.5~4.5之间,表明被试有相关症状,其程度显示为中到严重;在4.5~5之间,表明被试症状程度十分严重。从测试结果来看,小明的各个指标都是阳性,且得分都在3.5~5之间,各因子程度都较为严重。在生活中,小明没有办法摆脱一些毫无意义的行为和思想,他的不适感很明显,并常伴有头痛、肌肉酸痛等症状。在生活中充满了自卑感,尤其是面对人际交往时。对任何事情都缺乏兴趣,并且没有运动活力。

2.4 深入咨询

经过两次咨询,小明对自己有了更准确地认识,但是负性情绪仍然困扰着他,于是他再次预约了咨询。

据了解,高二时的一场扁桃腺手术成了当时小明饱受困扰的主要原因,心情的不稳定让他去医院寻求咨询帮助,诊断结果是中度抑郁情绪障碍。得知结果的小明备受打击,可是少年的自尊心使他不愿意向外界表露

自己的想法,担心影响他人的心情。他还表明自己曾经多次在脑海中出现两个相反的想法之间的对抗,这样的强迫对话使他疲惫不堪,但却无法控制。严重的精神内耗之下,身心俱疲的他,睡眠也出现了问题,医院将其诊断为神经衰弱,开出了健脾丸、逍遥丸等药物。

随着小明对自己故事细细的阐述,S老师对小明的了解也在慢慢加深,决定对小明进行再次心理评估,包括贝克抑郁自评、躁狂量表和自杀风险评估。

2.4.1 测验结果

贝克抑郁自评显示小明中度焦虑,出现情绪低下、心境恶劣的情况,有明显的失眠症状,思维行动变慢,焦虑症状明显;躁狂量表显示躁狂阳性,出现心境高涨、思维奔逸、精力充沛、效率极高等感觉,说话喋喋不休,对自己的未来充满幻想,甚至会认为自己可以飞上月球;自杀量表结果显示他有自杀的中高风险。在与S老师的交流中,小明承认有过自杀的念头,但一想到自己的家人,便放弃了。

2.4.2 医学诊断

根据综合评估结果,S老师建议小明去医院精神科就诊。诊断结果为双相情感障碍,在此之后,小明进行了半个月的药物治疗。

3. 成因分析

经过一个月的治疗和调整,小明的情况有所好转,基于此,老师与他开始了进一步的沟通交流,在小明的自述中,S老师做出以下记录:

3.1 问题陈述

小明的睡眠有所改善,整个人的心情都比之前欢快了些,他可以正常的与朋友沟通,上课的时候注意力也比之前集中了。可是同时也有了新的烦恼,药物的副作用使小明变得嗜睡,使得小明养成了在每天的傍晚小睡的习惯。平时还不甚在意,但是随着时间来到周末,身无杂事的小明照常入睡,当他再次醒来,昏暗的光线笼罩着他,低沉的情绪向他涌来,他不知所措、无法排解。

3.2 最终评估

通过S老师对小明这段时间的观察和了解,并未发现有过外部负性事件,小明也没有其他很极端的行为,那究竟是什么导致了小明的情绪化呢?S老师基于对小明整体的了解,初步判断是小明的内在个性原因导致。因此,S老师建议小明进行了MMPI-168个性测验。

4 个性测评

根据MMPI-168测评结果显示,小明在躯体化、抑郁、焦虑、病态人格、疑心、脱离现实这六个维度上都呈阳性,标准分超过60分;而躯体化、抑郁、焦虑、疑心四个维度的标准分都超过了70分。这其中,躯体化症状体现为存在许多描述不清的生理不适感,表现出不开心、自私自利等;同时伴随情绪抑郁,缺乏自信,经常表现出易怒、恐惧、缺乏安全感、厌世、烦躁、嗜睡、过于追求完美及偏执;在面对事情时表现出紧张、惶恐,常与他人对比并表现出不安;在与人接触交流时,表现出多疑、环独,对他人抱有较强的防备心,攻击性较强,在与他人的交往中固执己见。

经与小明确认,其存在抑郁、焦虑,对躯体不适有过分的关注,是疑病症的特征;同时存在精力差、冷淡、倦怠、抑郁和焦虑不适应,是一种典型的心境恶劣状态。

S老师通过量表结果分析,导致小明情绪化严重的是小明的个性原因。

5 干预与效果

综合测评结果,S老师对小明提出了一些建议并做了初步尝试,希望小明可以早日战胜自己的内心。

(1) 放松训练:如进行肌肉放松,让自己的身体放松下来,慢慢带动自己的情绪达到一种放松的状态,使情绪慢慢平缓。

(2) 运动疗法:多去参加一些体育活动,和大家一起去操场跑跑步,和朋友一起去散步聊天。

(3) 专注力训练:

①进行元认知能力的训练:不要逃避自己的弱点和缺点,要认真面对,进行自我监督和自我“控制”,思考如何改善自身的问题和缺点,保持积极的心态。

②使用正念疗法,在睡觉时,引入正念,把注意力放在呼吸上,摒弃一切杂念,当分心时把专注力带回呼吸,保持正念呼吸的方式下,大脑放空,身体放松,两手平放。

(4) 团体辅导:让小明多参与团体活动,如团体辅导。

一段时间后,S老师推荐小明使用SCL-90量表进行再测。根据再测结果发现小明情况明显改善,多数因子均分显示阴性,得分率显著降低,躯体化症状得到缓解,身体舒服了许多,强迫症状也不再明显,减少了无意义的行为思想和冲动,在人际关系方面也多了一些自信,

克服了自卑，对生活有了兴趣和动力。

6 结尾

在 S 老师的咨询和帮助下，小明一点点走出了自己的负性情绪，抑郁情绪障碍也一点点改善。从这个案例中，我们可以看出，导致抑郁情绪障碍的原因有很多，个性因素是很重要的原因之一。负性事件对人产生的影响，是暂时性的，在短时间内很严重，过一段时间就会改善。而个性原因对人产生的影响是长期性的，个性很难发生改变，个性原因导致的抑郁症状干预后也只能是略有缓解。这个案例启示我们作为心理健康教育的工作人员，要对患有抑郁情绪障碍的学生给予更多的关注，帮助他们寻找导致抑郁原因，并且要重视个性因素。

参考文献

[1] 张淑婧. (2022). 大学生家庭环境对抑郁情绪的影响：人际敏感的中介及其干预(硕士学位论文, 云南师范大学).

[2] 莫绮云. (2022). 学业鼓励与青少年抑郁情绪的纵向关系：学校参与的中介作用(硕士学位论文, 广州大学).

[3] 周海静. (2022). 积极幻想对童年创伤人群抑郁情绪的干预研究(硕士学位论文, 华东师范大学).

[4] 岳崧, 魏洪凯, 唐金蕾, 罗林林, 刘敏, 翟金国... & 刘燕. (2022). 大学生抑郁症复发相关的人格特质. 中国心理卫生杂志 (05), 404-410.

[5] 王智雄, 刘靖, 李雪, 边云, 林晨 & 刘彦茹. (2021). 青少年抑郁患者的健康相关危险行为. 中国心理卫生杂志 (04), 300-305.

作者简介：左露露（1998.08-），女，汉，山东省聊城市，研究生，聊城大学，研究方向：应用心理。