

# 应对心理危机

# 一、心理危机的含义

## 1、心理危机的涵义

心理危机是指当个体面临生活中出现的**重大逆遇**时，**其惯用的应对方式和资源失效**，导致个体**无力应对**，体验到**失控感甚至绝望感**而出现的一种**心理严重失衡**状态。

首先，重大生活事件，是引发心理危机的外部原因；

其次，心理危机是人们面对自认为其自身现有的能力和方法不能克服或解决的困难或境遇时所产生的的一种心理状态；

再者，心理危机是一种严重的心理失衡状态，高度紧张、焦虑，难以自我控制，情感、认知和行为功能失调，心理处于崩溃边缘；

第四，心理危机是一种暂时性的心理失衡。及时调节和干预，可以使这种状态得到有效缓解和消除。

## 2、心理危机的特征

- (1) 危险性与机遇性并存
- (2) 普遍性与特殊性共生
- (3) 复杂性与多变性相依
- (4) 紧急性与渐变性为伍

### 3、心理危机的后果

#### (1) 危险性后果

- 一是造成伤害；
- 二是导致心理疾病；
- 三是遗留心理创伤；
- 四是出现回避行为（消极逃避）。

#### (2) 机遇性后果

- 一是学会应对危机；
- 二是获得成长和改变的动力；
- 三是促进人格成熟和完善。

## 二、心理危机的形成机制

### 1、应激

应激

应激源

应激反应

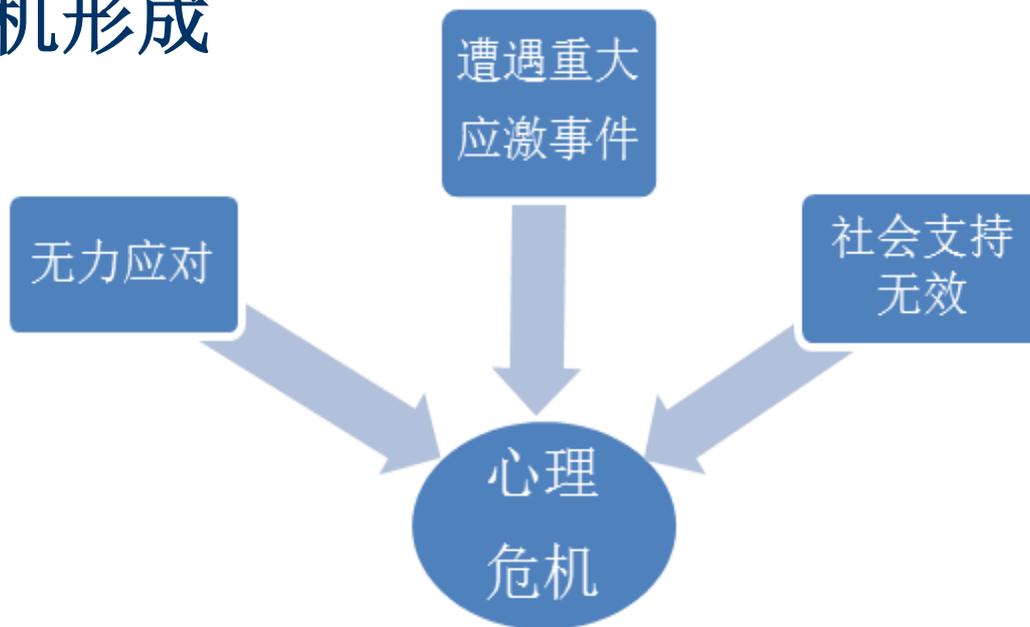
### 2、应对

应对

应对方式

### 3、社会支持

## 4、危机形成



心理危机形成机制示意图

## 三、科学对待心理危机

### 1、积极预防心理危机的预防

- (1) 积极应对压力
- (2) 树立乐观心态

### 2、及时识别心理危机

- (1) 心理危机的信号
- (2) 自杀的线索信号

## (1) 心理危机信号

- 一是是否有较大的、自身难以应对和承受的生活事件、危机情景、突发性变故发生；
- 二是是否出现了心理失衡，出现了**认知活动**效率下降（如注意力不能集中、记忆力下降、思维能力和活跃程度降低等）、难控制的**不良情绪**（如忧郁、紧张、焦虑、愤怒、痛苦、沮丧等）、**行为消极改变**（如学习、工作积极性下降，对于原本喜欢的活动参与的热情下降，脾气变坏，与人交往的兴趣下降等）；
- 三是是否出现了一些**生理上的不良变化**，如失眠、食欲不振、头痛等；
- 四是社会心理支持系统状况（比如与家庭、同学、老师的关系，是否能得到他人的主动关心以及主动寻求帮助的意识）

## (2) 自杀的线索信号

言语线索

行为线索

状况线索

综合征线索

### 3、科学应对心理危机

- (1) 利用支持，及时求助
- (2) 转危为机，获得成长

### 4、心理危机干预

心理危机的干预是一项技术性很强的专业工作，一般由专业人员来实施。

同学可以做，也应该做的，主要是发现心理危机信号、自杀信号后，立即（越快越好）向学校心理健康教育中心或学院辅导员、班主任反映、报告。及时报告，可以有效避免悲剧发生，使陷入心理危机者得到最大限度的帮助。因此，此种报告不是贬义字“告密”，是关心当事人、是对同学负责的最好体现。由于我们同学不是专业人员，对“信号”可能难以辨别，完全可能误报（报错），但“宁可错报，不可漏报”，这是我们应该牢记的报告原则。

除了报告外，同学们还可以根据老师的布置，对当事人给予关注和力所能及的帮助（比如关心、体谅、陪伴等）。