**附件1：**

**大学生心理危机的预防判断标准**

判断心理危机状况，一定参考三个动态维度：强度（自觉难以忍受）、持续时间（一周以上）和频率（一周中三次以上），同时参考以下静态标准。

**一、身心成长性危机的预防判断标准**

这类危机是指学生因身心成长变化和环境适应不良造成的心理失调。这种情况既有可能是成长过程中没有形成恰当的行为规范、缺乏社会生活技巧等原因造成，也有可能是身心健康原因导致。但因大学生阶段总体应对能力较弱，缺乏丰富的社会支持系统，情绪调控能力差等特点，容易导致心理危机。

这类危机的主要类型及主要行为表现见下表。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类 型** | **主要表现或症状** | |
| **行为障碍** | 1. 长期缺课 2. 网络（或电脑游戏）成瘾 3. 攻击性强 4. 常说谎 5. 爱做噩梦 | 1. 常偷盗 2. 常损毁他人财物 3. 突然开始使用或更多地使用酒精或其他物质来调节情绪   …… |
| **人际关系障碍** | 1. 不与同学交往 2. 过分少言寡语 3. 与人交往时爱发脾气   …… | |
| **情绪障碍** | 1. 过分低落 2. 易烦躁（或亢奋） 3. 低落-烦躁（或亢奋）交替出现   …… | |
| **学习困难** | 1. 注意力不集中 2. 觉得自己变笨了 3. 学不懂   …… | |
| **睡眠障碍** | 1. 入睡困难 2. 睡得浅 3. 易惊醒   …… | |
| **躯体症状** | 经常或长期有胸痛、胸闷、出汗、气短、头痛、肌肉紧张、肠胃不适、心悸口干等症状，尤其是去医院查不出身体原因。 | |

**二、精神障碍性危机的预防判断标准**

这类危机指一部分心理健康水平偏低甚至达到精神病的诊断标准的学生，因心理障碍或精神疾病加上环境压力，容易造成心理失调，这部分学生（尤其是其中的抑郁症或抑郁型人格障碍）是自杀的高危人群。

这类危机的主要类型及主要行为表现见下表。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **抑郁症状** | **强迫症状** | **焦虑症状** | **恐惧症状** | **疑病症状** | **精神分裂症症状** |
| 1、严重自卑  2、严重无兴趣感  3、严重无价值感  4、食欲持续下降  5、严重失眠  6、早醒  7、嗜睡  …… | 1、强迫行为  如：反复检查门锁、水龙头、反复计数等  2、强迫思维  如：不停地想一些自己都觉得不重要的事等 | 1、对许多影响日常功能的事件或活动存在过分焦虑和担心  2、没有具体原因的担心、紧张、不安甚至恐惧  3、无法停止或控制担心  4、肌紧张、易激惹/疲劳  5、难以入睡或不安、睡眠不满意  …… | 1、无法控制的恐怖情绪  2、回避行为 因为回避影响生活 | 怀疑自己身体患病，即使检查表明没有也继续怀疑 | 1、妄想  如：总觉得同学老说自己坏话或觉得老师对自己特别不公正等  2、幻觉  如：只要看见有一群人在一起，就能听到别人在说自己坏话等 |

**三、突发性、环境性危机的预防判断标准**

这类危机是指学校出现了突发事件后给部分学生甚至全部学生带来不同的影响，使部分学生形成暂时性的心理失调；另外学生遇到一些环境压力和应激事件，也会出现不同程度的困扰。突发事件或应激事件影响的范围和程度取决于学生的心理健康基础和对事件的认知水平与应对能力。因此，在有这类“环境性危机事件”出现后，要特别关注本身就有心理困扰和障碍的学生（如“一”和“二”中有相应状况的学生），以及因突发事件和应激事件而导致思想、行为和情绪特别反常的学生。

一定要判断是否明确与突发事件或应激事件相关。

**突发事件：**校园内发生自杀、杀人、自伤、伤人、打架斗殴、火灾、偷盗、失火等。

**应激事件：**学习压力、考前焦虑、休学后复学、不能正常毕业、曾经受过违纪处分等、找不到工作、感情应激事件（如失恋）、家庭出现突发事件（如：父母离异、亲人死亡、亲人重病等）、自己的身体疾病等。

**急性应激障碍及其行为表现：**急性应激障碍指个体暴露于他人实际死亡或濒临死亡或严重的自己或他人受伤情景中，导致剧烈的害怕、无助或惊恐的情感反应。具体表现如下。

1．体验到麻木、漠然、**现实解体**（患者诉述周围环境或特定物体看起来很陌生、变了形、很平淡、毫无生气、枯燥无味，或者觉得周围像—个舞台，每个人都在这个舞台上演戏；可伴有时间或空间知觉的改变）、**人格解体**（当事人对自身的一部分或对外界事物觉得不真实、不确切，有一种说不清的隔膜感，精神病理学称为人格解体症状或非真实感）、遗忘或对环境的意识降低等分离症状。

2．以思维、梦境、错觉、闪回或再现等形式反复体验突发事件或应激事件。

3．对唤起创伤体验的刺激明显回避——通过以下任何一种途径均可：思维（不想或不敢想）、感受、对话（不谈或不敢谈）、活动、地点或人。

4．“唤起增强”症状：如难以入睡、易激惹、注意力不集中、警觉性增高、惊跳反应增强或运动性不安。

5．躯体症状：胸痛、胸闷、出汗、气短、头痛、肌肉紧张、肠胃不适、心悸口干。

以上所列出的是急性应激障碍的典型表现，我们列出三个级别，供大家参考。

1级：明显同时具有五种症状；

2级：具有三到四种症状；

3级：具有两种以下症状。