邵阳学院外国语学院2019-2020年心理健康教育案例讨论会

时间:2020年6月2日

地点:各自家里线上视频

参与人员: 李成龙、刘洋、帅启梅、唐丽军

讨论内容:

本次会议就外语系19级蔡某同学的案例进行了详细讨论。

主要症状:

学生蔡某是一个安静、话不多的男生，作为学习委员他耐心认真、很负责任。在疫情期间，时刻关注疫情走向趋势。4月初的时候，他因为太过于担心自己的身体而导致体温异常，于是他到了当地的医院去做了相关检查，结果出来医生告诉他身体并无大碍，只是他最近太焦虑了。但是这样的诊断结果并不能让他彻底放下心来，于是还时而出现体温升高的情况。另外，因为太过担心，他在家里上网课也没有心思，认为网课作用甚微，我们应全身心投入疫情防控中。

会议结果:

经过一番讨论，我们认为蔡某产生这样的心理问题主要有以下几个方面：首先，不合理的想象。由于他所在的地方离湖北较近，当面对湖北疫情的严峻形势，他会不自觉的联想并过高地预估疫情在自己所在地的情况。这符合心理学的“台风眼”效应。正是这些不合理的想象造成了自身心里的恐慌，进而影响到了自己的生理健康。其次，疫情打乱了他的日常生活，注意力过于关注疫情。疫情期间，我们生活只局限在家庭这个范围之内，局促的空间限制了我们与外界的交流，使注意力更多的集中在疫情发展上，而不是主动的与家人朋友交流、谈心等。在谈话中，他不止一次谈到自己过度关注体温，控制不住自己上搜索关于疫情的消息，以及自己这种情况产生的原因和相关治疗方法。这样的心理和动作造成了心理的紧张感。再次，科学知识的缺乏导致他出现心理危机，在突发事件来临时，人们产生紧张、焦虑的情况是很正常的。但是该学生没有认识到这一点，用不断向医生确认这种方式来缓解自己的恐慌和焦虑。如果让他了解到这种焦虑和恐慌是正常的生理现象就会具有良好的安抚和减压效果。在进行了基础深入的沟通和交流后，我们对他提出了几点改善现状的意见和建议，首先，科学地分析当前的疫情形势，而不是靠自己的想象徒增不必要的压力。其次，培养良好的生活习惯，调整自己的内心。可以根据自己目前的情况制定切实可行的目标，把注意力多多放在学习上。再次，我们也会定期与该学生交流，培养其良好的心理素质。