

# 高校大学生抑郁症的成因及预防策略

任艳萍

酒泉卫生学校 甘肃 酒泉 735000

**摘要:** 高校大学生抑郁症是一个日益凸显的问题,给不少学生的身心健康带来了严重的负面影响。为了有效地预防高校大学生抑郁症的发生,本文简要介绍了抑郁情绪和抑郁症,分析了抑郁症的成因,并提出了相应的应对措施,以有效降低高校大学生抑郁症的发生率,提高大学生的心理健康水平。

**关键词:** 大学生; 抑郁症; 成因及预防

## 引言

抑郁症是一种常见的心理健康问题,影响着全球数百万人。特别是在高校大学生群体中,抑郁症的发病率较高,且可能对其学业、生活和未来的职业发展产生严重影响。因此,了解高校大学生抑郁症的成因及预防策略显得尤为重要。

### 1 抑郁情绪和抑郁症

抑郁情绪和抑郁症是两种不同的概念,尽管它们之间存在一定的联系。其中,抑郁情绪是一种常见的情感反应,可能出现在许多生活情境中,包括失去亲人、失业、疾病、人际关系问题等。这种情绪反应通常包括悲伤、绝望、失去兴趣和快乐感等。并且,抑郁情绪是正常的生理和心理反应,通常会随着时间的推移而逐渐缓解。然而,如果抑郁情绪持续时间过长,影响到个人的日常生活、工作和学习,就可能发展成为抑郁症。抑郁症是一种精神疾病,它会影响个人的情感、心理和行为。根据世界卫生组织的数据,全球有超过3亿人患有抑郁症,每年有近800万人因抑郁症轻生。因此,抑郁症是一种严重的疾病,需要及时的诊断和治疗。而抑郁情绪和抑郁症的联系在于,抑郁情绪可能是抑郁症的早期表现。抑郁症患者通常会出现情绪低落、丧失兴趣和快乐感等抑郁情绪的表现。然而,抑郁症不仅仅包括抑郁情绪,还包括其他症状,如自我价值感降低、失眠、食欲改变、疲劳、自卑感、注意力难以集中等。区分抑郁情绪和抑郁症的关键在于症状的严重程度、持续时间以及是否影响到个人的日常生活。抑郁情绪通常是一过性的,而抑郁症则需要长期治疗和管理。

### 2 抑郁产生的原因

#### 2.1 自身因素

(1) 部分人可能具有容易发生抑郁的个性特点,例如过于敏感、内向、情绪不稳定等。这些特点可能导致个体在面对压力或困难时更容易出现情绪困扰,从而增

加抑郁的风险。(2) 自我价值观和自尊心是影响抑郁的重要因素之一。当个体对自己的能力和价值感产生怀疑或负面评价时,可能会导致情绪低落、丧失兴趣和快乐感等抑郁症状。此外,过度的自我批评和自我否定也可能导致抑郁的发生。(3) 面对压力或困难时,个体的应对方式也是抑郁产生的重要因素。如果个体采用消极的应对方式,例如避免问题、过度自责或抱怨等,可能会导致情绪压抑和抑郁症状的加重。而采用积极的应对方式,如寻求帮助、面对问题、调整心态等,可能有助于缓解抑郁症状。(4) 个体的心理健康史和家庭环境也可能对抑郁的发生产生影响。如果个体之前就有心理健康问题,如焦虑、抑郁等,那么更容易在面临新的压力或困难时发生抑郁<sup>[1]</sup>。此外,家庭环境也可能对个体的心理健康产生影响,例如家庭矛盾、父母离异、亲人过世等,都可能成为抑郁的诱因之一。

#### 2.2 高校因素

大学生抑郁情绪的产生与许多因素有关,其中包括高校因素。第一,大学是一个充满学术挑战的地方,学生们需要应对各种学术压力,如课程难度、考试压力、论文压力等。对于一些学生来说,这种压力可能变得无法承受,导致他们感到沮丧和无助,进而发展成抑郁情绪。此外,一些学生可能因为无法适应大学的学习方式或无法跟上学习进度而感到沮丧和焦虑,这也可能是抑郁情绪的诱因之一。第二,大学是一个新的社交环境,学生们需要与各种背景和文化的人打交道。对于一些学生来说,这种新的社交环境可能会带来压力,因为他们可能感到不适应或者无法建立良好的人际关系。如果他们无法找到知心朋友或者无法与室友、同学和老师建立良好的关系,他们可能会感到孤独和被孤立,这也可能是抑郁情绪的诱因之一。第三,大学生处于青春期和成年的交界,他们可能会面临许多情感问题,如恋爱关系、失恋、情感纠葛等。这些情感问题可能会导致他们

感到悲伤、沮丧或者焦虑,进而发展成抑郁情绪。此外,一些学生可能因为自我价值观和自尊心的问题而感到困扰,他们可能会对自己有过于苛刻的要求,或者过分关注他人的评价,这也可能是抑郁情绪的诱因之一。第四,进入大学后,学生们需要适应新的学习和生活环境,包括新的教学方式、校园文化、社交圈子等。对于一些学生来说,这种适应过程可能会很困难,他们可能会感到不适应或者无法适应这种变化,进而感到无助和焦虑。如果他们无法解决适应问题或者无法找到有效的应对方式,这也可能是抑郁情绪的诱因之一。第五,高校往往更注重学生的学术表现和社会活动能力,而忽视了学生的心理健康。一些学生可能因为心理健康意识不足而无法认识到自己的情绪问题,更无法寻求帮助和支持。此外,一些教师和辅导员也可能缺乏心理健康方面的知识和经验,无法有效地帮助学生应对抑郁情绪和其他心理问题。

### 2.3 社会因素

社会压力和社会环境是抑郁产生的重要因素之一,其中,社会压力主要来自于社会变革、竞争激烈、生活节奏加快等方面。这种压力可能使人们长期处于紧张状态,一旦遇到负面事件,就可能引发抑郁症状。特别是在现代社会,人们所面临的压力越来越大,这也增加了抑郁的发病率。而社会环境包括社会文化、价值观念、教育水平、经济状况等因素,这些因素可能影响个体的心理健康,从而导致抑郁的发生。例如,某些文化或社会群体可能对个体期望过高,使个体感到无法达到标准,从而产生抑郁症状。另外,贫困、失业和经济不稳定也可能增加抑郁的风险。其次,社会支持系统也是抑郁产生的关键因素之一。社会支持系统包括家庭、朋友和其他社会关系网络。这些关系网络可以为个体提供情感支持和帮助,从而减轻抑郁症状。然而,如果个体缺乏有效的社会支持系统或面对负面事件时无法得到及时的帮助和支持,就可能加重抑郁症状。此外,缺乏稳定的社会联系或人际关系也可能导致个体感到孤独和无助,从而增加抑郁的风险。同时,某些群体可能因为种族、民族、性别、年龄等因素而受到社会歧视。这种歧视可能导致个体自尊心受损、感到不安全和无助,从而增加抑郁的风险。例如,LGBTQ+群体、少数民族或种族等可能因为身份认同或文化差异而遭受歧视,从而引发抑郁症状<sup>[2]</sup>。最后,创伤性事件是指个体经历的重大负面事件,如自然灾害、战争、家庭暴力、性侵犯等。这些事件可能对个体的心理造成极大的创伤,从而导致抑郁症状的出现。并且,这些事件还可能影响个体的社会适应

能力和应对能力,使个体在面对压力和困难时更容易出现情绪困扰。

## 3 高校大学生抑郁症的预防策略

### 3.1 个人层面

第一,培养积极心态是预防抑郁症的关键,积极心态可以帮助大学生更好地应对学习和生活中的各种挑战。而积极心态的培养可以通过多种方式实现,例如,大学生可以保持乐观的态度,将挑战视为成长的机会,积极寻找解决问题的方法,而不是被困难和挫折所打败。此外,大学生应该学会自我欣赏和自我肯定,以建立自信心。积极心态的培养需要持续的努力和练习,但只要大学生坚持下去,就能够逐渐变得更加积极向上。第二,人际关系是大学生生活中不可或缺的一部分,与朋友、同学和家人等人的互动可以带给我们快乐和支持。因此,大学生应该积极参与社交活动,扩大社交圈子,建立良好的人际关系。此外,大学生还可以通过加入社团、参加志愿服务等方式与更多的人建立联系。良好的人际关系可以帮助大学生更好地适应大学生活,减轻孤独感和压力,增强社交能力和自信心。第三,学会自我调节也是预防抑郁症的重要策略之一。大学生可以通过运动、音乐、读书等方式来放松自己,缓解压力。例如,适当的运动可以释放身体中的压力和紧张情绪,帮助大学生放松身心。音乐可以缓解焦虑和紧张情绪,使大学生感到舒适和平静。读书则可以帮助大学生放松心情,开阔视野,增加知识和技能。这些自我调节方法不仅可以帮助大学生缓解情绪压力,还可以提高自我意识和自我认知。第四,寻求帮助也是预防抑郁症的重要措施之一。当大学生遇到困难或压力时,不要害怕寻求帮助,可以向朋友、家人或辅导员等人倾诉,获得支持和帮助。此外,大学生还可以通过心理咨询中心等机构寻求专业的心理咨询服务。与他人分享自己的问题和压力可以帮助大学生缓解情绪压力,更好地应对困难和挑战。同时,通过与他人交流和分享,大学生还可以建立更紧密的人际关系,获得更多的支持和帮助。

### 3.2 学校层面

在探讨抑郁产生的原因时,学校层面的因素是不可或缺的一部分。学校作为学生们生活和学习的重要场所,对于学生的心理健康和情绪状态有着重要的影响。(1)学校应该提供专业的心理咨询和支持。许多学生在面对生活和学习压力、人际关系问题、家庭问题等时,可能会感到困惑、无助和抑郁。学校应该建立一套完善的心理咨询体系,为学生提供专业的心理咨询和心理辅导。对于有需要的学生,可以提供定期的心理咨询和心

理辅导,及时发现和解决心理问题。同时,学校也应该提供心理危机干预,对于出现严重心理问题的学生,能够及时采取措施,提供必要的帮助和支持。(2)学校应该开展心理健康教育。心理健康教育课程应该成为学校必修的课程之一,通过系统的课程设计,让学生了解心理健康的基本知识,认识抑郁和其他心理问题的表现和应对方法<sup>[3]</sup>。同时,学校可以邀请专业的心理咨询师来校进行讲座和培训,提高学生对于心理健康的认识和了解,增强心理素质。(3)学校应该提供完善的社会支持体系。学校应该为学生提供学习、生活、就业等方面的帮助和支持,建立起一个强大的社会支持网络。例如,学校可以设立各类学习辅导中心,帮助学生提高学习成绩;生活服务中心可以提供住宿、饮食、健康等方面的服务,帮助学生解决生活中的问题;就业指导中心可以提供职业规划、就业指导等方面的服务,帮助学生顺利进入社会工作。(4)校园文化是影响学生心理健康的重要因素之一。学校应该倡导积极向上、乐观向前的价值观和文化氛围,鼓励学生积极参与各类有益身心的活动,增强学生的积极情绪和自信心。同时,学校应该建立和谐的人际关系网络,鼓励学生之间的友谊和互助,避免校园欺凌等不良行为的发生。

### 3.3 家庭层面

孩子在成长过程中遇到的各种问题,如学业压力、人际关系、情感困扰等,都可能对他们的心理健康产生影响。家长应该时刻关注孩子的心理动态,了解他们的想法和感受,及时发现和解决潜在的心理问题。可以通过与孩子多沟通交流、参与孩子的日常生活、关心孩子的兴趣爱好等方式来加深对孩子的了解。同时,家长也应该注重自身的心理健康,以更好地关爱和支持孩子。其次,家长应该培养孩子的自信心。孩子在成长过程中需要不断地面对挑战和困难,自信心是他们应对挫折和困难的重要支持。家长应该给予孩子充分的肯定和支持,让他们在成长过程中获得更多的鼓励和信任。这包括尊重孩子的个性和选择,鼓励他们尝试新事物,以及在遇到挫折时给予积极引导和帮助。同时,家长也应该教育孩子如何正确地评价自己,如何建立积极的心态和应对挫折的能力。最后,家长应该营造和谐的家庭氛围。和谐、温馨的家庭氛围可以让孩子感受到家庭的温

暖和支持,增强他们的安全感和归属感。家长应该通过互相理解、支持、关爱等方式来营造和谐的家庭氛围。同时,家长也应该积极参与孩子的学校生活和社交圈子,了解他们的生活和情感状态,给予他们更多的关心和支持。

### 3.4 社会层面

一方面,媒体作为信息传播的重要渠道,对于人们的价值观和心态有着重要的影响。媒体应该遵守职业道德和规范,把握正确的舆论导向,避免传播消极、暴力、色情等不良信息。同时,媒体应该积极宣传积极向上、乐观向前的价值观和文化氛围,倡导理性、宽容和包容的社会风尚,为人们提供更多正面的榜样和示范。这样的正面引导可以有效减少抑郁等负面情绪的滋生和蔓延。另一方面,社会应该减少大学生的压力源。大学生作为特殊的社会群体,面临着多方面的压力和挑战,如学业压力、就业压力、人际关系压力等。社会可以通过改革教育制度、提供就业扶持等方式来减轻大学生的压力。例如,可以完善教育制度,减少学生的学业负担,避免过度强调分数和排名,让学生能够更加自由地发展个性和兴趣爱好;可以提供就业扶持,帮助学生提高就业竞争力,提供更多的就业机会和创业支持,让学生能够更加顺利地进入社会工作。

### 结语

综上所述,高校大学生患抑郁症的概率逐年上升,预防抑郁症需要从多方面入手,形成综合的预防策略。通过提高心理素质、增强社会支持网络、优化校园环境等方式,可以有效预防抑郁症的发生。同时,对于已经出现抑郁症状的大学生,应及时给予关注和支持,通过心理咨询和治疗等方式,帮助他们尽快摆脱困境。

### 参考文献

- [1] 帅学倩,梅广,李莉,吴珩,赵旭东.大学生抑郁筛查及预警系统的研究进展[J].同济大学学报(医学版),2020,41(05):666-671.
- [2] 宋艳,贾存显,周英智.大学生抑郁现状及影响因素研究进展[J].心理月刊,2020,15(18):237-240.
- [3] 宋少杰.大学生抑郁现状及其干预对策研究[J].山西青年,2019,(09):83-84.