

中，中心从2012年起就一直上海高校心理健康教育与咨询示范中心，2015年获评全国高校心理健康教育与咨询示范中心。

目前，上海师大已经建成了“学校-学院-班级-寝室长”的“四级预警机制”，除了心理中心的专职人员，每个学院都配有专门的心理辅导员，班级则有专门的心理委员，连寝室长、楼层长都已经纳入到心理干预网络中。

在“三全育人”理念（即全员、全过程、全方位）指导下，吴燕霞表示，今年上海师大可谓是全校总动员开展危机风险防控工作，“除了我们学工部、心理中心、学院副书记、辅导员等学工同仁参与，我们还协同保卫处、后勤、研究生院等职能部门开展工作，定期给安保人员、宿管阿姨、研究生导师开展心理健康，尤其是危机识别与预防干预方面的专题培训”。

可以说，心理中心积极发挥作用，家-校-医多方协同评估干预，通过转介就医、家校协同、安排咨询或坐诊医生评估、定期回访等方式持续重点关注每一例危机个案。在两周一次的学校学生工作例会上，心理中心及时通告危机预防要点和心理工作重点，继而系统性地做好危机前的摸排研判，危机中的协同干预，危机后哀伤辅导等工作。

早在2013年，心理中心就与上海市精卫中心儿科开展医教结合初探，邀请精神科医生在徐汇、奉贤两校区分单双周开展“半日驻校坐诊”，协助疑难个案的评估诊断工作，特别是对就医困难学生提供在校医疗“门诊”资源。

随着危机疑难学生个案的日益

得了抑郁症怎么治疗？

首先，抑郁障碍的治疗一定是“全程治疗”。据统计，超过一半的患者在疾病发生后两年内会复发，因此，为了减少病情反复，保持稳定的情绪和工作、学习能力，请患者朋友务必遵循这个原则，定期到医生那里回访。

关于具体的治疗方式，目前最常用的是药物治疗、物理治疗和心理治疗。至于每位患者需要选择哪种治疗方式，需要到可靠的医疗机构经过专业的精神科医生评估后才能确定。

经过系统、规范的抗抑郁治疗，大部分患者的症状可以得到缓解或显著减轻，但遗憾的是，仍会有15%的患者无法得到临床治疗。首次发作的抑郁患者大约有半数以后不会复发，但是对于已经发作3次及以上或未接受维持治疗的患者，复发风险高达90%。如此高的复发风险，也是医生苦口婆心的劝患者千万不要随便自己减药甚至停药，一定要定期到医院随访的原因。

抑郁症状缓解后，患者的工作、生活、学习能力一般能够恢复到病前水平，但是仍有20-35%的患者会有残留症状或者不同程度的功能受损。

（张敏 上海精神卫生中心）



增多，2021年初，上海师大与精卫中心继续加强合作，在心理咨询与治疗门诊部的专业支持下，开通上海师范大学“心理危机学生紧急就医绿色通道”，打通心理危机学生就医的“最后一公里”，着力提升心理危机学生及时转诊治疗效率，医教携手为学生的心理健康、生命安全保驾护航。

针对春秋两季全校大摸排中发现的重点心理危机学生，学校会邀请精卫系统专家开展“学生心理危机研判会”，所有危机学生带班辅导员、心理辅导员、心理中心全体出席，“一生一策”逐个研讨干预方案。2021年以来，从医学诊疗、心理治疗、心理咨询等角度进行的“查房”式专家指导，全年8场研督个案约40例。

此外，作为全国-上海“两级”高校心理健康教育与咨询示范中心，上海师大也在不断探索大中小学心理健康教育一体化工作，心理咨询与发展中心自2016年以来，受市教委委托举办“上海市中小学心理健康教育骨干教师高端研修班”，累计6期、帮助240余名中小学心理健康教育骨干教师认识和理解儿童青少年心理疾患、熟悉评估诊断及就医过程，提升实践工作视野和能力。

“重视促进关注，促进完善和规范”。对于有心理问题的学生，吴燕霞强调：“生命健康始终是第一位的，无论是家长还是老师，多一份了解和理解，及时发现、及早干预、规范诊疗，才能更有效地指导和帮助。”