建立“班级—年级—学校”心理健康三级预警机制

**奔牛初级中学心理健康三级预警机制**

一、心理危机预警管理体系

学校要加强组织领导，领导牵头，健全机构。成立以校长为组长，分管德育的副校长、教导处以及相关教师为成员的领导小组，具体负责学校心理健康教育的领导、制定心理援助应对预案规划、明确部门及教师职责，规范辅导行为和方法等工作。心理健康教育领导小组下设办公室于心理健康教育中心，负责心理健康教育日常管理和实施工作，由政导处直接管理。学校成立心理辅导室，由心理健康辅导教师值班，做好对学生的辅导、预防和干预工作。

二、实施学生心理异常情况报告制度

当学生出现心理异常情况或心理危机时，要迅速及时报告才能有效地干预和处理。学校要建立学生心理异常和危机报告制度。在校内发现有学生出现任何心理危机、心理异常或突发事件时，任何人都应立即报告班主任;班主任应立即报告教导处(或学校心理健康教育中心)以及医务室;教导处(或学校心理健康教育中心)应立即报告校级主管领导。如情况危急，任何人都应立即上报校级主管领导。

学校包括三级预警机制。

一级是各班班主任、任课教师的监护，是距离学生最近和最容易了解学生情况，能给予学生最及时的保护；

二级是各年级组、教研组、学校科室领导的监护，对所管理范围内学生的整体状况，进行把握，容易调动各种力量给学生以及时的干预；

三级是学校的监护，能给予心理干预，并决定是否向有关医疗机构和人员转介。

各级心理监护要做到三个“及时”:

及时发现和掌握学生面临的变化和危机、及时给予力所能及的保护和干预、及时向有关人员汇报情况等。

“及时”的涵义是:发现学生异常情况后，要在最短时间内，向有关人员汇报的同时，即刻采取必要的保护措施;接到汇报的有关人员，要在最短时间内，制定相关措施实施干预，在48小时内校内干预无效的，要向学校领导及时汇报，与家长联系，共同协商转介。

三、心理危机干预的主要方法

1.危机评估。危机评估是进行整个心理危机干预的前提。干预者必须在短时间内通过评估迅速.准确地了解个体的危机情境及其反应。危机评估的内容包括突发事件、个体的生理及心理状态、社会状态和个体采取的应对方式等。另外，评估需要贯穿于心理危机干预的始终。干预者必须通过评估确定心理危机的严重程度和个体的状态，了解个体支持系统的有效性，从而确定有效的应对策略。

2.制订心理危机干预方案。在评估的基础上制订符合个体生理、心理状况的干预方案。设计干预的技术，以解决目前的危机或防止危机进一步恶化，确定应提供的支持。

3.实施干预。与处于心理危机状态的个体(简称危机个体)保持密切的接触，建立良好的咨访关系。鼓励危机个体用语言表达内心的感受,指导其进行适当的情绪宣泄，以减轻焦虑可以采用认知干预或者采用系统脱敏等行为主义取向的干预技术，向危机个体提供应对技巧;向其解释其情感反应是对突发事件的正常反应，强化焦虑、恐惧等情绪的合理性;不对危机个体做不切实际的保证;强调危机个体自身对其行为和决定所负有的责任，提高其应对效能，帮助其建立积极的应对策略;帮助危机个体调动其社会支持资源，如家庭、朋友、同事、社会组织等。

4.确定心理危机干预的结果，不断对干预的有效性进行评估。干预者通过观察、交谈以及使用量表等方法对危机个体进行心理及危机评估，以了解干预效果，并及时调整干预方案。

四、心理危机应急处置程序

1.对自伤、自杀(或自杀倾向)者的应急处理程序和方法:

(1)立即送往医院救治或进行监护。

(2)立即向上级主管部门报告(应注意保护当事人利益)。

(3)立即通知当事人的家长或监护人。

(4)在一定时间里由当事人亲近和信任的同学、朋友、亲属和老师陪伴，保证其身心安全，稳定和疏导其情绪，以帮助当事人获得支持性的环境。

(5)学校心理辅导老师对当事人进行心理干预。

(6)经专业医疗机构诊断学生存在心理问题并需要治疗时，班主任立即通知当事人的家长或监护人，按照学校学生学籍管理的有关条例处理;如果在治疗期间需要陪读的学生，学生家长应陪读，并与学校签订责任书。

(7)因精神问题治愈而复学的学生，要出示当地专业医疗机构的治疗证明，并到指定的专业医疗机构复诊，经学校签字同意后，办理复学手续。

(8)对康复后的学生，学校应主动积极地提供心理咨询，班主任应与学生家长或监护人定期保持沟通，防止意外事故的再次发生。

2.预防自杀应采取如下措施:

(1)亲友特别是家人的关爱与理解是最直接的预防方式。

(2)消除引起自杀的诱因，解决心理危机，打消自杀念头。

(3)加强心理素质培养，特别是从青少年时期起即要接受生命教育和心理因素的教育，培养承受挫折与压力的能力，养成良好的个性。

(4)要自立、自主、自制、自强、自律，坚定内心的信念。

(5)普及心理健康知识宣传,呼吁全社会都来关注心理卫生问题，建立心理咨询网络，做好心理保健，关心心理疾病的患者，尽量减少“自杀”事件的发生。