

基于青年大学生抑郁现状及原因的分析研究

杨明灿

辽宁何氏医学院, 中国·辽宁 沈阳 110000

摘要: 现今, 国民的社会压力不断增大, 抑郁症已成为国民常见的主要精神疾病。青年大学生正处于从家庭进入社会的预备阶段, 且为抑郁症高发人群, 是研究抑郁症不可或缺的重要组成部分。论文通过对 2011 年至 2022 年 11 年间有关青年大学生抑郁症的相关研究进行梳理, 从国内外抑郁研究现状到大学生抑郁现状, 并分析抑郁原因等角度进行阐述, 并予以见解及分析。因此, 论文的研究对于治疗和预防抑郁症的研究人员具有一定借鉴意义。

关键词: 抑郁症; 大学生; 原因分析

Analysis and Research on the Current Situation and Causes of Depression Among Young College Students

Mingcan Yang

He University, Shenyang, Liaoning, 110000, China

Abstract: Nowadays, the social pressure on the people is constantly increasing, and depression has become a common major mental illness among the population. Young college students are in the preparatory stage of entering society from their families, and they are a high-risk group for depression, which is an indispensable and important component of researching depression. The paper summarizes the relevant research on depression among young college students from 2011 to 2022, from the current research status of depression at home and abroad to the current situation of depression among college students, and analyzes the causes of depression from various perspectives, providing insights and analysis. Therefore, the research in this paper has certain reference significance for researchers in the treatment and prevention of depression.

Keywords: depression; college student; cause analysis

1 引言

抑郁症是一种常见的精神疾病。世界卫生组织将抑郁症定义为一种常见的精神疾患, 是全世界的范围内造成精神障碍的主要原因之一。抑郁症长期持续或复发, 严重影响人的学习、工作和日常生活的能力, 最严重的还可能导致自杀。2019 年 11 月世界卫生组织发布数据显示, 全球抑郁症患者人群累计超过 2.64 亿, 每年有 80 万人因抑郁死亡。自杀是 15~29 岁患者死亡的第二大原因^[1]。论文针对中国 18~24 岁青年大学阶段出现的抑郁现象进行分析, 并结合国内外抑郁研究报告及文献进行研究。

2 国内外抑郁研究现状

近年来精神类疾病患者逐年增长, 且抑郁症是重要的、患病率较高的精神类疾病之一。《柳叶刀》对抑郁症的研究^[2]中表明, 抑郁症是全世界范围内导致可避免的痛苦和过早死亡的主要原因之一。据估计, 全球有 10 亿人患有精神障碍, 其中 5% 的成年人患有抑郁症, 使得抑郁症成为导致残疾的重要因素, 也促使其成为全球疾病总负担中的重要组成部分。抑郁症患者每年发病持续时间约为 6 个月, 部分患者的日常活动被严重影响。2013—2015 年, 中国曾进行全国精神疾病流行病学调查, 得知中国成年人群抑郁障碍的终身

患病率是 6.8%, 一年的患病率是 3.6%。而中国每年有超过 3000 万人患有抑郁障碍, 至今中国泛抑郁状态者逾 9500 万人, 但近 80% 的抑郁症患者未被发现。所以, 国内外的研究均表明, 各国抑郁症患者数目逐年增长, 且大部分患者未经确诊, 从而无法进行系统的治疗, 导致抑郁症逐渐成为群体中常见却容易忽略的心理疾病。

3 中国青年大学生抑郁现状及特征

3.1 中国青年大学生抑郁现状

中国青年群体中, 受教育群体数量不断上升, 受教育程度加速提升, 且高等教育不断扩招, 也使得大学生人口占比逐渐增大。宋艳等人^[3]在研究大学生抑郁中提到, 大学生抑郁症患者的发病率正逐年提升, 且未来具有持续增高的趋势, 总体平均发病率高达 31.38%, 相当于每 100 个大学生中就有约 31 个抑郁症患者。报告指出, 大学生患者的患病原因中 77.39% 来源于人际关系和家庭关系出现问题, 而学业压力为 53.9%。

综上所述, 抑郁症患者人数在大学生群体中逐年上升, 且影响患者得病的因素环境主要为家庭、学校及社会团体等。但因家庭成员的不重视及教师未及时关注、自身对心理疾病的排斥等原因, 许多存在抑郁症状的青年并未及时治

疗,多数学校的统计无法涵盖整个学校青年群体的心理状况。这在一定程度上限制了本研究结论的普遍性和外推性。也正因为在中国青年抑郁症患者统计难度较高,预防及治疗的难度随之增加。

3.2 中国青年大学生抑郁特征

一般大学生抑郁的临床表现为长时间的低落情绪、注意力难以集中、身体出现明显的疼痛、长时间失眠及起床困难、对身边事物及未来失去兴趣,甚至会出现类似于自残或者不想活下去这种十分极端的想法。

而大学生的普遍年龄一般在 18~25 岁,其心理具有成年早期个体的许多特点,而中国的大部分青年在大学阶段前的生活范围十分局限,多数为学校和家庭之间,没有过多的社会实践经历和抗压经验,使其更容易产生心理问题和思想困惑。在中国,15~24 岁人群中约有 120 万人患有抑郁症。而在中国教育体系的背景下,大学生在高考前的生活范围多局限于学校和家庭中,面对社会问题缺乏经验和抗压能力,导致该群体比较容易容易出现心理问题,治愈率为 15%~40%,相对于一般成年人群体的 5%~6%,显得更为突出。

4 研究方法

本研究通过知网和万方两个国内论文数据库,以大学生和抑郁与大学生/青年和抑郁两个主题进行筛选,对 2011—2022 年间与大学生抑郁相关的核心期刊论文进行了筛选和统计,并分析 2011—2022 年这 11 年间在大学阶段的中国青年抑郁情况及其研究内容概况,具体内容如图 1 至图 4 所示。

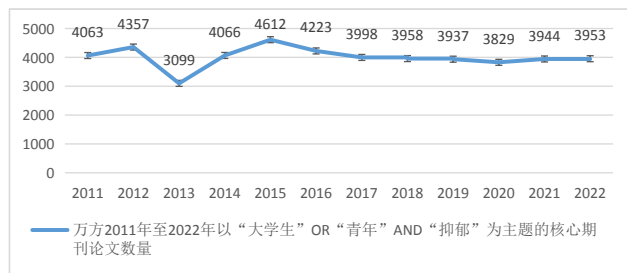


图 1 万方 2011—2022 年以大学生 / 青年和抑郁为主题的核心期刊论文数量趋势图

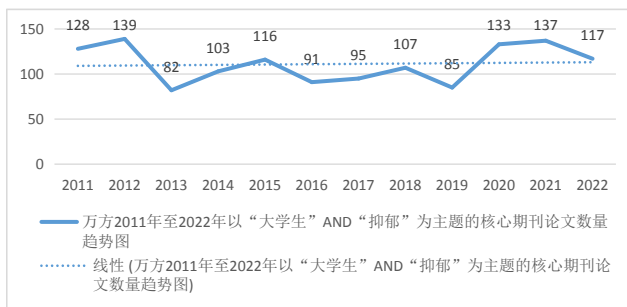


图 2 万方 2011—2022 年以大学生和抑郁为主题的核心期刊论文数量趋势图

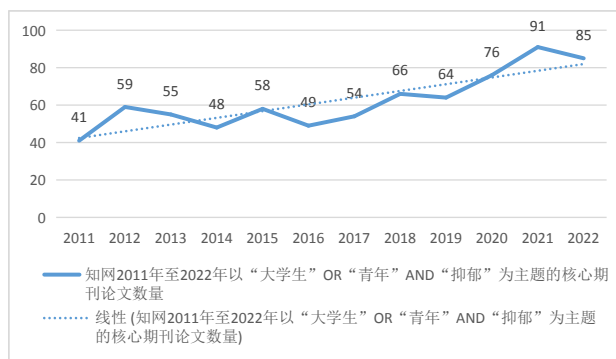


图 3 知网 2011—2022 年以大学生 / 青年和抑郁为主题的核心期刊论文数量趋势图

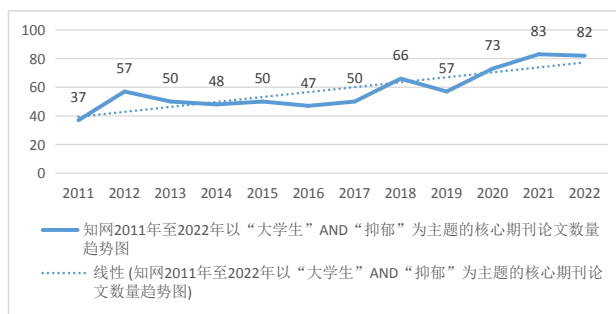


图 4 知网 2011—2022 年以大学生抑郁为主题的核心期刊论文数量趋势图

由表 1 可知,近 11 年内中国针对大学生及青年的抑郁情况研究数量总体趋势向上,说明中国对于青年大学生抑郁研究重视程度逐年提升,且在 2020—2022 年这三年间,核心期刊的论文研究有着比较明显的上浮。说明了在新冠疫情期间,可能存在因为封校、网课等原因出现比平时更多抑郁病情的现象。侧面也说明了除了主观因素的影响,社会环境等客观因素也是青年大学生出现抑郁病情的原因之一。

表 1 2011—2022 年间以两个主题筛选后的核心期刊论文数量和年增长率

平台	论文主题	论文数量	2011—2022 年平均年增长率
万方	大学生 / 青年和抑郁	48039	0.7%
	大学生和抑郁	1333	2.3%
知网	大学生 / 青年和抑郁	746	8.3%
	大学生和抑郁	700	9.2%

5 青年大学生抑郁原因分析

论文通过对上述两家网站的相关论文进行筛选,统计及分析,并对于青年抑郁原因进行整理。青年大学生致郁主要原因为家庭、个人和环境等。

5.1 家庭原因

因为大部分大学生都是从小在家庭的环境中长大,导致家庭原因使患者致郁的成因比较复杂,大致可分为长时间压抑和突然性变故。

长时间压抑中可能来自家庭的经济状况、家庭的期望过高、家长对其他兄妹的溺爱等。孙延斐^[4]对大学生因贫困抑郁的问题做出见解,他认为中国大学生的家庭中极少数处于非贫困状态,家庭经济压力让很多青年无法从小得到更好对生活环境及更广阔的见识。且大学时期支出较高,使更多贫困大学生处于窘迫。贫困大学生在面对贫富悬殊时会不自觉贬低自己,容易产生自卑心理,长时间的自卑和心理上的不平衡会使其致郁。

5.2 个人原因

大学阶段的患者群体中,不同年级的患者其致郁原因不尽相同,其抑郁发作的特征也不尽相同。大一时期,因为很多中国大学生之前很少离开家庭,在初入大学时,发现现实与理想差距较大,会存在极大的落差感。且开始自我独立的阶段时因学业问题或者适应大学的集体生活也会出现焦虑。大二、大三时期,比较普遍的原因是学业压力问题和恋爱情感问题。这一阶段的学生会为了英语四六级、考证、期末考试排名、奖学金和助学金等而努力,从而引出焦虑情绪,增加抑郁风险;而大学阶段也是恋爱高峰期,不少情侣会因为感情问题而出现裂痕,人与人之间的交往不可避免出现分歧,不能很好地处理双方的摩擦问题,为了解决分歧或者因为失恋而导致消极观念会引出抑郁隐患,甚至会因感情破裂而自残、自杀。这方面出现概率女生比男生更高。而到实习期及毕业季,找工作,创业,考研,考公等影响现阶段的毕业生。

5.3 环境原因

2019—2022 年间新冠病毒暴发时期,大学生进行了不间断的封闭式教学和居家隔离教学,疫情封闭管理期间大学生的抑郁及焦虑情况大幅提升。在 2020—2022 年期间,因新冠疫情致郁的大学生明显增多。闫春梅等人曾对新冠局部暴发期间封闭式管理的 1816 名大学生进行采用抑郁量表及

焦虑量表的调研,结果显示,疫情期间封闭式管理下大学生抑郁数量占比为 38.76%,明显高于非疫情期间的 19.33% 和疫情期间非封闭式管理期间的 21.16%。结果可得,在较长时间封闭环境下,可能导致大学生心理健康状况进一步恶化,其心理健康更易遭受负面影响。

6 结语

大学生阶段是中国接受高等教育的青年至关重要的阶段,从青年大学生而言,大学的学习和生活甚至于大学生对于未来的人生规划都会间接或直接影响到其情绪的波动。抑郁症病情逐渐低龄化,已经覆盖大部分的年龄段,而中国大学生的抑郁症患病率高于一般成人患病率,而且估计未来也将逐年升高。

参考文献:

- [1] Helen Herrman, Vikram Patel, Christian Kieling. Time for united action on depression: a Lancet-World Psychiatric Association Commission[J]. The Lancet,2022(10328):957-1022.
- [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] 孙延斐,对大学生抑郁症产生的原因分析及对策研究[J].企业家天地半月刊,2008,333(6):194-195.
- [4] 闫春梅,毛婷,李日成,等.新冠肺炎疫情封闭管理期间大学生心理健康状况及影响因素分析[J].中国学校卫生,2022,43(7):1061-1065+1069.

作者简介:杨明灿(1999-),男,中国广东佛山人,本科,从事心理疾病预防研究。

课题项目:辽宁省大学生创新创业国家级项目“欣语球”抑郁治疗手机应用系统软件设计(项目编号:202213610001X)。