

如何增强大学生应对突发公共卫生事件的信心

王晓春

(湖南外贸职业技术学院, 湖南 长沙 410201)

【摘要】在全球不时发生突发公共卫生事件时,大学生作为社会的重要群体,需要具备应对挑战的信心。本文指出高校通过提供准确信息、建立支持网络、提升大学生适应能力等措施,帮助大学生增强应对突发公共卫生事件的信心。通过这些措施,大学生将能够增强信心,更好地应对突发公共卫生事件的挑战。

【关键词】大学生; 公共卫生事件; 信心

近年来,全球范围内频繁发生的突发公共卫生事件给人们的生活和日常活动带来了巨大冲击。这些突发事件,如病毒爆发、自然灾害以及其他公共卫生紧急情况,不仅对社会经济造成了严重影响,也给个人身心健康和生活带来巨大挑战。这些事件发生时,作为社会的新锐力量和未来希望的大学生,承担重要的角色和责任。面对突发公共卫生事件挑战,大学生应对能力的强弱直接关系到社会稳定和公共卫生防控效果。许多大学生常常应对困难的挑战,缺乏足够的信心和应对策略。如何增强大学生应对突发公共卫生事件的信心,高校及相关机构责无旁贷。通过分析现有的研究成果和实践经验,本文将探讨教育、心理健康支持、信息传播等方面的关键因素,并提出相应的建议和措施。我们相信,通过提高大学生面对突发公共卫生事件中的信心,他们可以更好地应对挑战,保护自己和他人的健康,为社会的稳定和发展作出积极的贡献。

一、对突发公共卫生事件的基本认识

国务院颁发的《突发公共卫生事件应急条例》中指出,“突发公共卫生事件”是指突然发生,造成或者可能造成社会公众健康严重损害的重大

传染病疫情、群体性不明原因疾病、重大食物和职业中毒以及其他严重影响公众健康的事件^[1]。

公共卫生事件具有以下几个特征:第一,突发性:公共卫生事件通常以突然发生的方式出现,往往出乎人们的预料。第二,快速传播:公共卫生事件通常具有较快的传播速度,可以很快在人群中蔓延开来。这种传播迅速的特点,使得应对措施需要及时调整和实施。第三,较高传染性或致病性:公共卫生事件往往与传染病有关,具有一定的传染性或致病性。可以通过接触、空气传播、食物或水源传播等方式传播给他人,对公众健康构成威胁。第四,社会经济影响:公共卫生事件会对社会经济造成重大影响。它们可能导致生产中断、商业活动停滞、旅游业受损等,对个人、企业和整个社会带来严重的经济后果。第五,需要协调和合作:公共卫生事件需要各个层面的协调和合作来应对。从个人层面到国际层面,不同机构和组织需要共同努力,分享信息、资源和经验,以有效地应对和减轻公共卫生事件的影响。这些特征使公共卫生事件成为一个复杂而严峻的挑战,需要社会各界的共同努力来加以应对和控制。

突如其来的危险性环境变化,往往会对大学生

的心理产生一定的影响。我国大学生的年龄一般在 18~22 岁之间,处于个体发展的青春期末期和成年期初期。从内在心理发展来看,这一阶段他们处于“心理准成熟”的特殊状态,基本完成了整体的心理发展任务,但部分心理发展方面还存在不足^[2]。面对具有危害且不可预测性和不确定性的突发公共事件,大学生的信心更易受到影响,尤其是面对不明确信息时,更容易引起信心不足和恐慌。信息既是政府决策的重要依据,是社会资源和医疗救助合理部署的关键指标,也是影响民众心理和行为的重要因素。信息畅通是社会有序运行的重要保障,信息失序必然导致社会混乱^[3]。因此,在突发公共卫生事件时,信息的及时掌握与对外公开,与大学生应对危机的信心息息相关。

二、突发公共卫生事件时增强大学生信心的策略

公共卫生事件突发时,大学生群体容易出现不同程度的情绪问题,且持续时间较长。开展高校大学生心理危机干预,可有效缓解公共卫生事件下学生恐慌、焦虑及抑郁等情绪,缓解因学业、就业压力引发的心理问题^[4, 5, 6],建立应对疫情的信心,对于应对我国至全球公共卫生事件具有重要意义^[6]。具体来说,我们可以从这些方面入手:

首先,提供准确可靠的信息。及时公布学校和防控政策。在顶层设计中,如果未能及时公告,可能导致大学生产生恐慌和不安情绪。因此,学校应加大与国家防疫部门协作力度,利用学校官方微信公众号、班级微信群、QQ 群、B 站等信息平台,定期推送疫情防控信息,实现教师、防疫专家等具有一定公信力的人员与学生的信息沟通和网络教学互动。

其次,支持心理健康。一是专业化心理导师制度。(1)构建具体服务团队。鼓励在线自我疏导学习,保持一对一疏导的连贯性和稳定性。例如,

学校可以组织大学生心理咨询社团,由心理学专业教师与社会志愿者组成线上心理疏导团队,为大学生提供克服就业恐慌的在线教学和培训。(2)激发个体潜能,战胜疫情恐惧。专业化心理导师应引导大学生分享克服恐慌的经验,通过跟帖、评论等方式,推选网络社群的精神领袖,引导大学生跳出群体性就业能力恐慌误区。二是激发群体正能量。(1)组织线上社交活动,如在线聚会、游戏交流等,增加大学生之间的联系和互动,减少孤独感。高校应改善对大学生就业能力提升的教育模式,淡化疫情带来的隔离和限制等措施对大学生的孤独感和陌生感。通过心理疏导和指导,帮助大学生形成自我解脱或群体疏导环境,将疫情对就业能力的影响降到最低。(2)为有需要的学生提供心理支持和咨询服务,让他们有一个可以倾诉和获得支持的渠道。保持在熟悉的环境下学习,将疫情带来的风险降低或控制到“自然”或“熟悉”的状态,缓解焦虑情绪。

然后,促进社交支持和减轻孤独感。第一,提供社会支持网络:建立联系和共同感是十分重要的。鼓励大学生与家人、朋友和同学保持联系,提供社交支持。同时,通过线上平台提供社交和参与活动的机会,帮助大学生保持社交互动和情感支持。第二,鼓励积极的自我发展:突发公共卫生事件可能导致学业和个人目标的混乱,但也是一个发展新的技能和兴趣的机会。鼓励大学生寻找适合当前情况的机会,例如在线学习、培养兴趣爱好或参加志愿活动等。第三,提供专业支持和资源:建立专业团队和资源,提供适用于大学生的支持服务,包括心理健康咨询、专业指导和应急援助,确保大学生知道并能够访问这些资源。

最后,增强大学生适应能力和应变能力。在突发公共卫生事件中培养大学生的适应能力非常重要。第一,提供适当的信息和教育:确保大学生

了解有关公共卫生事件的基本知识、预防措施和应对策略。提供准确、及时的信息，帮助他们理解当前形势和风险，并指导他们采取适当的措施。第二，培养应对压力的能力：突发公共卫生事件可能引发焦虑、压力和恐惧感。通过心理健康教育 and 资源，帮助大学生学会管理情绪、减轻压力并建立积极的心态。提供支持和咨询服务，确保他们有安全的发泄途径和人际支持。第三，注意灵活性和适应性的培养：突发公共卫生事件可能导致生活变化和日常活动受限。鼓励大学生灵活应对当前环境，帮助他们在新的环境下做出调整。强调适应性的重要性，并提供资源和指导，促进他们适应新的学习和生活方式。第四，鼓励合理的自我保护措施：教育大学生关于公共卫生措施的重要性，如保持良好的个人卫生、社交距离和戴口罩等。强调个人责任，以及如何保护自己和他人的健康。

结合以上策略，大学校园和相关机构可以采取相应的具体措施，如加强信息传达、建立心理健康支持体系、组织适应能力培训。此外，还需注意以下几点：第一，多元主体的协调性。突发公共卫生事件中，往往会涉及多元主体积极应对事态的变化，此时，相互之间的协作与信息互通有无尤为必要。第二，实施的灵活性。由于时空的变化性、个体的特殊差异性，制定的措施只是相对的，一定要注意灵活应用，以应对不同阶段的变化。

总之，增强大学生应对突发公共卫生事件的信心需要多方面的努力。只有通过系统性的努力和合作，以人为本，既要关注大家的身体健康，也要从心理学视角出发，畅通渠道，及时公开信息，我们才能够得到受众群体的信任，同时也让受众多一份信心和冷静，从而共同携手维护一个健康、安全和稳定有序的社会。

参考文献：

- [1] 《突发公共卫生事件应急条例》. 2003 年 5 月 9 日中华人民共和国国务院令 第 376 号公布，根据 2011 年 1 月 8 日国务院令 第 588 号《国务院关于废止和修改部分行政法规的决定》修订。
- [2] 谢新洲，周晓英，李月琳，等. 突发公共卫生事件中的科学应对与思考：图情专家谈新冠疫情[J]. 信息资源管理学报, 2020, 10(2): 4-16.
- [3] 王义利，周娟，房津如，李晓萍. 疫情防控常态化背景下大学生心理发展和谐生态系统的建设研究[J]. 心理进展, 2021, 11(12), 2801-2807.
- [4] SEYEDIN H, SAMADIPOUR E, et al. Intervention strategies for improvement of disasters risk perception: Family-centered approach[J]. J Educ Health Promot, 2019, 8(8): 63.
- [5] 符国帅，王牧. 新型冠状病毒肺炎疫情下高校心理危机干预机制的构建[J]. 心理月刊, 2020, 15(4): 26-28.
- [6] ANDREWS G, BASU A, CUIJPERS P et al. Computer therapy for the anxiety and depression disorders is effective, acceptable and practical health care: An updated meta-analysis[J]. J Anxiety Disord, 2018, 55: 70-78.
- [7] 王轲，王琪，刘碧波等. 新型冠状病毒肺炎疫情对某高校不同专业大学生心理的影响[J]. 西安交通大学学报(医学版), 2021, 42(01): 146-151.

基金资助：本文系湖南外贸职业学院院级重点项目“重大突发公共卫生事件中职业院校学生的群体性恐慌及其干预机制研究”（项目编号：21ZD04）的研究成果。

作者简介：王晓春，女，湖南外贸职业学院教师，助理研究员，研究方向：公共关系、社会治理与社会心理。