

心理危机精准干预的脑神经机理研究

王自强

(南昌工程学院,江西 南昌 330099)

摘要:脑神经机理在心理危机精准干预中发挥重要作用,为心理危机精准干预提供科学的依据。本文通过脑神经机制影响因子指标数据进行分析,可为心理危机精准干预判定关键影响因子。基于复杂网络理论利用脑神经分析技术可以揭示心理危机的发生机制。

关键词:心理危机;精准干预;脑神经机理

中图分类号:G444

文献标识码:A

文章编号:1004-7344(2021)08-0301-02

利用脑神经机理进行心理危机干预,可更加准确地预警及尽早干预。分析各种引发心理危机因素,依照心理危机的特征差异将其分为不同类型,结合心理危机产生的原因和具体表现探讨干预方法,需要分析现有国内外心理危机案例,为心理危机精准干预提供专业的指导和建议,从脑神经机制角度考察其特性。当前对心理危机过程的大脑神经机制还缺乏深入的了解。脑神经环路在心理危机外在风险行为发生发展中的变化规律,对深入理解心理危机的发生机制有重要意义。根据危机干预的脑神经机制,进行危机干预,建立危机干预的评估和解决方案,可以确保良好干预效果并进行准确评估。

1 脑神经机制在心理危机精准干预中发挥着重要作用,为心理危机精准干预提供科学的依据

脑神经机制的作用得到大量实证研究的支撑。我们以科学的方法干预心理危机,探索有效的心理危机干预机制。脑网络方法为手段探索心理危机脑神经机制,可以预测心理和行为反应,对心理干预效果产生直接影响。神经科学研究表明心理危机干预需要对神经回路的利用,不仅为心理危机干预提供科学的依据,而且为认知的脑功能可塑性开启新领域,通过将心智与脑机制的研究相联结,为心理危机干预提供科学基础,对心理功能产生显著影响,调节生物节律,促进认知加工。心理健康关系青少年的健康成长,需要加强心理健康教育,对可能的心理危机做好充分的应对准备。探寻不同类型的心理危机是否激活了相应的脑区,量化脑激活指标的交互影响往往依赖于不同通道间的信息整合。采用循序渐进的方式进行干预能提升抑制、注意等认知功能。

当个体经历心理危机而无法应对时,容易导致行为失常。了解心理危机的发生机制才能更好地进行科学的危机干预。脑电作为非侵入式探测大脑皮层活动的手段,有丰富的中枢神经活动信息,是获取大脑活动变化的客观有效方法。心理危机干预通过脑神经机制的利用可以增强干预效果。情绪与心理危机产生

交互作用,杏仁核、颞叶等高级脑区对情绪信息的认知评估,促进跨通道信息整合。应激事件的冲击容易导致出现心理危机越来越大的生活及竞争压力成为心理危机事件高发的因素,及时、有效的危机预警及干预需要细致地分析脑神经机制。对心理危机干预的脑神经机制区分不同的危机类型评估,建立多种评估方式和多层次的评估系统,可以提高危机干预的有效性。人们日常心理负担由于市场竞争的日益激烈,在一定程度上会加剧心理危机。

2 通过脑神经机制影响因子指标数据进行分析,可为心理危机精准干预判定关键影响因子

心理危机可以是环境作用的结果,对于心理危机的探讨已深入基因及脑神经系统层面,脑机制为客观揭示心理危机产生提供有效途径。心理危机识别与预防是长期的工作,与学生的心理健康相关,要从心理危机干预和脑神经机制的理论出发,对危机的发生发展进行阐释,就心理危机的特征进一步分析,了解心理危机产生的原因和表现,提出心理危机干预的方案。心理危机精准干预需从生理、心理发展的众多影响因素分析,脑神经机制是心理危机精准干预的最主要依据之一。心理危机具有持久性和不稳定性的特征,需要采取多种干预措施应对。分子遗传学和神经生物学对心理危机多态性及其可能的脑机制进行系统研究,从信息编解码建立神经信息与外界刺激之间的关系模型,从生理、心理和脑机制三个视角分别探讨导致心理危机的可能原因。心理健康问题在现代生活中日益突出,心理危机引起自伤等问题不容忽视,深入分析心理危机的表现和危机干预的脑神经机制,可以对开展行之有效的心理危机干预提供借鉴。现代生活中的竞争对中枢神经系统产生持续的刺激,要求注意力及脑神经在时间和空间上的支配,做出准确反应及信息处理和决策。

心理危机不仅是心理健康问题,也是一个社会问题,严重影响人们的日常生活。心理危机干预要培养理性平和的心理素质,针对出现的心理问题开展工作,使其恢复到正常的状态,最大限

度减少因心理危机造成不良后果。心理危机会产生情绪、思维和行为等方面的异常,应激状况下心理状况取决于脑机能的调节。当前心理危机发生日益增多成为一个严峻问题,关键在分析探索其成因和脑神经机制特点,进而针对其发生机制提出干预措施。心理危机干预的生物神经模式不能解释并解决所有的心理危机问题,需要利用生物与社会模式关注导致心理危机的社会和心理的维度。对心理危机发生机制认知的不确定性,会让人进入应激状态,感到恐慌。不同频段的脑神经振荡促进情绪信息整合,发现心理危机本质上来源于脑机制,解释了心理危机发生过程中的思维机制,揭示了情绪的机理。实现心理健康水平的提高以及可持续发展,对心理危机干预脑神经机制的了解,在干预过程中对心理变化及时判别,成为必须充分关注的问题。

3 基于复杂网络理论利用脑神经分析技术可以揭示心理危机的发生机制

心理危机从动机、信念视角进行阐释,负波指标和前额叶皮质脑区的活动可以揭示其脑机制。由于对心理健康调节的知识能力有限和对干预不够及时等因素,造成心理状态的不平衡,出现比较严重的心理问题。识别和描述自己和他人的心理状态不可缺少对心理场景的关注,否则会产生心理冲突。从心理冲突加工中的行为反应和电生理反应可以揭示不同觉察水平的心理冲突特点。危机干预可引起大脑额—顶区域激活减弱,减少大脑灰质的数量,增强大的功能连通性。心理危机的形式与脑神经活动有关,具有个体的特征,形成心理危机的个体受到多因素的影响,利用电位技术和非侵入式的经颅磁刺激探究,心理危机表征与脑机制处理交互影响,个体理解刺激及运用其进行相应的认知加工是基础。脑成像为精确识别心理危机的脑区提供了支持。针对心理危机过程中动态网络信息及其加工机制,可以建立干预和预测模型。心理危机是个体经历的特定事件的反映,情绪调控能力下降是心理危机的典型的表现。心理危机发生的过程复杂,认知障碍一般被认为是心理危机的前兆症状,表现为认知能力的下降和注意力分散,需对其进行及时干预和有效预防。

需要从层次和角度认识心理健康水平保持的基本因素,加强完善心理监控,提高心理健康训练的科学化程度。改善脑机能够对调节心理状态可以起到良好作用。认知神经科学理论与方法的理论与实践相结合研究,心理危机与人脑及其认知心理有密切关系,在认知心理和脑机制方面存在差异。心理危机干预的效果按照数字随机方法对照分析,可以明显改善不良情绪,减轻心理压力。心理危机干预是保障和促进心理健康的重要方式,心理危机脑电的特征节律和事件相关电位响应,以及脑神经网络特异性为有效的心理危机干预提供路径。心理危机干预从注重泛化向注重精准转变,提高心理危机干预能力、水平和实效,需要运用脑神经机制理论分析心理危机产生的原因,在此基础上探讨心理危机精准干预方法,探讨心理危机发生发展规律,构建完善的心理危机精准干预体系,可以有助于心理危机后的自我重建。对心理危机与人脑认知机制之间关系进行综合分析,脑机制分析可以进一步推动心理危机程度的测量,尤其可以对心理危机中认知加工单侧化的研究制定足以应对心理危机事件的预防和干预措施,了解心理危机的表现形式、预防和干预模式,形

成可行的工作机制。

4 利用脑神经机制对不同心理危机类型进行分析,可以增强在心理危机精准干预的效果

心理危机的脑机制表征会偏置选择,使相匹配的神经刺激优先获得加工。同时利用数据进行干预模式整合,结果发现不同干预方式的效果存在差异。认知神经成像研究基于事件相关电位技术,通过分析脑电信号考察认知神经机制和脑电信号指标,可以加深对认知所涉及的不同脑区的了解。心理危机干预受到家庭、社会等各个方面因素的影响,心理问题呈现一定的多样性。脑电具有采集便捷且时间分辨率高的优点,广泛应用于认知科学研究中。大脑由神经细胞组成,是结构和功复杂系统,受外界刺激因素影响,大脑皮层会出现动态的改变。心理危机的发生随着时间持续增长,会导致心理应激反应及恐惧、焦虑等不良情绪。心理危机精准干预能够预防因心理危机引发的各种不确定因素,为身心健康提供有力的保障。缓解心理危机的认知行为心理治疗前后脑电超慢涨落图将有所改变。积极的情绪体验对于构建乐观向上的态度产生促进作用。心理危机干预技术的不断整合发展,利用脑电图进行脑电分析并推测心理危机产生特定的影响,采集脑电信号,可获取心理危机干预的效果。心理作为高级认知过程,涉及多个大脑区域间的信息交互,心理信息的加工一般在毫秒内完成。

虽然心理健康教育工作水平不断提高,但心理危机的发生呈增长的态势,发现心理危机并及时干预成为迫切需要。心理危机使心境低落,发病率高并遍布各年龄层次,随着社会竞争的日益加剧,心理危机的发生也逐渐增加,且呈低龄化趋势。以往多依赖于主观量表评估和经验判定,缺乏客观有效的定量判断方法。与心理健康相比,情绪调控能力减退下降的速率较快,大脑相关脑区的神经活动出现异常。神经环路异常导致选择性地留意一些信息而忽略另一些信息,对场景中的信息进行短时维持和操作的能力降低,包括信息编码、维持和信息的提取。大脑神经元与大脑中的神经回路的结合对心理状态具有重要影响。缺乏心理压力的承受能力,心理危机干预脑神经机制的应用是解决心理问题的有效途径,可为心理精准干预提供方案。

参考文献

- [1] 刘鑫.高校研究生心理健康教育研究[D].大庆:东北石油大学,2018.
- [2] 郑爱明,李梅.积极心理学视野下的研究生心理健康教育探索[J].江苏师范大学学报:哲学社会科学版,2014,40(6):153-156.
- [3] 林莺莺.研究生心理健康教育探析[J].福建师范大学学报:哲学社会科学版,2005(4):142-145.

基金项目:江西省社会科学基金项目“基于区块链+大数据的重大疫情防控高校心理危机精准系统研究”(20JY26)。

收稿日期:2021-01-21

作者简介:王自强(1965—),男,汉族,江西南昌人,教授,研究生,主要从事管理心理学工作。