

学习心理健康知识 共同拥抱美好生活

心理健康素养是一个能综合反映个体或群体心理健康相关的理念、认知、行为、技能水平的健康指标,狭义上是指帮助人们认识、处理和预防心理疾病的相关知识和信念;广义上是指综合运用心理健康知识、技能和态度,保持和促进心理健康的能力。心理健康素养被认为是独立于遗传与自然因素、社会与经济环境、心理服务等之外的一个影响心理健康的重要因素。

心理健康素养十条 (国家卫生健康委员会编制,2018)



表现。常见的睡眠问题包括入睡困难、早醒、夜间醒后难以入睡、经常噩梦等。睡眠不良提示着存在心理问题或生理问题,是身心健康不可忽视的警示信号。

第五条 抑郁焦虑可有效防治,需及早评估,积极治疗。

抑郁症和焦虑症都是常见的心理疾病。如果情绪低落、兴趣丧失、精力缺乏持续两周以上有可能患上抑郁症。抑郁症可导致精神痛苦、学习无效、工作拖延,甚至悲观厌世。抑郁患者具有较高的自杀风险,需要及时防范。焦虑症以焦虑情绪体验为主要特征。主要表现为无明确客观对象的紧张担心、坐立不安并伴有心跳加速、手抖、出汗、尿频等症状。我们要提高对自身情绪健康的觉察能力,及时寻求科学的评估方法,尽早求治,防止问题加重。抑郁症、焦虑症可以通过药物治疗、心理治疗或两者相结合而治愈,及时治疗有助于降低自杀风险,预防复发。

第六条 服用精神类药物需遵医嘱,不滥用,不自行减停。

药物治疗是针对许多心理疾病常用而有效的治疗方式之一,精神类药物必须在精神科医生的指

导下使用,不得自己任意使用。在用药期间,要把自己的实际情况及时反馈给医生,尊重医生的要求按时复诊,听从医生的指导进行药物类别及用量的调整。在病情得到有效的控制后,应继续听从医生的用药指导,不可急于停药。自己任意调整药量甚至停止用药可能带来病情复发或恶化的风险。

第七条 儿童心理发展有规律,要多了解,多尊重,科学引导。

儿童心理发展是先天因素与环境因素的共同作用。家庭是最重要的环境因素,良好的家庭氛围有益于儿童的身心健康。理性看待孩子间的差异,尊重每个孩子自身的发展节奏和特点,理解其情绪和需求。家长需要管理好自己的情绪,在养育孩子的过程中不断的学习、反思和成长。注重倾听,合理引导,避免夸大或忽视孩子的问题,必要时应向专业人员求助。

第八条 预防老年痴呆,要多运动,多用脑,多接触社会。

老年痴呆是一种发生于老年期的退行性脑病,目前尚无特效药物能达到治愈效果,所以早期识别和干预尤为重要。

老年痴呆主要症状包括:

- ①记忆退化乃至影响生活;
- ②难以完成原本熟悉的任务;
- ③难以做出决策;
- ④言语表达出现困难;
- ⑤性格发生变化等。

通过认知功能评估可早期发现老年痴呆。健康的生活方式有助于预防老年痴呆。老年人要多运动、多用脑、多参与社会交往,包括:保持规律运动的习惯、增加有益的户外运动、保持学习与思考的习惯、积极进行社会交往等。

第九条 要理解和关怀精神心理疾病患者,不歧视,不排斥。

人们对于精神心理疾病的恐惧和排斥很多是出于对疾病的不了解。实际上,精神心理疾病在得到有效治疗后,可以缓解乃至康复。精神心理疾病患者经过有效治疗,症状得到控制后,可以承担家庭功能、工作职能与社会角色。对于能够维持工作能力的神心理疾病患者,为其提供适当的工作和生活环境,有利于病情的好转和康复。

第十条 用科学的方法缓解压力,不逃避,不消极。

面对生活中的各种压力,人们会采取不同的方式进行缓解。通过学习科学有效的减压方式可以更好的应对压力,维护身心健康。第一,调整自己的想法。找出导致不良情绪的消极想法:根据客观现实,减少偏激歪曲的认识。第二,积极寻求人际支持。选择合适的倾诉对象,获得情感支持和实际支持。第三,保持健康的生活方式。采用适量运动和健康的兴趣爱好等方式调节情绪。判断什么是科学的减压方式,主要是看这种方式是否有利于更好的应对现实问题,是否有利于长远的心身健康。而吸烟、饮酒、过度购物、沉迷游戏等方式是一定不可取的。

心理健康促进行动

“健康中国行动(2019-2030)”之心理健康促进行动中“个人和家庭9项行动措施”:

①提高心理健康意识
每个人一生中可能会遇到多种心理健康问题,主动学习和了解心理健康知识,科学认识心理健康与身体健康之间的相互影响,保持积极健康的情绪,避免持续消极情绪对身体健康造成伤害。倡导养德养生理念,保持中和之道,提高心理复原力。在身体疾病的治疗中,要重视心理因素的作用。

自我调适不能缓解时,可选择寻求心理咨询与心理治疗,及时疏导情绪,,预防心理行为问题和精神障碍发生。

②使用科学的方法缓解压力
保持乐观、开朗、豁达的生活态度,合理设定自己的目标。正确认识重大生活、工作变故等事件对人的心理造成的影响,学习基本的减压知识,学会科学有益的心理调适方法。学习并运用健康的减压方式,避免使用吸烟、饮酒、沉迷网络或游戏等不健康的减压方式。学会调整自己的状态,找出不良情绪背后的消极想法,根据客观现实进行调整,减少非理性的认识。建立良好的人际关系,积极寻求人际支持,适当倾诉与求助。保持健康的生活方式,积极参加社会活动,培养健康的兴趣爱好。

③重视睡眠健康
每天保证充足的睡眠时间,工作、学习、娱乐、休息都要按作息规律进行,注意起居有常。了解睡眠不足和睡眠问题带来的不良心理影响,出现睡眠不足及时设法弥补,出现睡眠问题及时就医。要在专业指导下用科学的方法改善睡眠,服用药物需遵医嘱。

④培养科学运动的习惯
选择并培养适合自己的运动爱好,积极发挥运动对情绪的调

节作用,在出现轻度情绪困扰时,可结合运动促进情绪缓解。

⑤正确认识抑郁、焦虑等常见情绪问题

出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失,伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等表现,甚至存在自伤、自杀的念头或行为,持续存在2周以上,可能患有抑郁障碍;突然或经常莫名其妙地感到紧张、害怕、恐惧,常伴有明显的心慌、出汗、头晕、口干、呼吸急促等躯体症状,严重时会有濒死感、失控感,如频繁发生,可能患有焦虑障碍。一过性的或短期的抑郁、焦虑情绪,可通过自我调适或心理咨询予以缓解和消除,不用过分担心。抑郁障碍、焦虑障碍可以通过药物、心理干预或两者相结合的方式治疗。

⑥出现心理行为问题要及时求助

可以向医院的相关科室、专业的心理咨询机构和社会工作服务机构等寻求专业帮助。要认识到求助于专业人员既不等于自己有病,更不等于病情严重,而是负责任、有能力的表现。

⑦精神疾病治疗要遵医嘱
诊断精神疾病,要去精神专科医院或综合医院专科门诊。确诊后应及时接受正规治疗,听从医生的建议选择住院治疗或门诊治疗,主动执行治疗方案,遵照医嘱全程、不间断、按时按量服药,在病情得到有效控制后,不急于减药、停药。门诊按时复诊,及时、如实地向医生反馈治疗情况,听从医生指导。精神类药物必须在医生的指导下使用,不得自行任意服用。



心理健康贴士

适当运动可以缓解焦虑、抑郁等负面情绪;精神心理异常的原因包括遗传、神经发育、感染、躯体疾病、创伤、营养不良、毒物等;儿童压力过大、缺乏运动,不利于大脑发育;适当鼓励有助于增强培养孩子的自信心;老年人加强社交活动有助于减缓大脑功能衰退;焦虑、抑郁等不良情绪可能引发身体疾病;焦虑情绪也并非有害无利,很多时候能帮助人们化压力为动力。主动面对引发焦虑的事物或环境,有助于逐渐减轻焦虑;精神

心理疾病越早治疗越好,在得到有效治疗后,可以缓解乃至康复;看车祸、灾难现场的照片或视频,可能造成精神心理创伤;突然的创伤打击和持续的压力均可能对精神心理健康造成影响;晚上失眠白天补觉会使生物节律紊乱,长期如此可能导致内分泌失调、免疫力下降,引发疾病。睡前饮酒会干扰睡眠,易造成酒精依赖;高血压、冠心病、胃溃疡都属于心身疾病,其发生发展与心理社会因素密切相关。



什么是心理健康?

心理健康又称精神健康,是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。主要包括以下特征:智力正常;情绪稳定、心情愉快;自我意识良好;思维与行为协调统一;人际关系融洽;适应能力良好。

为什么说心理健康和生理健康同等重要?

健康不仅仅是身体没有疾病或不虚弱,而是一种生理、心理和社会适应的完好状态。人不仅需要身体健康,也需要心理健康。二者相互影响、相互促进,良好的心态能促进人体分泌出更多有益的激素,能增强机体的抗病能力、促进人体健康长寿。

心理健康的标准是什么?

有适度的安全感,有自尊心,对自我的成就有价值感;适度地自我批评,不过分夸耀自己也不过分苛责自己;在日常生活中,具有适度的主动性,不为环境所左右;

理智、现实、客观、与现实有良好的接触,能容忍生活中挫折的打击,无过度的幻想;适度地接受个人的需要,并具有满足此种需要的能力;



有自知之明,了解自己的动机和目的,能对自己的能力作客观的估计;

能保持人格的完整与和谐,个人的价值观能适应社会的标准,对自己的工作能集中注意力;

有切合实际的生活目标;

具有从经验中学习的能力,能适应环境的需要改变自己;

有良好的人际关系,有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下,能保持自己的个性,有个人独立的意见,有判断是非的标准。

心理健康的影响因素有哪些?

①生物因素:遗传、体质、疾病、性别、年龄等;②心理因素:早期经验、心理冲突、人格特征与行为模式、认知模式等;③社

会文化环境因素:家庭环境、生活事件与环境变迁、社会文化(意识形态、文化背景、经济状况、社会规范、风俗习惯、生活方式、职业差别等)。

心理问题可以解决吗?

心理问题应早发现、早干预。通过心理咨询、心理治疗、药物治疗可以缓解乃至康复。

精神障碍可以治好吗?

在住院的精神分裂症患者中,约60%的患者能够达到临床治愈,对于首次发作的患者,治疗效果更好。人们之所以认为精神障碍治不好,主要是由于医生和普通人判断患者“治好”的标准不一样。医生是从医疗的角度判断疗效,症状消失了,自知力恢复了,病就算好了。而普通人则认为,精神病人只

有像正常人一样地生活、工作,才算病好了。

“六大类”严重精神障碍是哪些?

精神分裂症、双相情感障碍、偏执性精神障碍、分裂情感性精神障碍、癫痫所致精神障碍、精神发育迟滞(伴发精神障碍)。

什么是精神分裂症?

精神分裂症是一组病因未明的精神疾病,具有思维、情感、行为等多方面的障碍,以精神活动与环境不协调为特征,通常意识清晰,智能尚好,部分病人可出现认知功能损害。多起病于青壮年,常缓慢起病,病程迁延。

精神障碍必须吃药吗?

精神障碍一般需要长期甚至终身服药:须严格按医嘱服药,药量增减根据症状而定,应逐步进行,不宜自行停药。

如何预防老年痴呆?

①健康饮食,低盐低脂;②控制体重,避免肥胖;③适度运动,保持心情愉快;④减少及避免吸烟与饮酒;⑤高血压、糖尿病等患者需要注意控制血压、血脂以及血糖;⑥保持与家人、朋友以及社会的联系,多参加社会活动;⑦进行认知训练;⑧早识别、早诊断、早治疗。