**世界精神卫生日宣传资料**

2015年10月10日是第二十四个世界精神卫生日，今年宣传的主题为**“心理健康，社会和谐”**，意在表明每一位公民的[心理健康](http://search.xinmin.cn/?q=%D0%C4%C0%ED%BD%A1%BF%B5)与[社会和谐](http://search.xinmin.cn/?q=%C9%E7%BB%E1%BA%CD%D0%B3)息息相关，号召全社会积极参与精神卫生工作，共同承担防治责任和义务，推动形成理解、接纳、关爱精神障碍患者的社会氛围，保护和促进公众心理健康，创造和谐美好社会。

世界精神卫生日的由来

“世界精神卫生日”是由世界精神病学协会（World Psychiatric Association WPA）在1992年发起的，时间是每年的10月10日。2000年是我国首次组织世界精神卫生日活动，至今已先后举办了15届活动。

近年来世界精神卫生日的宣传主题：

2005年：身心健康、幸福一生

2006年：健身健心，你我同行

2007年：健康睡眠与和谐社会

2008年：同享奥运精神,共促身心健康

2009年：行动起来，促进精神健康

2010年：沟通理解关爱 心理和谐健康

2011年：承担共同责任，促进精神健康

2012年：精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年

2013年：发展事业、规范服务、维护权益

2014年：心理健康，社会和谐

**2015年：心理健康，社会和谐**

心理正常与异常的区分

心理正常与心理异常有以下几种区分方法。

一、常识性的区分

由于至今没有公认的统一判断标准，所以，非专业人员区分正常与异常心理，依然是依据日常生活经验。尽管这种做法不太科学，但也不失为一种方法。这种方法可以归纳为如下四点：

（一）离奇怪异的言谈、思想和行为。比如一个人披头散发，满脸泥垢，满街乱跑，即使不是精神科医生，你也可以做出判断，此人的言行是异常的。

（二）过度的情绪体验和表现。如一个人终日低头少语，行动缓慢；与人交谈十分吃力；对生活悲观失望，失去兴趣，觉得一切都是灰色的等。

（三）自身社会功能不完整。如一个人怕与他人的眼光相对，不敢见人。

（四）影响他人的正常生活。

二、非标准化的区分

李心天（1991）依据人们看问题角度不同，粗略地将非标准化的区分，归纳为以下几种：

(一)统计学角度，将心理异常理解为某种心理现象偏离了统计常模。例如智商在70以下是智力缺陷，属于异常范围。

(二)文化人类学角度，将心理异常理解为对其一文化习俗的偏离。

(三)社会学角度，将心理异常理解为对社会准则的破坏。

(四)精神医学角度，将心理异常理解为古怪无效的观念或行为。

(五)认知心理学角度，将心理异常看成是个体主观上的不适之感。

三、标准化的区分

(一)医学标准，这种标准想将心理障碍当作躯体疾病一样看待。

(二)统计学标准，在普通人群中，人们的心理特征，在统计学上显示常态分布。在常态曲线上，居中的大多数人属于心理正常范围，而远离中间的两端则被称为“异常”。

(三)内省经验标准，一是指病人的内省经验，病人自己觉得焦虑、抑郁或说不出明显原的不舒适感，自己不能控制自己的行为；二是观察者的内省经验。

(四)社会适应标准。

四、心理学的区分原则

郭念锋（1986、1995）根据心理学对心理活动的定义，即“心理是客观现实的反映，是脑的机能”，提出病与非病三原则：

(一)主观世界与客观世界的统一性原则。

(二)心理活动的内在协调性原则。

(三)人格的相对稳定性原则。

人一生中常见精神问题

每个人在一生中都会遇到各种精神卫生问题，重视和维护自身的精神健康是非常必要的。

（1）婴幼儿（0-3岁）常见的精神卫生问题，有养育方式不当所带来的心理发育问题，如言语发育不良、交往能力和情绪行为控制差。家长多与孩子进行情感、语言和身体的交流，培养孩子良好的生活行为习惯，是避免婴幼儿精神卫生问题发生的可行方法。

（2）学龄前儿童（4-6岁）常见的精神卫生问题，有难以离开家长、与小伙伴相处困难。处理不好，易发生拒绝上幼儿园以及在小朋友中孤僻、不合群等问题。鼓励与小伙伴一起游戏、分享情感，培养孩子的独立与合作能力，是避免学龄前儿童精神卫生问题发生的可行方法。

（3）学龄儿童（7-12岁）和青少年（13-18岁）常见的精神卫生问题，有学习问题（如考试焦虑、学习困难）、人际交往问题（如学校适应不良、逃学）、情绪问题、性心理发展问题、行为问题（如恃强凌弱、自我伤害、鲁莽冒险）、网络成瘾、吸烟、饮酒、接触毒品、过度追星、过度节食、厌食和贪食等。调节学习压力、学会情感交流、增强社会适应能力、培养兴趣爱好，是避免学龄儿童和青少年精神卫生问题发生的可行方法。

（4）中青年（19-55岁）常见的精神卫生问题，有与工作相关的问题，如工作环境适应不良、人际关系紧张、就业和工作压力等带来的问题；与家庭相关的问题，如婚姻危机、家庭关系紧张、子女教育问题。构建良好的人际支持网络，学会主动寻求帮助和张弛有度地生活，发展兴趣爱好，是避免中青年精神卫生问题发生的可行方法。

（5）中老年（55岁以上）常见的精神卫生问题，有退休、与子女关系、空巢、家庭婚姻变故躯体疾病等带来的适应与情感问题。接受由于年龄增大带来的生理变化，建立新的人际交往圈，多参加社区和社会活动，学习新知识，拓展兴趣爱好，是避免中老年精神卫生问题发生的可行方法。

各类自然灾害、人为事故、交通意外、暴力事件等，除直接影响人们的正常生活外，还会引起明显的心理痛苦，严重的可引起精神障碍。认识突发事件带来的心理变化，积极寻求心理支持和救助，是避免突发事件导致的精神卫生问题的可行方法。

常见[心理疾病](http://health.pclady.com.cn/psychological/)——[抑郁症](http://health.pclady.com.cn/yyz/)

抑郁是一种常见的精神疾病，抑郁症[发病率](http://www.pclady.com.cn/tlist/25532.html)很高，几乎每7个成年人中就有1个抑郁症患者，已成为全球疾病中给人类造成严重负担的第二位重要疾病，对患者及其家属造成巨大痛苦。但是，双相抑郁症却很少被人们所了解，双相抑郁症的症状容易被忽略，如果不及时进行正确的治疗，会给患者及家属带来意外不到的伤害。

双相抑郁症首次发病多在16-30岁之间，女性患者多于[男性](http://health.pclady.com.cn/bj/malehealth/)。它是[躁狂抑郁症](http://www.pclady.com.cn/tlist/16090.html)中最常见一种疾病表现，是一种能够引起患者心情大起大落变化的疾病。患者的心情可能就会有极度亢奋，突然转变为极度忧伤抑郁，即在心情的两极间波动。而在平时，患者又是正常的。

引起抑郁症的两大原因

有关专家指出抑郁症的致病原因可以分为非心理原因和心理原因两种情况。

**1.引起抑郁症的原因之非心理原因：**

　　1）药物的副作用。药物可以治病，也会对身体造成损害，甚至引起[忧郁](http://www.chinajs120.com/html/yiyuzheng/)症。服用治高血压、心律不齐和其它类固醇药物，如果发现有忧郁症状，应立即请医生诊断

　　2）甲状腺问题。甲状腺不正常是引起忧郁症的主要原因之一。

　　3）经前综合症。许多妇女都有经前综合症，但其中只有5％患严重忧郁症影响日常生活。主要症状有：强烈饥饿感、哭泣、行为异常。

　　4）缺乏运动。研究表明，缺乏运动会导致忧郁症。

**2. 引起抑郁症的原因之心理原因：**

人生活在社会中，其寿命、健康和疾病无不与之息息相关，人们观察、烦恼、幸福、悲痛、舒畅、[焦虑](http://jiaolv.chinajs120.com/)等，这一切维持或破坏人的正常生理功能的情绪都与社会紧密相连。生活中凡能造成强大的精神压力，严重的精神创伤都会引起抑郁症的心理因素。

常见心理疾病——[焦虑症](http://health.pclady.com.cn/jlz/)

焦虑症是精神上的疾病，焦虑症的表现具有持久性的焦虑，紧张不安和内[神经](http://health.pclady.com.cn/sjsr/)紊乱脑[功能失调](http://www.pclady.com.cn/tlist/24765.html)等诸多症状，焦虑症的表现还常常会引起运动性不安和躯体上的不适感。焦虑症常发病于中青年，男女[发病率](http://www.pclady.com.cn/tlist/25532.html)没有明显的差异，不过随着社会生活的进步压力也随之而来，导致的是焦虑症患者数量的上升，为了降低焦虑症给我们带来的影响，了解焦虑症的表现是很重要的。

**焦虑症的表现持续在6个月以上，症状可以分为四个类型**：

一、身体紧张

这个指的是焦虑症患者常常觉得自己不能放松下来，全身紧张。他面部绷紧，眉头紧皱，表情紧张，唉声叹气，有的时候会坐立不安，来回徘回，总觉得是要有什么事情要发生不能安心，但是自己又说不出到底是怎么回事。

二、自主[神经系统](http://www.pclady.com.cn/tlist/19640.html)反应性过强

[焦虑症](http://health.pclady.com.cn/jlz/)患者的交感和附交感[神经](http://health.pclady.com.cn/sjsr/)系统常常超负荷工作。患者出汗、晕眩、呼吸急促、心跳过快、身体发冷发热、手脚冰凉或发热、[胃部](http://www.pclady.com.cn/tlist/18305.html)难受、大小便过频、喉头有阻塞感等一系列的身体上的不适。

三、对未来无名的担心

焦虑症患者总是为未来担心。他们担心自己的亲人、自己的财产、自己的[健康](http://health.pclady.com.cn/)，始终是不能够让自己放松下来，以至于导致很疲劳。但是还是控制不住的担心焦虑。至于是为什么自己也说不清楚。

四、过分机警

焦虑症患者每时每刻都像一个放哨站岗的士兵对周围环境的每个细微动静都充满警惕。由于他们无时无刻不处在警惕状态，影响了他们干其他所有的工作，甚至影响他们的睡眠，不能够保持正常的[生活规律](http://www.pclady.com.cn/tlist/19546.html)习惯，这导致的是引起身体上的各种不适，家庭生活也会受到严重的影响。

**调节焦虑症的精神良方：**

　　1.睡眠充足:多休息及睡眠充足是减轻焦虑的一剂良方。

　　2.保持乐观:当你缺乏信心时，不妨想像过去的辉煌成就，或想像你成功的景象。你将很快地化解焦虑与不安，恢复自信。

　　3.幻想:这是纾解紧张与焦虑的好方法。幻想自己躺在阳光普照的沙滩上，凉爽的海风徐徐吹拂。试试看，也许会有意想不到的效果。

　　4.深呼吸:当你面临情绪紧张时，不妨作深呼吸，有助于舒解压力消除焦虑与紧张。

5.转移注意力:假使眼前的工作让你心烦紧张，你可以暂时转移注意力，把视线转向窗外，使眼睛及身体其他部位适时地获得松弛，从而暂时缓解眼前的压力。你甚至可以起身走动，暂时避开低潮的工作气氛。心理专家指出，克服[焦虑症](http://health.pclady.com.cn/jlz/)最有效的方法，关键在于自我的坚持与努力。焦虑症是一种[心理疾病](http://health.pclady.com.cn/psychological/)，想[治愈](http://www.pclady.com.cn/tlist/15728.html)，还需从根本上解开患者的心病，还需长期的维持式自我调节。

如何有效地改善[睡眠](http://www.chinajs120.com/html/smr/)质量

如何有效地改善[睡眠](http://www.chinajs120.com/html/smr/)质量，一直是困扰当代人的心理难题。我们知道，如果长期睡眠不足而又得不到有效改善的话，势必会对人们的生活、工作以及健康带来意想不到的影响。那么，到底该如何有效地改善睡眠质量呢？下面我们给出了几个小建议。

  一、保持有规律的作息时间

[失眠](http://www.chinajs120.com/html/shimianzheng/)患者一定要调整好自己的作息时间。人体是有一定的生物钟的，不规律的生活和睡眠习惯会破坏这种生物钟导致睡眠障碍，所以日常要保持规律的作息习惯，早睡早起，睡眠时间在6小时以上最佳。

  二、适当运动可以促进身心健康   
　　[精神健康](http://www.chinajs120.com)网睡眠专家指出，每天运动30分钟，可以帮助提高新陈代谢，血液循环，促进大家的[健康睡眠](http://www.chinajs120.com/html/smr)。不过要注意，睡前尽量避免做运动，睡前运动会干扰你的睡眠，运动时间最好是在睡前6小时左右进行。

　　三、阳光是睡眠的好朋友

　　如何有效地改善睡眠质量？阳光是生物钟和睡眠的好朋友，晒晒太阳可以让你的身体适应生物钟的调整。

　　四、享受睡前时光，有助快速入睡

睡前可以做很多事情，来帮助自己尽快入睡。譬如洗个热水澡、阅读书籍、听些轻松的音乐等等。充分的放松，享受睡前时光，可以帮助你尽快睡着。

**让我们关注心理健康！打开心灵之窗，用一颗心，照亮一颗心，用一份爱，温暖一个人。**

学生工作处心理健康教育中心

二〇一五年十月八日