

GUANZHU

当今社会，很多人对精神心理疾病存有偏见，很多人不承认自己或亲人得了精神心理疾病，甚至认为看心理医生意味着自己不正常或者有精神病，是一件见不得人的事情。因此，很多人宁愿饱受精神心理上的痛苦折磨，以致于夜不能寐，甚至影响到正常工作生活，也不愿就诊。人们认为心理问题就等同于精神病。比如很多人担心自己出现焦虑、抑郁情绪会发展成为精神分裂症，这是典型的认知误区，心理问题和精神病是截然不同的。

心理问题≠精神疾病

营造良好环境 共助心理健康

世界精神卫生日
2022.10.10

健康心理歌十条

- 一 身体心理不分家，两手健康都要抓；
- 二 不良情绪别慌张，适量运动能帮忙；
- 三 心理问题不回避，积极求助更有益；
- 四 睡眠质量别忽视，心身健康有提示；
- 五 焦虑抑郁要重视，及早评估可防治；
- 六 精神药物勿乱服，加量减量看医嘱；
- 七 儿童成长有规律，科学引导最关键；
- 八 老年痴呆早预防，多动多思促健康；
- 九 精神疾病不可怕，理解关爱靠大家；
- 十 心理压力人人有，科学减压有办法。

淮北市卫生健康委员会宣

是一种正常的情绪反应，而程度严重、持续时间过长的担忧和恐惧则可能演变成焦虑症。

【心理保健小贴士】：

- ①经常暗示自己：“你很棒，你已经做得很好了”；
- ②适度运动、减少咖啡因摄入；
- ③尝试渐进式肌肉放松、冥想等放松训练。

(三)躁郁症：“很想情绪稳定，但真的很难”。躁郁症也称双相情感障碍，表现为情绪高涨和低落的反复交替，身心痛苦，严重影响工作、学习与生活。

【心理保健小贴士】：

- ①系统学习情绪认知和情绪管理的方法；
- ②遵医嘱，按时按量服药；
- ③条件允许的情况下，建议尝试心理治疗。

(四)强迫症：“我不想这么累，可是控制不住”。强迫思维和强迫行为为主要临床表现，不断重复和纠缠，内心承受巨大的痛苦，影响正常生活。

【心理保健小贴士】：

- ①尝试一些舒缓压力的运动；
- ②找一些自己喜欢的事情来做，转移注意力；
- ③接纳不完美，锻炼自己在细节上的宽容度。

(五)失眠：“我很想睡，却怎么也睡不着”。长期入睡困难、睡眠质量下降或睡眠时间减少，并导致情绪不稳定、记忆力下降，影响白天社会功能。

【心理保健小贴士】：

- ①营造舒适的睡眠环境，规律作息，不熬夜；
- ②保持良好的心态，睡前让心情放松；
- ③白天减少兴奋性食物摄入，并适量运动。

心理健康是健康不可缺少的一部分，没有身体疾病不代表精神健康。每个人不仅需要身体健康，也需要心理健康。希望大家能懂得心理学知识，关注心理健康。了解，避免耽误病情；理解，消除歧视偏见。营造良好环境，共助心理健康。

一、心理问题和精神疾病

(一)心理问题≠精神疾病
拿生活中的一些比较常见的事情来举例：考试不及格，孩子对学习感到恐惧而不去上学；突然丢了工作好长时间觉得苦闷压抑，难以疏解；一个人遭遇婚姻变故后变得萎靡不振整天悲伤，无法释怀……

这种情况下，如果短时间内无法得到缓解，往往会成为心理问题。

(二)熬出来的精神疾病
上面举例的孩子，如果因心理的阴影长时间闭门不出，那么就可能会发展为一种心理障碍。如果一个人失业了很久，还无法从打击中走出来，就要考虑是不是抑郁症、焦虑症等问题了。通常情况下，如果在初期出现了心理问题，但没有得到妥善的解决，时间一

久就可能发展成为精神疾

病。

(三)心理问题和精神疾病的区别

患心理问题的人一般自己都清楚，可能会主动寻求家人、朋友或心理医生的帮助。但是患有精神疾病的人往往缺乏自知力，不愿承认自己有病，更不会主动寻求帮助和治疗。精神疾病早期是有“信号”的，可通过一些症状分辨出早期的精神疾病。失眠或睡眠不好，常出现入睡困难、易醒、多梦噩梦、早醒的问题；情感变得冷漠起来，对周围事情不感兴趣，脾气反复无常；性格突然发生改变，原本活泼开朗的人突然不愿意接触人；偶尔会变得敏感，有时甚至会出现幻视、幻觉的症状。

二、如何预防精神心理疾病的发生

(一)要树立正确的人生

观和世界观。

如果有正确的人生观和世界观，就能对社会、对人生、对世界上的事物持有正确的认识和客观的分析，做到冷静而稳妥的处理事情。同时也能有心胸开阔、保持乐观主义精神，提高对心理冲突和挫折的耐受能力。

(二)不对自己过分苛求，把奋斗目标确定在自己能力所及的范围以内。

假如一个人不能客观制定目标，结果往往是目标落空，在个人心理上蒙受打击，产生挫败体验，给自信和心境造成不良的影响。

(三)学会正确认识自己，正确认识他人。

过高地估计自己，过低地估计别人，就会事事处处感到不顺心、不如意，常常为嫉妒而烦恼。只有摆正自己在集体中的位置，才会心理

平衡。

(四)学会做情绪的主人。
应学会对不愉快的事冷静分析，学会理智抑制不必要的冲动，不感情用事，做到情感适度。

(五)学会交往。

人际交往是需要掌握方法与经验的，再差的人际关系也是可以调整的，首先迈出交往第一步，逐步学会乐于并善于交往。人际支持系统可以让烦恼变得无意义。

(六)参加体育锻炼。

体育锻炼可以调节人的神经系统，排除体内一些致郁废物，转移人的注意力，宣泄人的压抑情绪，给人带来一份好心情。精神卫生是指一种健康状态，在这种状态中，每个人都能够认识到自身潜力，能够适应正常的生活压力，能够有成

效地工作，并能够为其居住的社区做出贡献。而在现代生活节奏和疫情流行的多重压力下，很多人产生心理困扰，甚至引发精神疾病。

三、正确看待精神疾病

(一)抑郁症：“感受不到希望，可能是我太糟糕”。抑郁症不是简单的“心情不好”，而是一种常见的精神疾病，表现为心境低落、悲观厌世，严重时可导致自杀。

【心理保健小贴士】：

- ①有症状尽早就医，生病一点也不可耻；
- ②合理饮食、保障睡眠、规律作息；
- ③尽量做一些小事或运动，帮助情绪好转。

(二)焦虑症：“很担心接下来的事处理不好”。焦虑

教书育人，育人为本；德智体美，德育为先。

加强未成年人思想道德建设，促进未成年人健康成长。

