

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

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。

世界精神卫生日  
2022.10.10

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

比如考试失利沮丧,家庭争吵后心里苦闷,失恋、工作压力太大等造成的情绪波动,可能就会出现短时间的情绪障碍。这是常见的心理问题,要明白一点,这是暂时性的,通过心理疏导、自我调节等方式可以得到很好缓解。但精神疾病发生前的一些信号,我们也常常认为只是情绪问题。一旦精神出现了问题,患病的人不论是认知、行为还是情感等会表现出异于常人的状态。比如一个人近段时间突然表现得跟原来很不相同:脾气突然改变,行为怪异,性格大变,不愿与人交流,情绪焦虑、抑郁、多疑等等。这些反常的现象都预示着精神疾病,并且现象通常是持续性的,必须经过专业精神科的治疗才能解决。

能解决。

(四)识别精神疾病的早期信号

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,严重时可导致自伤自杀。

【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。

淮北市传媒中心 淮北日报 讲文明树新风 公益广告