



心理健康科普 · 2026年第二期（3月24日）

认知 · 预防 · 调适 | 全面守护心灵健康

泰安市第二人民医院（市精神病医院 市安康医院）8880120 心理健康服务中心 8089766

内容来源：国家卫生健康委、国家疾控中心、人民网健康等权威平台

发布日期：2026年3月24日

📖 文章目录

01 前言：心理健康，不容忽视的健康基石

02 认知篇 — 了解心理疾病，打破认知误区

三大高发心理疾病（抑郁症 / 焦虑症 / 双相障碍）全面解析

03 预防篇 — 三级防线，守护心理健康

一级预防（增进健康） / 二级预防（早期识别） / 三级预防（规范治疗）

04 调适篇 — 六大工具，日常维护心理健康

05 结语 & 援助热线



前言：心理健康，不容忽视的健康基石

世界卫生组织（WHO）明确指出，健康不仅指没有疾病，而且包括身体、心理和社会适应在内的完全状态。

然而在日常生活中，心理健康往往被忽视。据WHO统计，全球近**10亿人**患有某种精神障碍，其中抑郁症和焦虑症是最常见的两类。在中国，随着生活节奏加快和社会压力增大，心理问题的发生率持续上升，青少年、职场人群、老年群体均面临不同程度的心理健康挑战。

国家卫生健康委已将**2025-2027年**定为“儿科和精神卫生服务年”，推动心理健康服务的普及与可及。提高公众对心理健康的认知，是这场全民行动的重要一步。

本文将系统梳理常见心理疾病的识别方式、预防策略与自我调适工具，帮助每一位读者成为自己心灵健康的第一守护者。



第一部分：认知篇 — 了解心理疾病，打破认知误区

一、心理健康的基本认识

心理健康是一种个体能够认识到自身潜能、能够应对正常生活压力、能够有效工作且对社区有所贡献的积极状态。**心理健康并非永远没有负面情绪，而是能够有效地与之共处。**

◆ 常见认知误区

- **误区一：心理疾病很容易被看出来** — 绝大多数患者外表与常人无异，需要专业人员诊断；以主观痛苦为主的抑郁症更容易被忽视。
- **误区二：心理问题是“想太多”或意志力不足** — 心理疾病有其生物学和社会学基础，不是单靠意志力能克服的。
- **误区三：只有严重发病才需要就医** — 早期发现、早期干预是最有效的应对策略，越早介入效果越好。
- **误区四：心理疾病无法治愈** — 绝大多数心理疾病通过规范治疗都能有效控制或康复。

二、三大高发心理疾病全面解析

以下是抑郁症、焦虑症和双相情感障碍的对比表，帮助读者初步了解它们的主要区别：

疾病	核心特征	典型躯体/行为表现	治疗首选
抑郁症 情绪低落	持续≥2周的情绪低落，对几乎所有活动失去兴趣和愉悦感，精力被抽空	失眠或嗜睡、食欲改变、注意力下降、自我评价低、有时出现轻生念头	SSRI类抗抑郁药 + CBT认知行为疗法
焦虑症 持续担忧	过度的、不切实际的担忧，难以控制，持续处于"高度戒备"状态	心慌、心悸、出汗、颤抖、肌肉紧绷、坐立不安、头晕、呼吸急促	SSRI类药物 + 正念减压 + 暴露疗法
双相障碍 情绪波动	情绪在抑郁低谷与躁狂/轻躁狂高峰之间剧烈交替，像情绪过山车	躁狂期：仅需3-4小时睡眠、思维奔逸、冲动消费；抑郁期同抑郁症	心境稳定剂（锂盐、丙戊酸钠） + 心理治疗

◆ 抑郁症 — 详细症状识别

- 情绪显著低落，持续两周以上且无法自行改善
- 对原本喜欢的活动完全失去兴趣（兴趣缺失）
- 睡眠障碍（早醒、入睡困难或嗜睡）
- 食欲显著改变（体重明显增加或减少）
- 疲劳感强烈、思维迟缓、注意力无法集中
- 感到无价值或过度内疚
- **反复出现想死或自杀的念头（须立即就医）**

◆ 焦虑症 — 惊恐障碍的识别

焦虑症的一种特殊形式——**惊恐障碍**，表现为突然发作的强烈恐惧感，伴有明显躯体症状（如胸痛、濒死感、窒息感），持续约10-20分钟。很多患者误以为是心脏病而反复就诊心内科，建议同时做心理评估。

◆ 双相障碍 — 最常被忽略的躁狂信号

- 睡眠需求骤减（只睡3-4小时却感觉精力充沛）
- 言语量和语速明显增加，话多停不下来
- 思维奔涌，一个想法接着一个想法（思维奔逸）
- 做出平时不会做的冲动决定（大额消费、冒险投资等）
- 与平时性格明显不同的兴奋感或易怒感

⚠️ 重要警示：双相障碍误诊率极高

双相障碍的抑郁期极易被误诊为单相抑郁症。若按抑郁症治疗效果不佳，或用药后出现异常兴奋、烦躁、睡眠骤减等情况，应立即反馈医生，重新评估是否存在双相障碍的可能。

对双相障碍患者单独使用抗抑郁药，可能诱发躁狂发作，加重病情，必须在医生严密监控下进行。

三、其他需要了解的心理健康知识

- **心身疾病**：高血压、胃溃疡、冠心病等躯体疾病与心理因素密切相关，治疗需同步关注心理状态。长期负面情绪会降低免疫力，增加多种慢性病风险。
- **疑病症**：反复怀疑自己有病但医学检查正常，这可能是心理疾病的表现，需主动寻求心理评估。
- **儿童抑郁症**：儿童抑郁往往表现为易怒、成绩下降、拒绝上学，而非成人的"情绪低落"，家长应予以重视。
- **间接创伤**：急救人员、医护人员等反复接触创伤事件的群体，同样面临间接心理创伤风险，需定期疏导。
- **自杀预警**：约80%的自杀者事先有过消极言语（如"活着没意思""大家没了我会更好"），发现这类信号须立即关注并寻求专业帮助。



第二部分：预防篇 — 三级防线，守护心理健康

一级

增进健康预防

面向全体人群，通过健康促进降低发病风险，增强心理韧性

二级

早期识别干预

早发现、早诊断、早治疗，减少疾病的严重程度和致残率

三级

规范治疗康复

对已确诊患者，减轻症状、维持功能、防止复发

一级预防：增进心理健康，降低发病风险

◆ 青少年群体

- **家庭环境是根基**：减少父母争吵、避免体罚（打骂会造成长期心理创伤），营造温暖稳定的家庭氛围
- **童年压力影响一生**：早期创伤可造成脑损伤，增加成年后不良行为和心理问题风险
- **运动促进大脑发育**：规律运动增强神经连接，提升学习效率与情绪调节能力
- **预防开学焦虑**：节假日结束前提前调整作息，制定合理的近期学习计划，主动参与社交

◆ 成年人群体

- **规律作息与充足睡眠**：睡眠是情绪稳定的生理基础，每晚7-9小时高质量睡眠至关重要
- **保持社交连接**：维系良好的人际关系是抵御心理疾病最重要的保护因素之一
- **均衡饮食、适量运动**：身体健康与心理健康相互促进，形成良性循环
- **理性对待网络心理测评**：网上自评量表仅供参考，不能替代专业诊断，发现异常应就医
- **情绪识别练习**：练习识别自己的情绪（如“我现在感到焦虑”），是情绪管理的第一步

◆ 老年人群体

- **积极参与社交活动**：社交可活化大脑、减缓脑萎缩，配合运动和持续学习预防老年痴呆
- **培养兴趣爱好**：延续生命意义感，预防退休后的抑郁和孤独感
- **子女多关心陪伴**：增加陪伴与沟通，家庭支持是老年心理健康的重要保护因素
- **接纳身体变化**：以平和心态面对老龄化带来的变化，建立新的生活节奏

| 二级预防：早期识别，尽早干预

二级预防的核心是“**早发现、早诊断、早治疗**”，减少疾病的严重程度和致残率：

- **识别早期信号**：情绪持续低落超过两周、睡眠明显改变、对日常事物失去兴趣等，均需引起警觉
- **慢性压力同样危险**：日常持续的低度压力（如长期工作焦虑），其危害不亚于突发性创伤
- **关注高风险职业**：急救人员、医护人员、社会工作者等高暴露人群，应定期进行心理健康筛查
- **主动寻求评估**：发现问题不要拖延，及时前往医院心理科或精神科进行专业评估

💡 何时应当寻求专业帮助？

- 情绪问题持续**两周以上**，且影响到工作、学习或社交功能
- 出现伤害自己或他人的念头（任何程度均须重视）
- 躯体不适反复检查却找不到器质性原因
- 曾有过自杀尝试（高风险人群，需立即评估）
- 感到无法依靠自己的力量走出困境

求助渠道：全国心理援助热线 **12356** | 当地医院精神科/心理科

| 三级预防：规范治疗，防止复发

◆ 药物治疗原则

- **抑郁症/焦虑症**：通常首选SSRI类药物（如舍曲林、氟西汀），需在医生指导下服用，切勿自行停药
- **双相障碍**：以心境稳定剂（碳酸锂、丙戊酸钠）为治疗基础，在医生严密监控下用药
- **核心原则**：遵医嘱服药、定期复诊——擅自停药是导致复发最常见的原因之一

◆心理治疗方案

- **认知行为疗法 (CBT)**：帮助识别并调整负面思维模式，对抑郁症和焦虑症效果明确
- **正念减压 (MBSR)**：系统训练当下觉察能力，有效缓解焦虑水平
- **家庭聚焦疗法**：适用于双相障碍患者及其家属，共同学习识别复发先兆

◆康复期生活管理

- 保持**规律作息**（双相障碍患者尤其重要，作息紊乱可能直接触发发作）
- 记录**"情绪日记"**，监测睡眠和情绪波动，及时发现复发先兆
- 避免饮酒、限制咖啡因摄入
- 定期复诊，保持与主治医生的良好沟通



第三部分：调适篇 — 六大工具，日常维护心理健康

心理调适不只是患病后的"亡羊补牢"，更应是每个人的日常必修课。以下六大工具经过科学验证，适合普通大众在生活中灵活运用：



正念呼吸

每天5~10分钟深腹式呼吸（吸气4秒→屏气2秒→呼气6秒），激活副交感神经，有效降低即时焦虑水平



有氧运动

每周3次、每次30分钟的有氧运动（如快走、慢跑、游泳），促进内啡肽分泌，改善情绪调节，效果媲美轻度抗抑郁药



情绪日记

每天记录情绪变化与触发事件，帮助识别情绪规律，增强自我觉察能力，也是复发预警的有效工具



社交连接

保持与亲友的定期联系；对老年人而言，社交活动还可活化大脑，减缓认知衰退



睡眠卫生

固定睡眠时间、睡前1小时远离屏幕、保持卧室昏暗凉爽，改善睡眠质量是情绪管理的基础



创意表达

绘画、写作、音乐等创意活动帮助情绪释放，提供非语言的宣泄出口，适合不擅长直接表达情绪的人

深度解析：情绪管理的四步法

专家推荐的情绪管理四步法，适用于日常情绪波动的即时调节：

①

识别情绪

自问"我现在感受是什么？"为情绪命名（焦虑/悲伤/愤怒）

②

理解需求

自问"我真正需要的是什么？"找到情绪背后的深层需求

③

放松身体

腹式呼吸：吸气4秒→屏气2秒→呼气6秒，释放躯体紧张

④

表达情绪

用绘画、写日记或向信任的人倾诉，将情绪外化表达

特殊情境下的调适建议

◆应对"开学 / 开工焦虑"

- 节假日结束前三天开始逐步调整作息，避免睡眠时间的骤变
- 制定清晰可执行的近期计划，避免"一切都要从头开始"的心理压迫感
- 允许自己有1~2周的适应期，不必强迫立即达到高效状态

◆应对网络信息焦虑

- 设定每天查阅新闻的固定时间窗口（如15-30分钟），避免持续刷新造成的焦虑积累
- 只关注权威机构发布的信息，减少情绪性、耸人听闻内容的暴露
- 如发现自己无法控制刷手机的冲动，可进行"数字排毒"——固定时段关闭手机通知

◆老年人特别关注

- 接受身体机能变化，用新的视角寻找生活意义感
- 主动参与社区活动，不因退休而自我孤立

- 若情绪问题被轻描淡写为"老了都这样"，应积极倡导就医评估

★ 结语：心理健康，是一场终身的温柔修行

心理健康不是目的地，而是一段持续的旅程。在这段旅程中，我们需要：

了解自己：学会识别情绪变化，不忽视内心的求助信号

接纳自己：心理问题不是软弱，寻求帮助是勇敢的选择

关爱他人：给身边心理困扰的人不评判的倾听和陪伴

信任科学：遵从专业建议、配合规范治疗，绝大多数心理疾病都可以有效控制

愿每一个人都能在关爱中找到内心的平静，在理解中获得康复的力量。

全国心理援助热线

当您或身边的人需要帮助时，请拨打以下热线

12356

全国心理援助热线

 如情绪危机严重，请立即前往专业医疗机构

泰安市第二人民医院（市精神病医院 市安康医院） 泰安市长城路11号 8880120

医院心理健康服务中心 泰安市长城路2号（医院南邻） 8089766

本文综合整理自：国家卫生健康委官网等权威来源
仅供科普参考，不构成诊断建议