

守护心灵健康

心理和精神健康科普指南


2026年第五期（4月2日）

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



前言

"人人享有心理健康服务"，在这个充满挑战的时代，心理健康与身体健康同等重要，却常常被忽视。

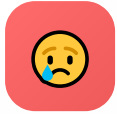
 **数据警示：**据世界卫生组织统计，全球有超过**3亿人**受到抑郁症的影响，全球每8人中就有1人患有精神类疾病，但仅有不到50%的患者接受过专业帮助。

心理健康不仅指没有心理疾病，还包括**情绪稳定、适应环境、具备压力调适能力、保持积极社会交往**等多个维度。今天，让我们一起来了解心理健康知识，学会识别心理问题的早期信号，掌握科学的自我调适方法。



一、认识常见心理疾病

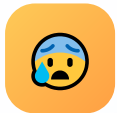
焦虑症和抑郁症是当今社会最常见的两种心理健康问题，它们如同潜伏的"隐形杀手"，悄然侵蚀着人们的心理健康。了解它们，是守护心理健康的第一步。



抑郁症

抑郁症是一种常见的精神障碍，以持续情绪低落、兴趣丧失为主要特征。据估计，全球有5.7%的成年人患有抑郁症，受影响的女性比男性更多。

- **核心症状：**持续至少2周的情绪低落、失去兴趣或乐趣
- **情绪变化：**感到无助、绝望、自我价值感低下
- **生理表现：**睡眠紊乱、食欲或体重显著变化、精力丧失
- **认知功能：**注意力不集中、对未来感到绝望、有死亡或自杀念头



焦虑症

焦虑症是最常见的精神障碍之一，表现为过度担忧、紧张恐惧为核心的情绪障碍。适度的焦虑可以激发潜能，但超出承受阈值则会引发身心问题。

- **情绪变化：**长期处于紧张状态，过度担心坏事可能发生
- **生理表现：**心跳加速、出汗增多、胸闷气短、失眠
- **行为模式：**回避社交场合、出现强迫性行为
- **认知功能：**做决策困难、注意力分散、记忆力下降

💡 **重要区分：**抑郁症和焦虑症虽然都是常见的心理疾病，但核心症状不同。抑郁症以持续情绪低落、兴趣丧失为主，焦虑症以过度担忧、紧张恐惧为核心。需要

专业医疗人员评估诊断。



二、心理问题的早期识别

心理问题的早期识别是及时干预的关键。当以下症状持续出现且影响生活时，应引起重视：



持续时间

症状持续超过**两周以上**，几乎每天大部分时间出现



功能影响

明显影响**工作、学习、生活**或人际交往能力



症状组合

出现**多个症状**的组合，而非单一表现



排除其他原因

需排除**躯体疾病**或**药物副作用**导致的症状



早期预警信号自查

✓ 情绪持续低落或过度焦虑，难以自我调节

- ✓ 对以往喜欢的活动失去兴趣
- ✓ 睡眠问题持续（失眠、早醒、嗜睡）
- ✓ 食欲和体重发生显著变化
- ✓ 经常感到疲惫，精力难以恢复
- ✓ 难以集中注意力，记忆力下降
- ✓ 出现自我否定或无价值感
- ✓ 远离朋友和家人，不愿参与社交活动



三、科学心理调适方法

现代社会中，几乎每个人都与压力相伴。适度的压力可以激发潜能，但若超出心理承受阈值，则会引发焦虑、抑郁等身心问题。以下是经过科学验证的心理调适方法：



放松训练

深呼吸、冥想、渐进式肌肉放松，每天安排固定时间练习，促进身心平静



规律运动

适度运动可释放内啡肽，改善情绪，建议每周进行150分钟中等强度运动



认知调整

识别并改变消极思维模式，通过自问“我为什么焦虑”转换思维



社会支持

与信任的人倾诉，参与社交活动，获得情感支持和理解




规律作息

保持充足睡眠、均衡饮食，避免生物钟紊乱影响情绪



兴趣爱好

培养兴趣爱好，如绘画、音乐、阅读等，丰富生活，转移注意力

 **温馨提示：**上述方法需持续实践4-6周才能形成心理调节的“肌肉记忆”，初期可能收效缓慢属正常现象。若出现持续两周以上的情绪低落、失眠或社会功能受损，建议优先寻求精神科医生或心理咨询师的专业帮助。



四、常见治疗方法

当心理问题影响日常生活时，及时寻求专业帮助是正确的选择。现代心理治疗技术已经非常成熟，以下是常见的治疗方法：

1

心理治疗（首选，尤其轻中度）

认知行为疗法(CBT): 调整负面思维和行为模式, 是目前应用最广泛的循证治疗方法

人际心理治疗(IPT): 改善人际关系对情绪的影响

行为激活: 通过增加积极活动提升情绪

2

药物治疗 (中重度, 或心理治疗无效时)

常用药物为选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRIs)。注意: 抗抑郁药不用于儿童, 青少年需慎用; 用药需结合医生评估及患者偏好。

3

综合干预

心理治疗与药物治疗相结合, 同时配合生活方式调整, 往往能取得更好的效果。



五、如何寻求帮助

心理健康问题是可以预防和治疗的。如果感到困扰, 请记住: **寻求帮助是勇敢的表现, 不是软弱。**



医疗机构

精神卫生中心、专科医院的心理科或精神科



专业咨询

持证心理咨询师、心理治疗师



学校/单位

学校心理咨询室、企业员工帮助计划
(EAP)



热线电话

全国心理援助热线12356

SOS 全国心理援助热线

12356

全国心理援助热线 · 24小时免费咨询

若出现自杀自残等不好的念头，请立即联系身边可信任的人，或拨打心理热线，或前往最近的专业医疗机构就诊。



心理健康是健康的重要组成部分。

每个人都是自己心理健康的第一责任人。

让我们学会理解情绪、接纳自己、关爱他人，共同守护
美好心灵。



本篇文章内容参考以下权威来源：

- 世界卫生组织（WHO）《抑郁障碍实况报道》（2025年8月）
- 国家卫生健康委《2025年世界精神卫生日宣传活动通知》
- 国家心理健康和精神卫生防治中心
- 科普中国《早期识别焦虑与抑郁：守护心理健康的第一步》
- 国家心理健康网《5种方法调节心理问题》
- 光明网《国家卫生健康委权威解读如何守护"心灵健康"》（2025年2月）

声明：本内容仅供科普宣传，不能替代专业医疗诊断和治疗。如有心理健康问题，请咨询专业医疗人员。

©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