

全社会心理健康守护指南

权威科普 · 正确认知 · 科学预防 · 规范治疗 · 全面康复

来源：综合新华社、人民网、科普中国、国家心理健康和精神卫生防治中心等权威媒体与机构 | 发布时间：2026年6月2日

一、本周权威动态（2026年5月26日—6月2日）

新政 民政部等7部门联合启动“润心伴成长，同心护未来”主题活动

2026年6月1日，新华社发布消息：民政部、教育部等7部门联合印发通知，部署开展2026年“润心伴成长，同心护未来”主题活动，活动集中开展时间为6月1日至6月10日，并结合实际持续推进。

四大重点方向

- 精神素养培育**：开展升国旗、爱国主义教育、实地参观见学等活动
- 关爱帮扶服务**：深入困境儿童家庭、儿童福利机构开展走访
- 安全防线守护**：深化“法援护苗”，加强与12355青少年服务热线联动
- 时代风采展示**：通过多种形式展示新时代儿童精神面貌

心理服务亮点

- 组织**心理专家、志愿者**进社区开展心理健康讲座
- 提供**一对一心理疏导服务**
- 加强与**12355青少年服务热线**联动协作
- 重点响应流动儿童、监护缺失留守儿童求助

数据 北京12355-6中高考心理专线：每天120通来电背后的“考前情绪急救”

2026年北京再度开通**12355-6考生心理咨询专线**，自5月26日上线以来已运行超过一周。截至6月初，今年该专线已接到**数百通来电**，通话时长累计超数千分钟。

来电群体分布	问题类型分布	服务时间
家长约占 60%	高考相关问题约占 65%	全年常态化运行 (中高考季加强配置)
学生约占 40%	中考相关问题约占 35%	

💡 专线意义：12355-6不仅是一条热线，更是考前“情绪急救通道”。专业心理咨询师为考生和家长提供焦虑缓解、情绪疏导、应试心理调适等服务，有效降低了考试季心理危机发生率。

科普 人民网《读懂情绪信号 守护心理健康》：全球每7名青少年中约有1人存在心理健康问题

2026年5月26日，人民网发布权威科普文章指出：**世界卫生组织和联合国儿童基金会数据显示**，全球10至19岁青少年中，大约**每7人就有1人**会出现心理健康问题，其中最常见的是**焦虑、抑郁和行为障碍**。


专家提示，青少年及其家长应学会识别情绪信号，包括：持续两周以上的情绪低落、兴趣丧失、睡眠改变、食欲变化、注意力下降、社交退缩等，及早发现、及早干预是防止轻度问题发展为严重精神障碍的关键。

政策 科普中国《正确认识焦虑与抑郁 科学守护心理健康》持续传播

黑龙江省科学技术协会通过科普中国平台发布权威文章，系统纠正公众对焦虑抑郁的**六大认知误区**，并提出科学应对四法，文章被全国多家媒体转载，成为近期传播最广的心理健康科普作品之一。

⚠️ 核心提醒：焦虑和抑郁不等于“意志薄弱”，不等于“想不开”，更不等于严重精神障碍。但若相关情绪**持续存在且已经影响正常学习、工作、生活**，就需要高度重视并寻求专业帮助。

🧠 二、个人层面：正确认知·科学预防·积极治疗·全面康复

 **健康的新定义**（来源：《中国公民健康素养》）：健康并非仅指没有疾病或虚弱，而是**身体、心理和社会适应的良好状态**。心理健康是整体健康不可缺少的组成部分。

关于心理和精神疾病的六大常见误区

常见误区	科学事实
心理健康就是“没有精神障碍”	心理健康是一个连续谱，从良好心理健康到严重精神障碍之间存在多个状态，每个人都有维护心理健康的责任
有心理问题就等同于患有精神障碍	短暂的情绪困扰是正常反应，只有达到医学诊断标准且持续一定时间才构成精神障碍
焦虑、抑郁是“意志薄弱”“想不开”	焦虑和抑郁的发生与生理、心理、家庭环境、社会压力等多因素相关，并非个人意志力可以完全控制
孩子不会出现心理健康问题	儿童青少年同样可能出现心理健康问题，且表现更为隐蔽，需要家庭、学校、社会共同关注
去看精神科就是“精神病”，很丢人	精神科与普通内科一样是医学专科，寻求帮助是理智和勇敢的表现，而非耻辱
心理治疗就是“聊天”，没有用	心理治疗是基于科学理论的结构化干预，经过大量实证研究验证其有效性

焦虑障碍与抑郁症：科学认知

焦虑症核心特征

- 持续或经常莫名其妙地感到**紧张、害怕、恐惧**
- 伴有明显躯体症状：**心慌、出汗、头晕、口干、呼吸急促**
- 严重时会有**濒死感、失控感**
- 世界卫生组织指出：认知行为疗法（CBT）是治疗焦虑障碍证据最充分的心理干预

抑郁症核心特征

- 持续**两周以上**的情绪低落、兴趣丧失
- 伴有**睡眠、食欲、精力、注意力**等多方面的改变
- 严重时可出现**自伤、自杀**观念和行为
- 抑郁症是可治疗的疾病，**药物联合心理治疗**效果最佳

第二部分：科学预防——筑牢心理防线

✅ 个人心理防护五大基石

防护维度	具体做法	科学依据
规律作息	每天固定时间睡觉和起床，保证7-8小时睡眠	睡眠不足会显著增加焦虑、抑郁风险
适度运动	每周至少3次中等强度运动，每次30分钟以上	运动可促进内啡肽分泌，效果堪比抗抑郁药
均衡饮食	减少高糖、高油、过量咖啡因摄入，增加蔬菜水果	肠道健康与心理健康密切相关（肠脑轴）
社交连接	保持与家人、朋友的正常交往，避免长期独处	社会支持是心理健康最重要的保护因子
压力管理	学习深呼吸、正念、冥想等放松技巧	可降低皮质醇水平，缓解慢性压力反应

🎯 情绪管理四步法（科普中国推荐）

- 识别情绪：**给情绪“命名”——“我现在感到焦虑”“我在生气”——命名本身就能降低情绪强度
- 接纳情绪：**不压抑、不否认、不一味自责——情绪是信息，不是敌人
- 表达情绪：**通过倾诉、书写、绘画、运动等方式健康表达，而非压抑或爆发
- 转化情绪：**问自己“这个情绪想告诉我什么？”将情绪转化为行动的动力

第三部分：规范治疗——生病不是你的错，不治疗才是

📖 精神疾病规范治疗三阶段

治疗阶段	目标	时长	注意事项
------	----	----	------

急性期治疗	控制症状，缓解痛苦	6-12周	严格遵医嘱服药，不可自行增减或停药
巩固期治疗	防止症状复燃，巩固疗效	4-9个月	继续原方案治疗，定期复诊评估
维持期治疗	预防复发，促进社会功能恢复	1-数年	在医生指导下逐步减量，不可突然停药

⚠️ 重要提醒：突然停药可能导致**撤药综合征**或**疾病复发**，所有药物调整均必须在精神科医生指导下进行。

📌 证据充分的治疗方法

💊 药物治疗

- 抗抑郁药：SSRIs、SNRIs等
- 抗焦虑药：短期使用苯二氮草类
- 心境稳定剂：用于双相障碍
- 抗精神病药：用于精神病性障碍
- 须在精神科医师指导下使用

💬 心理治疗

- **认知行为疗法 (CBT)**：证据最充分
- 人际心理治疗 (IPT)
- 正念认知疗法 (MBCT)
- 家庭治疗、系统治疗
- 暴露疗法 (适用于焦虑障碍)

🎯 第四部分：全面康复——回归正常生活

🌟 精神康复的四大维度

维度	康复目标	具体指标
症状康复	精神症状得到有效控制	幻觉、妄想、严重情绪障碍等症状消失或显著减轻
功能康复	恢复学习、工作、生活能力	能正常上学、上班、料理日常生活
社会康复	重建社会角色和人际关系	恢复家庭角色、社交网络、社区参与

家庭病床康复服务新政策（2026年全面推行）

2026年起，国家全面推行**家庭病床服务**，精神障碍患者符合条件的可在家庭环境中接受专业医疗和康复服务，相关费用**已纳入医保报销范围**。

- 适用于病情稳定但需要持续医疗照护的患者
- 由社区卫生服务中心提供上门服务
- 包括：服药管理、康复训练、家庭护理指导等
- 减轻患者家庭负担，提高康复连续性和依从性

三、家庭层面：家长如何成为孩子心理健康的“第一守门人”

第一部分：家长必须识别的预警信号

儿童青少年心理问题预警信号清单

信号类别	具体表现	建议行动
情绪变化	持续两周以上的情绪低落、易怒、情绪波动大	主动沟通，寻求专业评估
行为改变	原有的良好习惯突然改变，如厌学、逃学、沉迷网络	了解背后原因，不急于批评
睡眠问题	失眠、早醒、过度睡眠、nightmares	记录睡眠模式，咨询儿科或精神科
食欲改变	明显食欲不振或暴饮暴食，体重骤变	排除躯体疾病后考虑心理因素
社交退缩	突然不愿见朋友、拒绝社交活动	温和鼓励社交，了解退缩原因

第二部分：家长科学沟通五步法

家长与孩子的科学沟通五步法

1. **放下评判, 先听后说:** 每天至少15分钟, 放下手机, 专注倾听孩子的表达, 不急于给建议或做判断
2. **验证感受, 不否定情绪:** "我理解这让你很难过"比"这有什么好难过的"更能打开沟通之门
3. **用"我"表达, 不用"你"指责:** "我很担心你的睡眠"比"你总是熬夜"更容易被接受
4. **共同解决问题, 不包办代替:** 问"你觉得我们可以怎么做?"而不是"你应该这样做"
5. **及时寻求专业帮助:** 当沟通无效或问题持续超过两周时, 主动联系学校心理老师或专业机构

第三部分：家庭护理指南

家庭护理四大核心任务

服药管理

- 建立服药记录表, 确保规律服药
- 观察药物疗效和副作用
- 不自行增减药量或停药
- 定期陪同患者复诊

环境营造

- 创造低压力、高接纳的家庭氛围
- 避免过度保护或过度指责
- 鼓励患者参与家庭决策
- 逐步恢复正常的家庭活动

症状监测

- 每日观察情绪和行为变化
- 记录睡眠、饮食、社交情况
- 警惕自伤、自杀言语和行为
- 发现异常及时联系医生

康复支持

- 鼓励患者逐步恢复社会功能
- 支持患者培养兴趣爱好
- 帮助患者建立病友互助网络
- 家属也要关注自身心理健康

⚠️ 家属自我关怀提醒：照顾精神疾病患者是一项长期任务，家属容易出现**照料者倦怠**。请记住：**照顾好自己，才能更好地照顾家人**。寻求家属互助小组支持，必要时也为自己寻求心理咨询。

四、学校层面：教师（学生群体）心理健康守护指南

第一部分：教师识别学生心理问题的核心清单

教师课堂观察清单（电子版可打印）

观察维度	需警惕的表现	建议应对措施
出勤变化	频繁请假、迟到、早退，或无故缺课	私下了解情况，联系家长
学业表现	成绩突然大幅下滑，作业质量明显下降	排除学习困难，评估心理因素
课堂行为	过度安静或过度活跃，注意力极度不集中	与家长沟通，建议专业评估
人际关系	与同学冲突增多，或被孤立、排挤	介入调解，提供社交技能指导
情绪表达	在作文、绘画、社交媒体中流露消极内容	高度重视，立即启动危机干预流程
身体症状	频繁抱怨头痛、腹痛，但医学检查无异常	考虑心理因素，建议心理评估

第二部分：教师的四大角色定位

教师在学生心理健康工作中的角色

 观察者

 先行者

在日常教育教学中敏锐观察学生的情绪和行为变化，是第一道预警防线。

主动学习心理健康知识，在教学中融入心理教育内容，营造心理友好型课堂。

支持者

为学生提供情感支持，倾听而不评判，鼓励学生表达内心感受。

转介者

识别需要专业帮助的学生，及时转介到学校心理辅导中心或专业医疗机构。

第三部分：教师自我心理维护

教师自我心理调适工具箱

技巧名称	操作方法	适用场景
4-4-6呼吸法	吸气4秒→屏息4秒→呼气6秒，循环3-5次	课前紧张、被家长投诉后、考试监考压力
情绪ABC理论	识别：事件(A)→信念(B)→情绪(C)，改变B来改变C	遇到学生问题行为时，调整认知解释
正念觉察	专注当下感受，不做评判，每天5-10分钟	长期压力积累、职业倦怠感出现时
边界设定	明确工作与生活的界限，学会说“不”	工作时间过度延长、情绪被学生问题过度消耗

第四部分：心理友好型校园建设路径

心理友好型校园的六大特征

- 全员参与：**不仅是心理老师的事，每位教职员工作具备基本心理健康素养
- 分级预防：**普遍预防（面向全体学生）+ 针对性干预（面向高风险学生）+ 专业治疗（面向已确诊学生）
- 医教协同：**学校与精神卫生医疗机构建立转介绿色通道
- 数据驱动：**定期开展学生心理健康筛查（小学四年级以上），建立心理健康档案

5. **家校联动**：家长学校、家访、家长心理课堂全覆盖

6. **危机干预**：制定完善的心理危机干预预案，每年至少演练一次

五、社会层面：构建全方位社会心理服务体系

第一部分：国家社会心理服务体系最新进展

国家25部门联合发文（《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》，2026年4月）

2026年4月9日，国家卫生健康委等**25个部门**联合印发《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》，明确提出到**2030年基本健全覆盖全人群、全生命周期**的社会心理服务体系。

核心目标

- 建成覆盖省、市、县、乡、村五级心理服务网络
- 每10万人口配备≥5名精神科执业医师
- 所有高等院校配备专职心理教师
- 70%以上中小学配备专职心理教师
- 全国统一心理援助热线12356全面运行

关键举措

- 将心理治疗纳入医保支付范围
- 推进"家庭病床"服务全覆盖
- 建立心理危机干预常备队伍
- 完善精神卫生医疗机构与110/119/120联动机制
- 在社区建设"心理驿站""心灵港湾"

第二部分：医疗机构在心理健康服务中的作用

心理健康服务分级诊疗体系

层级	服务机构	服务内容
基层	社区卫生服务中心、乡镇卫生院	心理健康科普、初步筛查、轻症随访、康复管理
中层	二级精神卫生中心、综合医院心理科	常见心理障碍的诊断和治疗、药物治疗、心理治疗

🏠 第三部分：社区心理健康服务核心功能

🏠 社区心理服务“最后一公里”

- **科普宣教**：定期举办心理健康讲座、发放科普资料、利用社区宣传栏和新媒体传播心理健康知识
- **风险筛查**：对老年人、孕产妇、困境儿童、残疾人等重点人群开展心理健康筛查
- **危机干预**：建立社区心理危机快速响应机制，配合专业机构做好危机处置
- **康复服务**：为居家康复的精神障碍患者提供随访管理、服药指导、家庭护理培训
- **转介服务**：建立社区与精神卫生医疗机构的绿色通道，确保需要专业服务的人群及时获得治疗

🔪 第四部分：消除病耻感——我们每个人都能做什么

💛 消除心理健康病耻感社会行动指南

行动主体	具体行动
媒体工作者	避免使用“疯子”“神经病”等歧视性语言；报道精神疾病相关新闻时参考WHO媒体报道指南；多宣传康复成功案例
用人单位	不歧视曾有精神疾病的求职者；在工作场所提供心理健康支持；合理调整工作安排帮助员工康复
教育工作者	在学校开展反歧视教育；不劝退有心理健康问题的学生；营造包容的校园氛围
每一个普通人	用“他患有抑郁症”代替“他是抑郁症”；倾听而不评判；鼓励身边寻求帮助的人

全国统一心理援助热线

热线名称	号码	服务时间	适用范围
全国统一心理援助热线	12356	周一至周日 24小时全天候	全国范围, 各类心理健康问题

✅ **12356使用提示:** 全国统一心理援助热线于2025年5月1日起全面运行, 覆盖全国所有省(区、市)。拨打时直接拨"12356"即可, 无需加区号。服务完全**免费**。

就医指引: 什么情况下需要看精神科/心理科?

需要寻求专业帮助的信号

- 情绪问题(低落/焦虑/易怒)持续**超过两周**, 且影响正常生活
- 睡眠问题持续超过一个月, 自我调节无效
- 出现**自伤、自杀**的想法、计划或行为 (**立即就医!**)
- 出现幻觉(看到/听到他人看不到/听不到的东西)
- 出现妄想(坚信明显不符合现实的事情)
- 家人朋友表达担忧, 认为你"和以前不一样了"
- 尝试自我调节(运动、休息、倾诉)超过一个月无效

就医流程指引

1. **选择医院:** 优先选择当地精神卫生中心/精神专科医院; 也可选择综合医院心理科/精神科
2. **预约挂号:** 通过医院官网、微信公众号、12320卫生热线等渠道预约
3. **首次就诊准备:** 携带身份证、医保卡; 整理症状出现时间、表现、诱发因素; 如曾服药, 带上药盒或处方

4. **配合评估**：如实回答医生提问，不隐瞒症状，不夸大也不轻描淡写

5. **遵从医嘱**：按时服药、定期复诊；症状好转后不可自行停药

📊 常用心理健康自评工具（仅供参考，不能替代专业诊断）

📄 常用筛查量表简介

量表名称	适用人群	用途	获取途径
PHQ-9（患者健康问卷）	成人	抑郁症筛查	多家医院公众号、心理APP
GAD-7（广泛性焦虑量表）	成人	焦虑症筛查	多家医院公众号、心理APP
PSSM（压力知觉量表）	成人	感知压力评估	学术研究常用
SCARED（儿童焦虑筛查）	7-18岁儿童青少年	儿童焦虑障碍筛查	由专业人士施测
CDI（儿童抑郁量表）	7-17岁儿童青少年	儿童抑郁筛查	由专业人士施测

⚠️ **重要说明**：自评量表结果**不能作为诊断依据**。如果量表得分提示可能存在问题，请及时到正规医疗机构进行专业评估。

📖 推荐科普资源

🌟 权威心理健康科普资源推荐

🌐 权威网站

- 国家心理健康和精神卫生防治中心：ncmhc.org.cn
- 国家心理健康网：cnnmh.cn
- 心理中国（中国网）：psy.china.com.cn
- 科普中国：kepuchina.cn

☎️ 服务热线

- 全国统一心理援助热线：**12356**

结语：每个人都是心理健康守护者

心理健康不是某一个人、某一个部门的事，而是**全社会共同的责任**。

- 作为**个人**，关注自己的情绪，学会科学求助，是对自己最大的善待；
- 作为**家长**，读懂孩子的情绪信号，用科学的方式沟通，是孩子一生的福祉；
- 作为**教师**，在课堂上多一份敏锐和温柔，可能改变一个孩子的命运；
- 作为**社会成员**，少一份歧视，多一份理解，就是在为心理健康事业贡献力量。

记住：寻求帮助不是软弱，而是勇敢。关爱心理健康，从你我做起。

本期内容综合自：新华社、人民网、科普中国、国家心理健康和精神卫生防治中心、民政部官网、教育部官网等权威媒体与机构

 **免责声明：** 本文章仅供科普参考，不能替代专业医疗建议、诊断或治疗。如有心理健康问题，请及时到正规医疗机构就诊。

© 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