

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

覆盖时间：2026年6月1日 — 6月9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

本期目录

- 本周权威动态（国家卫健委发布会、高考护心行动、地方实践、科研前沿）
- 个人层面（正确认知心理精神疾病 · 科学预防 · 规范治疗 · 全面康复）
- 家庭层面（家长预警信号 · 科学沟通 · 家庭护理 · 中高考家庭专项指南）
- 学校层面（教师识别清单 · 温暖集体建设 · 教师心理维护）
- 社会层面（政策体系 · 社区服务 · 消除病耻感）
- 实用资源（求助热线 · 就医指引 · 自评工具 · 推荐阅读）

一 本周权威动态（2026年6月1日—6月9日）

1.1 国家卫健委"促进儿童青少年身心健康"新闻发布会

6月1日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍促进儿童青少年身心健康有关情况。国家卫健委新闻发言人、宣传司司长谢杨介绍，"十四五"期间，我国实现了全国二、三级公立综合医院、妇幼保健院的儿科服务全覆盖，2025年我国婴儿死亡率降至3.5‰，5岁以下儿童死亡率降至4.7‰，多项儿童健康指标居于全

球中高收入国家前列。

发布会明确提出，"十五五"期间将强化儿童全过程健康管理，将心理健康纳入儿童健康核心指标，推动建立覆盖"孕产期—婴幼儿期—学龄期—青春期"的全周期心理健康服务体系。国家卫健委医政司相关负责人指出，将进一步完善儿童青少年精神心理疾病的早筛、早诊、早干预机制，加强精神心理专业人才培养建设。

1.2 高考心理健康护航：全国多地联动护考

2026年高考于**6月7日**开考，全国**1290万考生**迎来人生大考。教育部于6月5日发布2026年高考十问十答，专设心理调适指引。全国多地同步启动高考心理健康专项服务：

山东	山东省12355中高考减压热线全面开通，"青心护航志愿队"360余人（持证心理咨询师330人，国家二级咨询师占比35.4%）投入一线服务，在济南、青岛、烟台等十余地市考点设立"橙丝带爱心加油站+心理驿站"，实现线上热线+线下驿站"双线护航"。2025年全年线下心理服务近600小时。
内蒙古	12355中高考心理减压专线（0471-12355转1号专线）开通，7×24小时全天候公益服务。历史数据显示，2025年1月至2026年6月累计通话24,602通，服务总时长268,362分钟，接通率100%，满意度99.8%。
聊城	聊城市第四人民医院"正能量加油站"坚守十七年爱心助考，打造"家校社医联动助考"模式，医护与心理志愿者全程守护考生。
海南	澄迈县妇联"高考心灵补给站"上线，依托"心晴345"计划，为考生和家长提供考前焦虑疏导、身心放松等专项心理服务。

1.3 地方实践亮点

6月7日	江西省青少年心理成长知识与应用创新大赛总决赛在南昌落幕。全省22,068名中小学生参与，88名选手进入省级决赛。大赛以"校家社协同育人，知信行一体润心"为核心宗旨，是江西省落实"健康第一"十大活动的关键举措。——新华网
6月4日	绥阳县学生心理健康讲座与教师专业培训启动，全县200余名分管副校长、德育主任、专兼职心理教师及骨干班主任参加2天集中培训，设置六大模块系统课程，涵盖危机识别干预、沟通技巧、心理情景剧等，推进"医教结合"协作模式。——腾讯新闻

6月3日	扬州市邗江区心理健康宣传教育月专题讲座举办，江苏省扬州五台山医院临床心理科副主任詹琼琼作《理解"心"风暴，搭建沟通桥》专题授课。全区实现"每校一主题、每级一团辅、每班一会课、每人一参观"全覆盖目标。——搜狐新闻
6月1日	福建省"5·25"学校心理健康宣传教育月系列活动暨《福建省新时代学校温暖集体构建指南》（小学版、中学版）新书发布会在福州举行，省委常委、宣传部部长张彦出席。活动主题为"构建温暖集体 护航健康成长"。——中国教育报

6月1日	湘钢一中"5·25"心理健康月系列活动圆满收官，以心理剧、漂流瓶、团扇与书签DIY、高三减压团辅、草坪音乐会等创新形式开展心理育人。——华声在线
------	--

1.4 国际科研前沿速览

 **本周值得关注的心理健康科研进展（来源：ScienceDaily / Nature Mental Health / Springer）**

- 焦虑与大脑营养：**大规模脑扫描分析发现，焦虑障碍患者大脑中胆碱（对脑功能至关重要的营养素）水平显著偏低，前额叶皮层证据最为明显，提示大脑胆碱缺乏可能是焦虑的潜在诱因之一。
- 血清素的双面性：**研究发现血清素（许多抗抑郁药的作用靶点）在某些情况下可能加重耳鸣症状，通过小鼠光遗传学实验识别出相关神经回路，为药物副作用管理提供新视角。
- 深度睡眠的修复力：**深度睡眠不仅让身体休息，还会激活大脑驱动的系统，调控生长激素分泌，促进肌肉骨骼强度，改善代谢，同时提升认知表现。
- 压力激素与高血压：**美国大型研究发现，超过27%的难治性高血压患者存在皮质醇水平升高，提示慢性压力相关的激素异常可能是部分高血压难以控制的根源。
- 精神障碍共病的遗传基础：**对超过600万人的全球遗传分析显示，14种常见精神障碍之间存在深层遗传关联，解释了共病现象的生物学基础。

二 个人层面：正确认知 · 科学预防 · 规范治疗 · 全面康复

2.1 正确认知：打破六大常见误区

常见误区	科学真相
✘ "心理疾病就是想太多、太脆弱"	✅ 心理和精神疾病是真实的医学疾病，有明确的生物学基础——涉及神经递质失衡、脑回路异常、遗传因素等。最新研究揭示焦虑障碍与大脑胆碱缺乏相关，精神障碍之间存在深层遗传关联。心理疾病不是性格缺陷。
✘ "得了心理疾病，一辈子就完了"	✅ 大多数心理疾病是可治、可控的。抑郁症规范治疗的有效率可达70%—80%，焦虑症有效率达80%以上。关键在于早发现、早诊断、早治疗。
✘ "吃药会变傻、会上瘾"	✅ 精神科药物不会让人"变傻"，也不会产生依赖（区别于毒品成瘾）。部分药物需要逐步减量停药，这是正常的药理管理。擅自停药才是最大的风险，可能导致病情复发甚至加重。
✘ "看心理医生 = 有精神病"	✅ 心理咨询和治疗的适用范围远不止精神疾病。面临压力、人际困扰、职业迷茫、亲子冲突等正常生活困境时，都可以寻求专业帮助。心理求助是自我关爱的高级形式。
✘ "孩子不开心就是矫情"	✅ 全球每7名青少年中约有1人存在心理健康问题。儿童青少年的情绪困扰有真实的身心基础。忽视可能酿成严重后果，家长需认真对待孩子的每一次情绪表达。
✘ "只要想开点、忙起来就好了"	✅ 中重度抑郁症和焦虑症需要专业治疗，仅靠"振作"、"看开"无法自愈。就像骨折需要固定、感染需要抗生素一样，心理疾病需要科学的干预手段。

2.2 科学预防：个人心理防护五大基石

防护维度	核心内容	具体可操作方法
 规律睡眠	维护生物节律，保障深度睡眠。最新研究证实深度睡眠不仅修复身体，还通过调控生长激素促进肌肉骨骼强度、改善代谢与认知。	固定起床和入睡时间；睡前一小时停止使用电子屏幕；保持卧室凉爽（18-22℃）、安静、黑暗；每日晒太阳30分钟以上有助于褪黑素正常分泌。
 规律运动	运动促进内啡肽、多巴胺等神经递质释放，是天然的抗抑郁焦虑"药物"。	每周至少150分钟中等强度有氧运动（快走、跑步、游泳）；每周2次力量训练；瑜伽、太极等身心运动有助于减压。

防护维度	核心内容	具体可操作方法
 均衡营养	大脑健康需要充足营养支持。最新研究发现焦虑障碍与大脑胆碱水平偏低相关。	保证优质蛋白（鱼、蛋、豆制品）；富含Omega-3的食物（深海鱼、核桃）；多吃深色蔬菜水果；胆碱来源：蛋黄、牛肝、大豆。限制高糖和超加工食品。
 社会联结	有意义的人际关系是心理韧性的核心来源。孤独感对健康的危害相当于每天吸15支烟。	每周至少与亲友深度交流1-2次；参加兴趣社群或志愿活动；养宠物也有助于缓解孤独。
 压力管理	长期慢性压力导致皮质醇水平持续升高。研究发现27%以上的难治性高血压与皮质醇升高相关，说明压力管理直接影响身体健康。	每天练习正念冥想10分钟；学会"4-4-6呼吸法"：吸气4秒→屏息4秒→呼气6秒；区分"能改变的"和"不能改变的"，集中精力做前者。

2.3 及早识别：抑郁症与焦虑症的早期信号

抑郁症早期迹象（持续2周以上需警惕）

- **情绪信号：**持续低落、空虚、绝望感；对以往感兴趣的事物失去兴趣和愉悦感
- **认知信号：**注意力难以集中、记忆力下降、犹豫不决、过度自责自罪
- **躯体信号：**睡眠紊乱（失眠或嗜睡）、食欲显著变化、不明原因的疲劳、各种身体疼痛
- **行为信号：**社交退缩、工作效率明显下降、个人卫生疏忽
- **危险信号（需立即就医）：**反复出现死亡念头、自杀想法或计划

焦虑症早期迹象（持续1个月以上需警惕）

- **心理信号：**过度担忧（难以控制）、莫名紧张不安、总觉得"要出什么事"
- **躯体信号：**心悸、胸闷、气短、出汗、手抖、肌肉紧绷、头晕、肠胃不适

- **行为信号：**回避社交或特定场合、反复寻求确认、做事拖延（因完美主义恐惧）
- **睡眠信号：**入睡困难、易惊醒、早醒无法再入睡

2.4 规范治疗：精神疾病治疗三阶段

阶段	时长	治疗目标	注意事项
① 急性期	约2-3个月	快速控制核心症状，使患者恢复到基本正常状态	此阶段最易因"感觉好多了"自行停药，导致病情反复。务必遵医嘱足量足疗程服药。
② 巩固期	约4-9个月	巩固疗效，预防症状反弹，恢复社会功能	即使症状消失也应继续治疗。此阶段建议配合心理治疗（如认知行为疗法CBT），效果1+1>2。
③ 维持期	个体化（1年以上）	预防复发，回归正常生活和社会角色	首次发作维持治疗至少1年；复发者需更长期维持。减药/停药需在医生指导下缓慢递减，不可骤停。

 **重要提示：** 药物+心理治疗联合方案是精神科公认的"金标准"。单纯依靠药物或单纯心理治疗，疗效均不及联合治疗。患者应与医生充分沟通，制定个体化治疗方案。

2.5 全面康复：回归社会的四大维度

康复维度	核心目标	具体路径
 医学康复	症状缓解或消失，预防复发	坚持维持期治疗；定期复诊；学会识别复发前兆（早醒、易怒、社交退缩等）
 功能康复	恢复日常生活、工作、学习能力	循序渐进复工/复学；从半天到全天、从简单到复杂；合理设定阶段性小目标

康复维度	核心目标	具体路径
💛 社会康复	重建人际关系，融入社会	从家庭内部开始社交练习；参加康复者互助小组；参与社区活动；加入兴趣团体
🌟 心理康复	接纳自我，找到人生意义和方向	心理咨询帮助处理病耻感和自我认同；正念练习提升自我接纳；发掘康复经历中的成长和力量

康复不等于"回到从前"。 康复是在接纳疾病的基础上，重新定义自己的生活，找到新的平衡、意义和方向。许多走过心理疾病的人，反而因此获得了更深的自我认知和更坚韧的生命力。

🏠 家庭层面：家长是心理健康的第一守门人

3.1 家长需要警惕的常见预警信号

🔴 **孩子出现以下变化持续2周以上，建议及时就医评估：**

- **情绪突变：**持续低落、易怒暴躁、莫名哭泣、情绪波动剧烈
- **兴趣丧失：**对以往热爱的事物（游戏、运动、朋友聚会）不再有兴趣
- **成绩骤降：**注意力不集中、记忆力减退导致学习成绩明显下滑
- **社交退缩：**不愿出门、拒绝与朋友交往、长时间独自待在房间
- **作息紊乱：**昼夜颠倒、失眠或睡眠过多、食欲骤变
- **身体不适：**反复头痛、胃痛、胸闷等躯体症状，医学检查无异常
- **自伤行为：**手臂出现不明伤痕、穿着异常保守（遮掩）、收集利器等危险物品

- **极端言论：**表达"活着没意思""什么都无所谓""我不在了对大家都好"等

3.2 家长科学沟通五步法

- 1 倾听，不评判。**放下手机、放下手中的事，真正看着孩子的眼睛。允许孩子完整表达。"我听到你说....."比"你不应该这样想"有效百倍。
- 2 接纳情绪，不否定感受。**"我能理解你现在很难过/很生气/很害怕"，而不是"这有什么好难过的"。情绪本身没有对错，关键在于如何表达。
- 3 共情，不给建议。**在给孩子建议之前，先让他/她感到被理解。"如果是我遇到这样的事，我可能也会很沮丧。"共情之后再问"你希望我帮你做些什么吗？"
- 4 给予选择，不强加方案。**提出2-3个可选项，让孩子参与决定。"我们可以一起去找学校心理老师聊聊，也可以先去医院咨询一下，你觉得哪个更合适？"
- 5 陪伴成长，不急于求成。**心理康复需要时间。每天的陪伴、一顿用心做的饭、一次不赶时间的散步，都是治疗的一部分。家长自己也要照顾好自己——焦虑的家长很难安抚焦虑的孩子。

3.3 中高考家庭专项指南

家长自我情绪管理

- 父母先稳住自己的情绪：你是孩子的"情绪锚点"，你越慌乱，孩子越紧张
- 减少"考前突击关怀"：反常的热情和照顾反而增加孩子压力
- 不说"别紧张"——这句话本身就在暗示"现在是紧张的"；换成"我们相信你准备了这么久，尽力就好"

- 考后不追问"考得怎么样"、不对答案、不与其他孩子比较

帮助孩子减压的6个实用方法

- **保持日常节奏**：考前几天不要打乱作息和饮食，熟悉的节奏带来安全感
- **"4-4-6呼吸法"**：教孩子在考前紧张时使用——吸气4秒→屏息4秒→呼气6秒，重复3-5次
- **正念觉察3分钟**：让孩子留意当下——"我注意到手心在出汗，心跳有点快，这些都是身体的正常应激反应"
- **认知重构**：帮孩子把"考不好就完了"转化为"高考很重要，但不是人生的唯一出路"
- **鼓励适度运动**：每天散步20分钟，比埋头刷题更能提高学习效率
- **寻求专业支持**：拨打12355中高考减压专线（全国多地已开通7×24小时服务）

3.4 家庭护理与陪伴康复指南

当家庭成员确诊精神疾病后，家人的理解和支持是最重要的康复资源。以下要点供参考：

护理要点	正确做法	应避免
督促服药	温和提醒，肯定坚持治疗的努力；了解药物可能的副作用，帮助就医反馈	强迫、指责、威胁；擅自停药或改药；因"看起来好了"就建议停药
日常陪伴	保持正常家庭生活节奏；一起做简单但愉快的事（散步、做饭、看轻松的节目）	过度保护和包办一切；完全放任不管；刻意回避"疾病"话题
情绪回应	允许负面情绪，不急于打断或安慰；用"我在这里陪你"代替"你不要难过了"	"坚强点""想开点""别人比你更惨"等否定性回应
康复计划	与患者一起制定小而具体的每日目标（如今天出门散步10分钟）；记录和庆祝每一个小进步	急于求成，设定不切实际的目标；与其他康复者比较进度

护理要点	正确做法	应避免
自我关爱	照护者也需要被照护。定期给自己喘息的时间；必要时寻求心理咨询或参加家属互助小组	全部精力放在患者身上，忽视自身健康；因"照顾不好"而自责

四 学校层面：教师是学生心理健康的守望者

4.1 教师识别学生心理问题的快速清单

课堂上值得关注的10个信号

- 学业成绩明显且持续下滑，非能力问题
- 上课注意力涣散、频繁走神或打瞌睡
- 作业屡次不交，态度从积极突变为消极
- 与同学关系恶化，频繁冲突或被孤立
- 情绪异常：易怒、哭泣、或持续面无表情
- 经常表示身体不适（头痛、胃痛），去医务室频繁
- 着装异常（如炎热天气穿长袖遮掩手臂）
- 社交媒体发布消极、绝望或告别性内容
- 突然赠送心爱物品给同学
- 无故缺勤或迟到次数明显增加

4.2 教师四大角色定位

角色	核心任务	操作要点
 观察者	在日常教学中识别学生的心理变化，建立"观察—记录—报告"意识	关注行为模式的变化（而非偶尔的异常）；做好简要书面记录（时间、行为表现、可能诱因）；保护学生隐私，不公开讨论
 先行者	第一时间与学生建立信任和沟通，提供初步心理支持	用开放式问题开启对话（"最近我注意到你好像有些不一样，发生什么事了吗？"）；在安静私密的环境中交谈；优先倾听而非说教
 支持者	在日常教学和班级管理中持续给予关怀，营造心理安全感	不因成绩评判学生价值；多关注学生的努力和进步而非结果；为有心理困扰的学生提供合理的课业调整（如适当减量、允许延迟提交）
 转介者	当学生需要专业帮助时，及时引导至学校心理老师或医疗机构	掌握转介流程和联系方式（学校心理老师、当地精神卫生中心、12355平台）；用温和的方式建议求助（"我们学校的心理老师很专业，想不想一起去聊聊？"）；必要时联系家长协同处理

4.3 温暖集体建设——校园心理防护新方向

本周，福建省发布了《福建省新时代学校温暖集体构建指南》（小学版、中学版），标志着"温暖集体"建设从理念走向了可操作的工具化落地。"温暖集体"的意义在于：它不再把心理健康窄化为"几个有问题的学生需要被干预"，而是把**每个学生的归属感、被尊重感和价值感**作为教育的基础设施来建设。

心理友好型校园的六个特征

- **关系温暖**：师生之间、同学之间有信任、有温度，而非冰冷的分数竞争
- **安全表达**：学生可以安全地表达"我不舒服""我需要帮助"，而不必担心被嘲笑或贴上标签
- **多元评价**：不只以成绩衡量学生价值，每一个进步和特长都被看见和肯定
- **弹性支持**：对心理困难学生提供灵活的学业安排，不以僵化的规则排斥
- **全员参与**：每位教师（不只是心理老师）都具备基本的心理健康意识和助人技能
- **家校联动**：学校主动与家庭建立信任关系，形成育人合力而非相互推诿

江西的实践经验：本周刚刚落幕的江西省青少年心理成长知识与应用创新大赛，创新性地用"以赛促学"的方式推动心理健康教育——全省2.2万余名中小學生参与，将枯燥的心理知识学习变成了有竞争、有展示、有成就感的"成长挑战"。正如大赛宗旨所言："校家社协同育人，知信行一体润心"——认知→信念→行动，三个层面缺一不可。

4.4 教师自我心理维护工具箱

教师的心理健康不仅关乎自身，也直接影响学生的心理状态。2026年6月，邗江区、绥阳县等地均将教师心理素养培训作为心理健康工作的首要任务。

教师日常心理调适方法

- 4-4-6呼吸法：**课间2分钟即可完成。吸气4秒→屏息4秒→呼气6秒。有效降低即时压力水平。
- 情绪ABC理论：**A（事件）→B（信念/解读）→C（情绪反应）。同一事件，不同的解读方式带来截然不同的情绪。遇到学生行为问题时，先检查自己的解读是否公允。
- 正念觉察：**每天用5分钟，单纯感受呼吸、身体感受或环境声音，不评判。有助于防止职业倦怠。
- 边界设定：**明确"我力所能及的范围"和"我需要转介的范围"。教师不是心理治疗师，学会说"这件事我需要请心理老师来帮助"也是一种专业。
- 同事支持小组：**每周与信任的同事进行15分钟的"情绪清空"对话——轮流说，不评价，只倾听。

五 社会层面：构建全民心理健康的社会支持网络

5.1 国家政策体系：社会心理服务"四梁八柱"

2026年4月9日，国家卫健委等**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》，为社会心理服务体系建设提供了顶层设计框架。该方案明确提出**到2030年**的阶段性的目标：

2030年社会心理服务体系建设目标

- **全覆盖：**覆盖全人群、全生命周期的社会心理服务体系和危机干预机制基本健全
- **社区覆盖：**80%以上的行政村、城市社区设置心理咨询室或社会工作室，并提供心理服务
- **学校覆盖：**各级各类学校具有心理健康教育教师资质或接受过专业培训的教职工比例显著提升
- **机关企事业：**鼓励党政机关、企事业单位为员工提供心理健康服务
- **危机干预：**建立完善的心里援助热线与危机干预联动机制，全国统一心理援助热线12356已全面运行

5.2 医疗机构在精神卫生体系中的角色

根据国家卫健委在6月1日发布会上的部署，"十五五"期间将构建覆盖全周期的心理健康服务体系。精神卫生专科医疗机构、综合医院精神/心理科、基层医疗卫生机构各司其职：

机构类型	核心功能	服务对象
精神卫生专科医院	中重度精神障碍的诊治、住院治疗、康复指导	确诊精神疾病患者
综合医院精神科/心理科	常见心理障碍（抑郁、焦虑等）的门诊诊疗、心理咨询	轻中度心理障碍人群
妇幼保健院	孕产期心理健康筛查与干预、婴幼儿心理行为发育监测	孕产妇及婴幼儿家庭
社区卫生服务中心	心理健康科普、初步筛查、随访管理、转诊协调	辖区全体居民
学校心理健康中心	心理普查、科普教育、团体辅导、个体咨询、危机干预	全体在校学生

5.3 社区心理服务：打通"最后一公里"

根据25部门实施方案，社区心理健康服务是体系落地的核心环节：

社区心理健康服务的四大核心功能

- **科普宣传**：利用社区公告栏、微信社群、线下讲座等多种渠道，定期传播心理健康知识，提升居民心理健康素养
- **初步筛查**：通过标准化的心理健康自评量表，帮助居民了解自身心理状况，实现早期发现
- **心理咨询**：由持证心理咨询师或精神科医师定期驻点，提供公益或低收费的心理咨询服务
- **转诊绿色通道**：与上级精神卫生医疗机构建立双向转诊机制，确保需要专业治疗的人群及时获得服务

5.4 消除病耻感：社会共同行动

四大社会主体的行动指南

- **媒体**：在报道涉及精神心理问题，避免渲染暴力和极端个案，不将精神疾病与“危险”“不可预测”等标签捆绑。多用康复者正面故事传递希望。参考世界卫生组织《心理健康报道指南》。
- **社区**：组织“心理健康开放日”“精神卫生知识竞赛”等公众参与活动；在公共空间展示心理健康科普内容；为康复者提供社区融入机会（社区活动、志愿者岗位等）。
- **用人单位**：将心理健康纳入员工福利体系；推行员工心理援助计划（EAP）；建立无歧视的复工制度——康复者经专业评估可以胜任岗位的，不应因病史被排斥。
- **我们每一个人**：当身边的人坦诚心理困扰时，不回避、不另眼相待，像对待感冒一样自然。记住：心理上的困难，和身体生病一样，需要的是理解和支持，而不是标签和距离。

6.1 权威心理援助热线

 全国统一心理援助热线

12356

国家卫健委设立，7×24小时免费服务。覆盖全国，提供心理咨询、危机干预、转介指引

6.2 就医流程指引（五步法）

- 初步评估：**如果情绪或行为困扰持续超过2周，影响日常生活、工作或学习，建议就医评估。可先通过正规渠道进行自评（如PHQ-9抑郁筛查量表、GAD-7焦虑筛查量表）作为参考。
- 选择就诊科室：**首选综合医院精神科/心理科或精神卫生专科医院（各地精神卫生中心）。也可先在社区卫生服务中心进行初步咨询和转诊。
- 首次就诊准备：**列出主要症状、持续时间、对生活的影响；带上既往体检报告（排除躯体疾病）；最好由家人陪同，帮助与医生沟通。
- 遵医嘱治疗：**根据医生评估，选择药物治疗、心理治疗或联合治疗。务必记录服药情况和不良反应，定期复诊，不要自行停药。
- 康复期管理：**坚持维持治疗；学会识别复发前兆（如早醒、情绪波动、社交退缩）；建立健康的生活方式；必要时参加康复者互助小组。

6.3 常用心理健康自评工具（仅供参考，不可替代专业诊断）

工具名称	评估方向	题数	适用范围
PHQ-9	抑郁症状筛查	9题	成人、青少年

工具名称	评估方向	题数	适用范围
GAD-7	焦虑症状筛查	7题	成人、青少年
SCL-90	综合心理健康状况	90题	16岁以上
SDQ	儿童青少年情绪行为问题	25题	3-17岁

⚠️ 以上量表可在国家心理健康和精神卫生防治中心官网（ncmhc.org.cn）、中国心理网（psy.china.com.cn）等官方平台获取。自评结果仅供参考，不能替代专业诊断。如评估结果显示异常，请及时就医。

6.4 权威科普资源推荐

平台/来源	内容特色	获取方式
国家心理健康和精神卫生防治中心	政策解读、科普文章、公益课程	ncmhc.org.cn
心理中国（中国网）	国家级互联网心理健康服务平台，心理学科普宣传	psy.china.com.cn
科普中国	权威医学科普，精神心理疾病专题	kepuchina.cn
世界卫生组织（WHO）	全球心理健康数据、指南和事实清单	who.int/zh
健康中国（国家卫健委官方号）	心理健康相关政策发布、科普推文	微信公众号搜索"健康中国"
全国12355网络平台	青少年在线心理咨询、树洞倾诉	微信小程序搜索"12355"

编制时间：2026年6月9日

 本刊每周二更新，关注心理健康领域最新权威资讯与科普知识。如需转载，请注明出处。