

权威一周心理与精神卫生科普速览

覆盖个人·家庭（家长）·教师（学生群体）·社会四个层面

本周(6月16–23日)恰逢高考出分、中考季与暑期衔接，权威媒体与机构密集发布心理与精神卫生科普：国家卫健委、教育部、人民日报、新华社、央视、《心理中国》(中国网)、中国睡眠研究会、中华医学会心身医学分会、北京安定医院/回龙观医院、各地卫健委等围绕考后调适、青少年抑郁与双相早识别、家长沟通、危机干预、社会心理服务等给出权威建议。本文按"个人 / 家庭 / 教师 / 社会"四类读者整理，方便不同人群直接对照行动。

本文导览

1. 本周科普热点一句话速览
2. 个人层面：识别、调适与求助
3. 家庭（家长）层面：考后与日常沟通
4. 教师（学生群体）层面：识别、转介与自我关怀
5. 社会层面：体系建设、社区康复与热线服务
6. 如需帮助——权威热线与就诊指引

1. 本周科普热点速览

- 考后心理** 人民日报健康客户端、《心理中国》(中国网)、新华社等多家媒体集中推送"高考后心理调适指南"，强调"软着陆"和避免立刻追问成绩。来源：人民日报健康客户端、psy.china.com.cn、新华网
- 青少年抑郁** 央广网、中华医学会心身医学分会等持续科普"青少年抑郁不是叛逆"，强调早识别与科学就医。来源：央广网、中华医学会心身医学分会
- 社会心理服务** 《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》由25部门联合印发满月，民政部、财政部公示2026年精神障碍社区康复服务融合行动项目入选地区。来源：国家卫健委、民政部官网、新华社
- 12356热线** 全国统一心理援助热线"12356"持续完善，省级二级热线招募志愿者，危机干预案例公开。来源：国家卫健委、上海市卫健委、人民日报海外版
- 老年认知** 国家卫健委发布2026年全国老年健康宣传周通知，老年痴呆、抑郁与认知障碍预防成为重点议题。来源：国家卫健委、皖西日报

2. 个人层面：识别、调适与求助

2.1 持续两周以上的情绪低落，要警惕抑郁信号

权威机构反复提示：抑郁不是"矫情"也不是"想开点"就能解决。当情绪低落、兴趣减退、精力下降、注意力涣散、自我评价降低、反复出现"活着没意思"等想法，并持续**两周以上**、影响工作学习或人际时，应视为需要专业评估的信号。

- 国家健康科普专家库专家、中华医学会心身医学分会主委、东南大学附属中大医院心身医学科主任袁勇贵教授在《心理中国》(中国网)近期科普中强调：考后若出现持续失眠、食欲改变、回避社交、反复自责，应及时到精神(心理)科就诊评估。
- 国家心理健康与精神卫生防治中心(NCMHC)建议：把"是否影响功能"作为是否就医的核心标准——情绪困扰让你无法上学、上班、照顾自己，就不要"再等等看"。

2.2 焦虑的"信号-应对-升级"三步法

- 信号**：心跳加快、胸闷手抖、脑子不停转、入睡困难、易怒、对小事过度担忧。
- 自助应对**：腹式呼吸(4-7-8)、"5-4-3-2-1"感官着陆、限制摄入刺激性内容、保持规律作息和30分钟有氧运动。
- 升级就医**：每周多次发作、出现惊恐发作(濒死感)、影响生活工作，或自行调节两周无缓解，建议到精神/心理科或心身医学科就诊。

参考：央视新闻《令人身心俱疲的焦虑，该如何化解 | 科普时间》、国家卫健委"健康中国"科普栏目。

2.3 睡眠是精神健康的"晴雨表"

《2026中国睡眠健康研究白皮书》(中国睡眠研究会发布)指出，我国居民夜间平均睡眠时长仍不理想；连续两周入睡困难、早醒、白天嗜睡、情绪随缺睡明显波动，需要排查焦虑/抑郁等情绪障碍，而非仅当作"睡不着"自行用药。

来源：搜狐(中国睡眠研究会发布稿)、MSN、健康中国。

3. 家庭（家长）层面：考后与日常沟通

3.1 高考后的"空档期"，家长先稳住自己

2026年高考已落下帷幕，人民日报健康客户端、《心理中国》(中国网)、新华社、各地党报近日集中刊发"考后心理调适指南"，核心建议高度一致：

- 不在出分前反复追问**。"考得怎么样""能上什么学校"会把孩子的紧绷"反刍"成新的焦虑。
- 允许孩子先"躺平"几天**。高考后的疲惫、空虚、反应迟钝是正常的过渡反应，1-2周内通常会自行缓解。
- 重建日常节律**。和孩子一起恢复三餐、睡眠和轻度运动，把"无所事事"逐步过渡到"想做点什么"。

- **共同面对结果。**出分后，无论结果如何，先倾听、再讨论方案，避免"早知道....."式的反事实归因。

来源：人民日报健康客户端、《心理中国》(中国网)6月10日"致高考考生和家长的心理调适指南"、北方新报6月12日"高考后考生和家长如何进行心理调适"、中山日报6月9日"考后心理调节指南"。

3.2 青少年双相情感障碍：早识别是最大的保护

央广网、健康中国等近期援引《2025年国民心理健康发展报告》数据：双相情感障碍的首发年龄高峰集中在15-25岁，约70%的患者在20岁前出现首次情绪发作。"时而通宵亢奋、挥霍/冲动，时而长时间低落、拒绝上学"——这往往不是"叛逆"，而是需要专业评估的疾病信号。

家长要留意的"红旗信号"：

- 情绪或精力在数天到数周内剧烈摆动，且与现实事件不匹配；
- 睡眠需求骤减却仍精力"爆棚"，或明显早醒；
- 成绩、人际突然两极化（短期"超常"后又断崖下降）；
- 言语变快、想法跳跃、花钱/冒险行为突然增多；
- 同时或交替出现抑郁期：自责、拒学、自伤念头。

出现以上情况，请尽快到精神(心理)科或儿童青少年精神专科就诊，**避免单纯"思想教育"或延误就医。**

来源：央广网《不是叛逆不是矫情！青少年双相障碍，早识别才是真守护》、中华医学会心身医学分会、百度健康等专业平台整理。

3.3 日常沟通：三句少说，三句多说

- **少说：**"你怎么这么矫情""别人都没事就你事多""考不上你就完了"。
- **多说：**"我注意到你最近.....(具体行为)，你愿意说说吗？""不管结果怎样，家人会一起面对。""需要的话，我们一起去找专业老师聊聊。"
- **做：**保持可预期的陪伴时间；保留孩子独处空间；避免在情绪激动时讲道理；遇到自伤/自杀信号立即拨打12356或就近精神专科急诊。

4. 教师（学生群体）层面：识别、转介与自我关怀

4.1 教育部"十条措施"在本周学校落地：两个关键词

《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》(教育部办公厅2025年印发)在本周成为各地中小学暑期前工作部署的重点。其中与一线教师最相关的两个关键词：

- **"全员识别，分级干预"**：班主任、心理教师、学科教师共同识别，辅导员—心理教师—校外精神专科—家庭四级联动；
- **"身心协同"**：落实"体育每天2小时"、保障充足睡眠、规范化管理手机/网络使用，把心理健康融入日常教育。

来源：教育部官网 moe.gov.cn、新华网"教育部发布10条措施"、教育部基础教育司答记者问。

4.2 校园常见心理危机信号清单（教师版）

- 连续缺勤/迟到，或突然频繁请假；
- 成绩、人际、情绪在短期内断崖式变化；
- 反复出现自伤痕迹(手臂、腿部)或谈论自伤/死亡；
- 突然送人珍贵物品、告别式语言、"我消失以后....."；
- 同伴反馈其"最近很不对劲"。

处理原则：倾听不评判 → 陪伴不离开 → 同步告知心理教师/年级组长 → 必要时由学校启动家校—专业机构三方联动；**不自以为是"在做思想工作"而独自承担。**

4.3 学生自己：自助小工具

- **情绪温度计**：每天给情绪 0–10 打分，连续低于3或高于8，提示需要主动求助。
- **3-3-3着陆**：说出3样看到、3样听到、3样身体能感受到的事物——用于焦虑发作或情绪失控时快速回到当下。
- **建立"求助清单"**：事先写下3位可信任的人(老师/家长/朋友)和2条求助渠道(12356、学校心理中心)，在情绪平稳时存好备用。
- **暑期安全**：规律作息、限制屏幕时间、坚持一项运动、保留一项社交活动——四项中至少坚持两项，可显著降低暑期抑郁/焦虑波动风险。

5. 社会层面：体系建设、社区康复与热线服务

5.1 "儿科和精神卫生服务年(2025–2027)"持续推进

国家卫健委等部门印发的《"儿科和精神卫生服务年"行动方案(2025–2027年)》明确：加强精神卫生服务体系建设、提升基层精神卫生服务水平、心理健康服务向社区延伸、加大精神疾病预防和早期干预力度。本周多家权威媒体复盘年中进展。

来源：国家卫健委官网 nhc.gov.cn、新华网2025年世界精神卫生日报道、人民日报海外版。

5.2 25部门联合方案：把心理服务织进社区

2026年4月，国家卫健委联合中央社会工作部、中央政法委、教育部等25个部门印发《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》，提出"全人群、全周期、全过程"的服务框架。本周多地卫健、政法、教育、民政部门联合发布落地举措：

- 完善"市—县—街道(乡镇)—村(社区)"四级社会心理服务平台；
- 推进学校、机关、企事业单位设立心理服务站点；
- 强化心理危机干预和心理援助工作，重点覆盖青少年、孕产妇、老年人、职业群体和突发事件受影响人群。

来源：国家卫健委、新华社、各地卫健委官网。

5.3 精神障碍社区康复：2026年项目名单公示

民政部办公厅、财政部办公厅近日公示《2026年精神障碍社区康复服务融合行动项目拟入选地区名单》，通过中央专项彩票公益金支持，把医院治疗后的"康复—回归"环节落到社区和家庭，让患者在熟悉的社区环境中恢复生活、社交和职业功能。

来源：民政部官网、各地民政部门、新华财经/新浪财经6月2日报道。

5.4 老年心理与认知：2026年老年健康宣传周即将启动

国家卫健委近日发布《关于组织开展2026年全国老年健康宣传周活动的通知》，要求各地在6月中下旬以老年合理用药、老年心理关爱、认知障碍预防干预等为重点开展科普。专家提示：

- 记忆力下降、情绪低落、兴趣减退、失眠在老年人中常被忽视，**不是"老了就这样"**，应到精神/神经/记忆门诊评估；
- 轻度认知障碍(MCI)是阿尔茨海默病干预的"黄金窗口"，规范治疗+认知训练+家庭支持可显著延缓进展；
- 65岁以上人群应每年做一次认知与情绪筛查(可结合基本公共卫生服务)。

来源：国家卫健委老年健康司、2025版《中国阿尔茨海默病痴呆诊疗指南》、《应对老年期痴呆国家行动计划》。

6. 如需帮助——权威热线与就诊指引

如果本人或身边人出现：明确/反复出现的自伤、自杀想法或行为；或突然的极端情绪、行为改变，请立即：

1. 拨打 **12356** 全国统一心理援助热线(24小时，与省级热线并轨)；
2. 就近前往 **精神(心理)专科医院** 或综合医院精神/心理科急诊；
3. 紧急情况下直接拨打 **120** 并告知"疑似心理危机"。

常规心理援助与就诊资源

- **12356** 全国统一心理援助热线(国家卫健委设置，2025年5月1日前各省份与"12356"并轨运行，24小时)。

就诊科室提示

- 成人抑郁、焦虑、双相、精神分裂等：精神(心理)科 / 心身医学科 / 临床心理科；
- 14岁以下儿童青少年：儿童青少年精神专科或综合医院儿保科发育行为门诊；
- 老年记忆下降、情绪障碍：记忆门诊 / 神经内科 / 老年精神医学科；
- 睡眠障碍持续≥1个月：睡眠医学科或精神/心理科。

说明：本文为科普汇总，不构成诊疗建议。如症状持续或加重，请前往医疗机构就诊。本文素材来源于2026年6月16日–6月23日公开报道与权威机构发布内容；如需引用，请以原始发布机构最新版为准。

主要参考来源：国家卫生健康委员会、教育部、人民日报健康客户端、人民日报海外版、新华社/新华网、央广网、央视新闻、健康中国、《心理中国》(中国网)、中华医学会心身医学分会、中国睡眠研究会、各地卫健委与民政部门等。

©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