

守护心灵健康 从认知到康复的全面指南

泰安市精神卫生中心（市安康医院、市第二人民医院）

📅 发布：2026年7月27日 📌 来源：WHO / 国家卫健委 / 教育部 / 心理中国 🏷️ 权威科普

【本期导读】2026年7月，依托"十五五"国民健康规划，国家多部门联合推进社会心理服务体系建设，心理健康首次独立纳入五年规划核心内容。全国统一心理援助热线"12356"已实现全国地级市全面开通和"遇忙转接"，累计接听超**160万通**，成功干预危机超**1万例**。本期聚焦夏季情绪管理、暑期青少年网络沉迷、职场倦怠应对等热点话题，为您提供科学、实用的心理健康科普。

160万+

12356热线累计
接听求助电话

1万+

热线成功干预
化解危机案例

105.5万家

全国基层医疗
卫生机构总数

12356

全国统一心理
援助热线号码

1亿人

我国受精神心理
问题困扰人群



一、政策瞭望 — 心理健康迈入法治化新阶段



2026年7月，依托"十五五"国民健康规划，国家多部门联合推进社会心理服务体系建设，心理健康首次独立纳入五年规划核心内容，推动心理服务从被动治疗转向主动预防。



《心理健康促进法》立法取得重大进展

2026年3月，第十四届全国人民代表大会第四次会议上，33名代表联名提出的《心理健康促进法》议案被大会确定成案，这部关乎亿万人内心世界的法律正式进入国家立法程序视野。6月5

日，"法治护航心理健康·规范赋能志愿发展"主题沙龙在京举行，进一步凝聚行业共识，推动立法进程。

立法拟确立的**十大核心内容**包括：心理健康素养提升、心理友好环境建设、社会心理服务网络、心理危机干预、心理健康服务规范、隐私保护与数据管理、精神障碍诊疗规范、康复与社会融入、人才培养与能力建设、经费投入与财政保障。

社会心理服务体系建设的最新进展

已取得的重要进展

- 12356心理援助热线实现全国地级市全面开通和"遇忙转接"
- 累计接听求助电话超160万通，成功干预化解危机超1万例
- 全国基层医疗卫生机构增至105.5万家，占比超95%
- 地市级心理门诊服务实现全覆盖
- 教育部出台专项措施，落实中小学生常态化心理筛查

仍需重点突破的问题

- 精神科医生、学校心理教师缺口仍然较大
- 心理健康服务城乡差距需进一步弥合
- 部分社区心理服务平台利用率偏低
- 行业规范与监管机制有待完善
- 公众心理健康素养仍需持续提升



二、个人层面：夏季情绪管理与心理调适 — 高温之下，给情绪降温

2026年6月，国家卫健委在线访谈特邀武汉大学人民医院王高华院长、华西医院邱昌建副主任、重医附一院周新雨主任，围绕夏季情绪调节、考前考后心理、身材焦虑等热点话题开展科普。



为什么夏天更容易烦躁？

高温、高湿、日照时间长，都会直接影响人体体温调节和情绪变化，容易出现烦躁、易怒、冲动等情绪表现。夏天管控情绪可从**生理调节**、**行为训练**、**认知管理**三个层面入手。



夏季情绪调节三步法

1

生理调节——打好身体基础

尽可能保证7-8小时睡眠；及时补充水分和电解质；饮食清淡，减少咖啡因、酒精、辛辣食物摄入。身体状态是情绪稳定的根基。

2

行为训练——给情绪一个出口

推荐"4-7-8呼吸法"：吸气4秒→屏气7秒→呼气8秒，反复循环。结合肌肉放松训练（10秒紧张→10秒放松），每次15-30分钟。中等强度运动（步行、游泳）可促进内啡肽释放，缓解焦虑。

3

认知管理——改变对现实的看法

我们不是要消灭不良情绪，而是将其控制在合理范围。心理学家指出：我们不改变现实，而是改变你对现实的看法。如果焦虑、紧张持续**超过两周**，建议进行心理咨询或到专业机构就诊。



盛夏身心养护要点

- 避免正午高温时段外出，做好防晒防暑
- 空调温度不宜过低（建议26℃左右）
- 午休20-30分钟，恢复精力
- 增加清淡蔬果摄入，少食生冷油腻
- 傍晚适度户外运动，促进夜间睡眠



需要警惕的信号

- 持续两周以上的情绪低落或烦躁
- 不明原因的失眠或嗜睡
- 对日常活动失去兴趣
- 注意力难以集中、记忆力下降
- 出现自伤念头或极端想法

→ 出现上述情况，请及时拨打 **12356** 或前往医院心理科/精神科就诊



三、家庭层面：暑期青少年手机依赖与游戏障碍 — 读懂屏幕背后的真实需求



暑期高发：青少年电子产品使用失控

每年暑期，精神卫生专科医院门诊都会迎来一波"季节性就诊潮"。暑假脱离校园节奏后，外部约束大幅减少，若家庭缺少稳定作息安排和高质量陪伴，大量空白时间极易被手机填满。家长习惯归咎于"贪玩"，实则背后藏着多重未被满足的心理需求。

暑假沉迷网络的三大底层原因

1

大脑先天发育短板

负责自控、情绪管理的前额叶要到25岁才完全成熟，青少年延迟满足能力薄弱。短视频、游戏自带即时奖励机制，快速释放多巴胺，对孩子吸引力极强。

2

压抑心理需求集中释放

学期内长期背负学业压力，假期外部压力消失，本能寻找低成本解压渠道。现实中缺少成就感、知心好友、自主掌控感，虚拟世界就成了情绪避难所。

3

假期环境缺少约束

居家独处时间大幅增加，缺少校园集体活动规范；若家长只顾低头刷手机、缺少高质量陪伴，孩子无事可做，只能依赖电子产品消磨时间。

正常娱乐 VS 游戏障碍：如何区分

2019年，世界卫生组织首次将“游戏障碍”纳入精神行为障碍诊断。两者核心区分点在于**网络使用是否造成多领域功能损伤、自身能否自主控制**。

正常玩手机的特征

- 时长可控，家长提醒后愿意主动放下
- 作息、作业、线下社交不受干扰
- 手机只是休闲方式之一，运动、阅读同样能带来快乐
- 不会熬夜、闭门不出

游戏障碍的判定信号（需警惕）

- **强烈渴求**：大脑时刻惦记游戏，难以转移注意力
- **持续失控**：明知不对，依旧无法缩短使用时长
- **明知有害仍放纵**：已出现身心、社交损伤仍无节制
- 标准周期12个月，暑期短期发作观察3个月可介入

家长需警惕的预警信号

😓 长期失眠头痛、作息昼夜颠倒

👁️ 视力快速下降、食欲不振

😡 一点小事暴躁崩溃

😞 长期低落爱哭、抵触沟通

🚪 拒绝出门社交、闭门不出

🗨️ 一提学习激烈对抗

❤️ 不明躯体疼痛、心慌乏力

🎁 赠送重要物品、谈论死亡

💡 科学引导策略：疏导代替对抗

🚫 避免强硬管控

强制没收、断网摔设备等，于剥夺孩子唯一的情绪宣泄渠道，会触发逆反心理，诱发冷战、撒谎、厌学、抑郁等更严重问题。

💞 建立良好亲子关系

家长和孩子保持良好亲密关系，抽时间陪他们互动玩耍。很多游戏成瘾跟家长对孩子的忽视有很大关系。

🕒 制定合理规则

与孩子共同商定屏幕使用时间，而非单方面强制。家长自身要以身作则，减少在孩子面前刷手机的时间。

🎯 提供替代性支持

培养新的兴趣爱好，建立亲情互动方式，帮助孩子从现实生活中获得成就感和归属感，阻断成瘾行为强化环路。

"网游、短视频分别对应孩子缺失的心理需求，单纯批评只会逼孩子更加逃避现实。家长永远是孩子的朋友，共同去解决这些问题才是最重要的。"

—— 武汉市精神卫生中心儿少一病区主任 李轶琛



四、职业层面：职业倦怠的识别与应对 — 读懂"不想上班"背后的身心信号

"不爱上班门诊"冲上热搜



2026年7月，“医院开设不爱上班门诊”话题引发广泛关注。该门诊挂牌两个多月以来，已帮助不少职场人找出原因、进行系统诊断和治疗。从医学角度来看，“不爱上班”其实就是**职业倦怠**，世界卫生组织早已将其列入国际疾病分类。

职业倦怠的三大核心特征

职业倦怠又称“职业枯竭症”，是一种由工作引发的心理枯竭现象，是上班族在工作重压之下体验到的身心俱疲、能量被耗尽的感觉。天津市安定医院龙鲸主任医师指出其三大核心特征：

情绪耗竭

心理能量持续被掏空，极易烦躁焦虑、身心疲累，彻底丧失主动工作的动力。

去人格化

对同事、服务对象变得冷漠疏离，不愿主动沟通，处事敷衍消极，失去职业初心与温度。

低个人成就感

自我价值认知出现偏差，习惯性否定自身付出，认为努力毫无意义，陷入持续精神内耗。

职业倦怠的生理信号

“厌班”情绪往往伴随特定生理反应，如不及时干预，有可能带来严重的健康损害：

 长期睡眠障碍

 不明原因肌肉疼痛

 心悸、胃肠功能失调

 反复感冒、过敏等免疫异常

科学应对职业倦怠

1 情绪“紧急降温”——急救止损

遭遇负面情绪爆发时，先暂停繁杂工作，短暂抽离高压场景。以温和坚定的态度合理拒绝超出承载能力的工作需求，守住情绪底线，避免无底线自我消耗。

2 建立边界——搭建身心能量防火墙

建立清晰的时间边界：区分工作与私人生活时段，杜绝无底线加班、全天候待命。明确任务边界：分清本职与额外工作，科学分配任务、量力而行。

3

寻找价值——重新定义职业意义

找回选择这份职业的"初心"; 尝试内部轮岗; 把遥不可及的KPI转化为可执行的小任务; 每天记录工作中的小成就, 用"完成优于完美"的心态减轻心理负担。

4

身心充电——构建养护体系

身体层面: 保持规律作息、均衡饮食、适度运动。精神层面: 深耕兴趣爱好、学会独处放空。下班后强制"断联"2小时, 培养不带功利性的兴趣爱好。



躺平和辞职不是正确解法。职业倦怠的本质是"耗竭"的信号, 而非终点。如果自我调节效果有限, 要勇于寻求专业帮助——**心理健康和KPI同样重要。**



五、社会层面：构建心理健康支持网络 — 12356，让每一通求助电话都打得通



国家卫生健康委医政司副司长李大川介绍：下一步将健全国家、省、市、县、乡镇**五级心理健康和精神卫生服务体系**，加强12356心理援助热线规范化建设。

全国统一心理援助热线

12356

24小时提供心理援助、危机干预与转介指导

免费拨打 · 保密服务 · 遇忙自动转接 · 全年无休



12356热线建设成效

- 已实现**全国地级市全面开通**和"遇忙转接"——如果一个城市占线, 系统自动转接至其他城市坐席
- 全国累计接听求助电话超**160万通**

- 成功实施危机干预、化解危机超**1万例**
- 平均每分钟就有1.3人在寻求心理支持
- 成功实施的1万起危机干预，背后是1万个可能被改写的故事

多元群体精准施策

青少年群体

落实中小学生常态化心理筛查，建立学生动态心理档案，开通家校医转诊绿色通道。严控校园电子产品使用，保障户外活动与睡眠。

职场人群

开展减压疏导，缓解职业倦怠与内卷焦虑。推进企业员工心理援助计划（EAP）逐步普及。

老年人与困境人群

为空巢老人、留守儿童、困境人群提供常态化心理陪伴。将心理疏导融入基层矛盾调解，从源头化解情绪性社会纠纷。

服务体系建设

二级以上精神专科医院普遍开设心理门诊、睡眠门诊。每个乡镇卫生院有专人负责严重精神障碍患者管理。

每个人都能做到的社会性支持

- **打破沉默**：当身边有人流露出痛苦，主动问一句“你还好吗”——研究表明，直接询问不会增加自杀风险
- **去污名化**：停止使用歧视性词汇；不散布不实信息；支持身边寻求心理帮助的人
- **连接资源**：了解所在地区的心理援助资源，关键时刻提供快速转介信息
- **自我关怀**：帮助他人的前提是照顾好自己，长期照料者的身心健康同样需要关注



六、正确认识焦虑与科学就医 — 一克的预防大于一吨的治疗

焦虑情绪 VS 焦虑症

2026年7月，国家“健康科普行——万场健康知识讲座”在多地开展《正确认识焦虑情绪和焦虑症》专题科普。核心认知要点：

 正常焦虑情绪

- 面对考试、工作压力、家庭琐事出现紧张、担忧
- 有明确诱因，与情境匹配
- 随情境变化而缓解
- 不影响正常生活和工作

 病理性焦虑症

- 无明确诱因、长期持续的心慌恐惧
- 伴随失眠胸闷、坐立不安
- 无法正常生活、社交、工作
- 持续时间较长，自我调节无效

 就医指引：如何找到合适的帮助

轻度不适

→ 自我调适 + 拨打**12356**心理咨询 + 社区卫生服务心理健康指导

中度困扰

→ 医院心理科/精神科门诊 + 系统心理咨询 + 必要时药物治疗

重度/危机

→ 精神专科医院急诊 / 拨打120 / 立即致电**12356**寻求紧急帮助

 危机信号：以下情况请立即寻求帮助

- 出现**自杀念头或自伤行为**，或表达“活着没有意义”
- 突然情绪极端高涨、行为失控（可能是双相情感障碍发作）
- 出现幻觉、妄想或严重的思维混乱
- 完全无法正常工作、生活、照料自身

请立即拨打 12356 全国心理援助热线，或前往最近的精神卫生医疗机构急诊



七、实用资源与求助渠道

 心理援助热线

- **12356** 全国统一心理援助热线（24小时）

 权威信息来源

- 泰安市精神卫生中心
www.tasjwszx.com.cn

- **120** 精神科急症救援
- **400-161-9995** 北京心理危机研究与干预中心
- 各省市均设有地方心理援助热线

- 国家心理健康网 cnnmh.cn
- 国家卫生健康委 nhc.gov.cn
- 世界卫生组织 who.int/zh
- 中国疾控中心心理健康板块

本院服务信息

泰安市精神卫生中心

地址：泰安市长城路11号

电话：8880120

网址：www.tasjswszx.com.cn

医院心理健康服务中心

地址：医院南邻

电话：8089766

提供心理咨询、心理测评、危机干预等服务

参考来源：

- ① 国家卫生健康委2026年6月在线访谈《高温、高考双重考验，如何稳住自己的情绪？》
- ② 科普中国《国家推进社会心理服务体系建设 筑牢全民心理健康防线》，2026年7月
- ③ 新华社/腾讯新闻《科学与健康 | 健康优先，“十五五”关键举措看这里》，2026年6月
- ④ 心理中国《情绪耗竭、去人格化……职场倦怠，如何识别与应对？》，2026年7月
- ⑤ 光明网/腾讯新闻《孩子假期沉迷网络，怎么破》，2026年7月
- ⑥ 腾讯新闻《手机拉锯战愈演愈烈，别只怪孩子贪玩！》，2026年7月
- ⑦ 中国网心理中国《两会重磅 | 〈心理健康促进法〉进入立法视野》，2026年3月
- ⑧ 中国志愿服务基金会《“法治护航心理健康 规范赋能志愿发展”主题沙龙》，2026年6月
- ⑨ 龙子湖区卫健委《正确认识焦虑情绪和焦虑症》系列科普活动，2026年7月

©泰安市精神卫生中心（市安康医院、市第二人民医院） 泰安市长城路11号 8880120 医院心理健康服务中心（医院南邻） 8089766

本文内容综合整理自WHO、国家卫健委、教育部、心理中国等权威机构，仅供健康科普参考，不构成医疗诊断建议。

如有心理健康问题，请及时寻求专业医疗帮助。全国心理援助热线：12356

心理健康科普 · 2026年第18期 | 发布日期：2026年7月27日