

心理健康科普 · 2026年第19期（8月27日）

发布机构：泰安市精神卫生中心（市安康医院、市第二人民医院）

泰安市精神卫生中心（市安康医院、市第二人民医院）出品 · 官网：www.tasjswszx.com.cn

夏秋之交、立秋已至，“秋老虎”正盛，“悲秋”情绪也在路上。本期聚焦八月的真实生活：从国务院《国民健康“十五五”规划》将心理健康纳入国家战略、江苏23部门联合印发地方实施方案、北大团队首次提出老年“三失”指数，到开学季学生/教师/家长三方焦虑、职场“情绪耗竭”识别、立秋情志调养、12356全国热线规范使用。内容整理自国家及地方权威信源，供个人、家庭、单位与社会层面参考。

一、政策瞭望：心理健康首次纳入"十五五"规划核心指标，多地落地实施方案

今年8月，国务院印发的《国民健康"十五五"规划》进一步将心理健康定位为"健康促进和疾病预防"的重要组成部分，明确四大核心任务：健全社会心理服务体系和危机干预机制、加强12356全国心理援助热线应用、强化严重精神障碍患者综合服务、发展精神障碍社区康复。规划同时释放数智化赋能信号，支持AI心理评估、数字化干预工具规范应用。

资源配置方面，规划要求每个省份建成一所精神专科医院或省办综合性医院精神专科院区；地级市原则上至少建成一所政府办精神卫生服务机构；公立医院床位增量优先向精神（心理）等薄弱专科倾斜；鼓励二级及以上医疗机构设立精神（心理）、睡眠等方面特色门诊；乡镇卫生院、社区卫生服务中心优先发展精神（心理）科。

江苏：23部门联合印发地方实施方案

8月13日，江苏省卫生健康委联合省委社会工作部、省委政法委等23个部门正式印发《江苏省健全社会心理服务体系和危机干预机制工作方案》。方案锚定2030年目标：

- 心理咨询室或社会心理服务工作站覆盖80%以上行政村、城市社区；
- 所有城区中小学校和乡镇中心学校100%配备专职心理健康教育教师，按师生比1:500配备兼职心理健康教育教师；
- 50%以上乡镇卫生院和社区卫生服务中心开设精神（心理）科门诊；
- 100%设区市设立12356心理援助热线中心，每百万人口1.2个服务坐席；
- 居民心理健康素养水平达到30%以上，核心知识知晓率达到80%以上。

地方实践：12356热线实战数据

江苏省宿迁市12356热线自2025年开通以来，已建立"红黄蓝"三色分级评估机制。截至2026年6月，累计接听1853例，日均12.4例；针对高危来电，与110、119、120实现一键转接绿色通道。"红黄蓝三色分级+闭环回访"的宿迁经验，已成为地市级12356规范运行的样板之一。

本期解读：从国家顶层设计到地方落地，意味着基层可获得的心理服务资源将持续扩容。公众遇到心理困扰时，优先选择属地公立精神（心理）科、12356热线或依托基层综治中心的社会心理服务站，更便捷也更规范。

参考：科普中国网《国家顶层设计落地：心理健康首次纳入国民健康"十五五"规划核心指标体系》、健康报网《找准锚点，提升国民心理健康水平》（国家心理健康和精神卫生防治中心主任付强等）、江苏省卫健委等23部门《江苏省

二、个人层面：立秋已至，给心灵"润燥收敛"

1. "悲秋"不是矫情，是身体换季的真实信号

8月7日立秋，暑热未消，"秋老虎"盘踞。中医认为，秋属金，主悲忧。加之白日后延、夜长渐起，人体内神经递质发生波动，情绪稳定性下降，常表现为莫名烦躁、情绪低落、失眠多梦、心神不宁，长时间强光环境还会扰乱睡眠节律、加重负面情绪。中医讲"使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平"——立秋养心，重在"收"。

起居收敛

尽量23点前入睡；早起舒展肺气；午间小憩15—30分钟。"早睡早起，与鸡俱兴"，顺应阳气收敛。

饮食润燥

少辛增酸，多吃雪梨、百合、银耳、莲子、山药、葡萄；忌冰饮冷食，慎辛辣大补，温燥之品暂缓。

运动缓行

选太极拳、八段锦、散步、慢跑等温和运动，以身体微汗为度。大汗伤津，加重秋燥。

情志调摄

多听舒缓音乐、静心冥想；穴位可按揉太冲（疏肝）、内关（护心）、涌泉（引火归元）。

2. 睡眠节律正在切换，早调整早受益

《黄帝内经》强调秋三月要"早睡早起，与鸡俱兴"。"秋老虎"期间高温高湿容易让入睡变浅、夜醒次数增多；节假日作息紊乱也会让生物钟节律后移。建议开学前2周开始固定上下床时间，即便周末也不大幅偏离，逐步找回规律。

居家自我调节可使用"上下不动静"五字诀：固定上（下）床时间、白天不补觉、规律动（白天运动30分钟）、睡前静（腹式呼吸、渐进式肌肉放松）。如失眠持续两周以上并影响白天状态，应到睡眠专科或精神（心理）科就诊。

家长提醒："秋老虎"期间家长也会出现烦躁、疲惫，这种情绪很容易"传染"给孩子。觉察并稳住自己的情绪，本身就是给孩子最有力的情绪示范。

参考：北京中医药大学东方医院心身医学科田丹枫《【东方24节气·立秋】警惕情绪"秋老虎"立秋养心正当时》、健康舟山《"二十四节气"系列中医养生科普之话立秋》、《健康报》2026年8月11日"秋老虎"发威科学调理等综合报道

三、家庭与校园层面：开学季的“心理时差”，请这样倒

暑假的“松弛模式”与开学的“规律模式”之间存在切换冲突，这就是常说的“开学综合征”。近期多地儿童青少年心理门诊量上升明显，部分地区儿科心理门诊就诊量上涨约37%。孩子不是“偷懒”“厌学”，是大脑前额叶尚未发育成熟、对快速模式切换的正常适应反应。

识别孩子的心理“亚健康”信号

- **情绪信号：**烦躁易怒、情绪低落、频繁表达“不想上学”、对新学期过度担忧；
- **行为信号：**作息紊乱、沉迷电子产品、对爱好失去兴趣、闭门独处；
- **生理信号：**查无实据的头痛、腹痛、恶心，多在谈及开学时加重，休息后缓解——这是焦虑的躯体化反应，不是装病。

家长：可以把握“稳、引、放”三字诀

- **稳：**开学前一周起，每天将入睡、起床时间提前15—30分钟，渐进式校准生物钟；切忌暴力断电、强行没收手机；
- **引：**先接住情绪再处理问题，听到“不想开学”先共情，少说“别人都可以，为什么就你不行”；
- **放：**适度放手，赋予孩子掌控感——让孩子自己整理书包、规划新学期第一周。

教师：开学焦虑并非个例，先安顿自己再照亮学生

教学压力、家校沟通、非教学任务挤占精力……青年教师群体开学焦虑并不少见。建议：开学前几天翻翻教材、看看班级名单、整理办公桌，给身心一个缓冲；新学期不必面面俱到，先抓住一两件要事；给每天留10分钟“独处时间”，散步、热茶、静坐都是为内心充电。多与同事交流、多给学生一次真诚对话，教育从来不是孤军奋战。

大学生新生：清点物品清单，也是清点心理准备

清点入学所需的证件、物品清单，采购和打包开学物品，本身就是锻炼独立生活能力的过程。对新环境的陌生感、对陌生同学的疏离感、住宿人际冲突等是常见的适应性困扰，主动联系老同学、提前认识新同学，可降低开学“社交重启”带来的冲击。

关键判断：多数开学不适会在1—2周内自行缓解。如果孩子低落、暴躁、躯体疼痛、拒学等情况持续两周以上，甚至出现自伤言语或行为，应及时寻求儿童青少年心理专业帮助。

参考：上海徐汇《暑假余额不足，孩子"心理时差"如何调整？》（上海市第八人民医院医学心理门诊主治医师黄雅楠）、央广网天津8月23日《开学在即 心理专家支招谨防心理"亚健康"》（天津市安定医院儿少心理科主任孙凌）、科普中国《暑假最后两周，孩子突然说"不想开学"》、湖北日报教育频道教师群体开学焦虑专题

四、职业层面：识别"情绪耗竭"，保护精力的边界

职业倦怠（情绪耗竭）已被纳入国际疾病分类（ICD-11）。它的三大典型表现是：情绪耗竭（明明休息充分依旧疲惫）、去人格化（对工作对象麻木冷漠）、低个人成就感（持续怀疑自我价值）。常见误区是把职业倦怠等同于抑郁——前者大多由工作压力触发、离开高压环境可缓解，后者往往没有明确外部诱因、对几乎所有事物丧失兴趣。

职场"边界渗透"与"休假羞耻"

当下的工作语境里，"下班"变得越来越难。心理学把工作消息不断侵占生活时间、让人无法真正"下班"的状态称为**边界渗透**，持续的认知负荷是情绪耗竭的重要来源；而"休假羞耻"的核心是内疚——看着同事仍在加班，自己放松反而产生"我在偷懒"的错觉，进一步加剧身心透支。

个体层面可立即尝试的策略

- 建立硬性工作电子边界——非重大突发状况，下班后不查看工作群；
- 采用"45分钟工作+10分钟休息"的节奏，休息时起身远眺、站立走动；
- 用"四象限法"梳理任务（重要紧急、重要不紧急、紧急不重要、琐碎杂物），集中精力处理前两类；
- 培养一项与工作完全无关的爱好，建立"工作之外我还有别的身份"的心理锚点。

重要提醒：倦怠首先是组织层面的问题，其次才是个人问题。当倦怠持续两个月以上，并伴随持续低落、躯体不适、自我否定，请及时寻求专业评估，不必硬扛。当出现自伤或自杀念头，请立即拨打全国心理援助热线12356或就近精神科急诊。

参考：陕西省职工心理关爱主题活动、东方心理学晓颂《职场情绪耗竭，不是矫情，是身心发出的预警信号》、杭州市第七人民医院职工心理健康专题、"浙江宣传"《下班不该那么难》等综合整理

五、老年与社会层面：北大团队首次定义老年"三失指数"

北京大学中国卫生发展研究中心姚尧研究员团队基于全国老年健康影响因素跟踪调查（CLHLS）数据，于今年8月在《中华医学杂志》发表研究，首次构建失能、失智、失乐"三失指数"，为基层老年健康分级评估提供全新工具。

几组关键数据

- 研究覆盖23省（区、市）13682名65岁以上老人，平均年龄84.74岁；
- 失能发生率22.96%，早期认知受损16.04%，"失乐"（持续情绪低落、兴趣缺失）发生率高达41.70%；
- "三失共患"老人占比4.03%，多为高龄、女性、丧偶独居、低学历人群；
- 随访数据显示，单一功能受损者全因死亡风险上升31%，两类受损上升86%，三失共患上升116%——"三失"是仅次于年龄的第二大全因死亡预测指标。

"三失"并非确诊疾病，而是早期预警信号

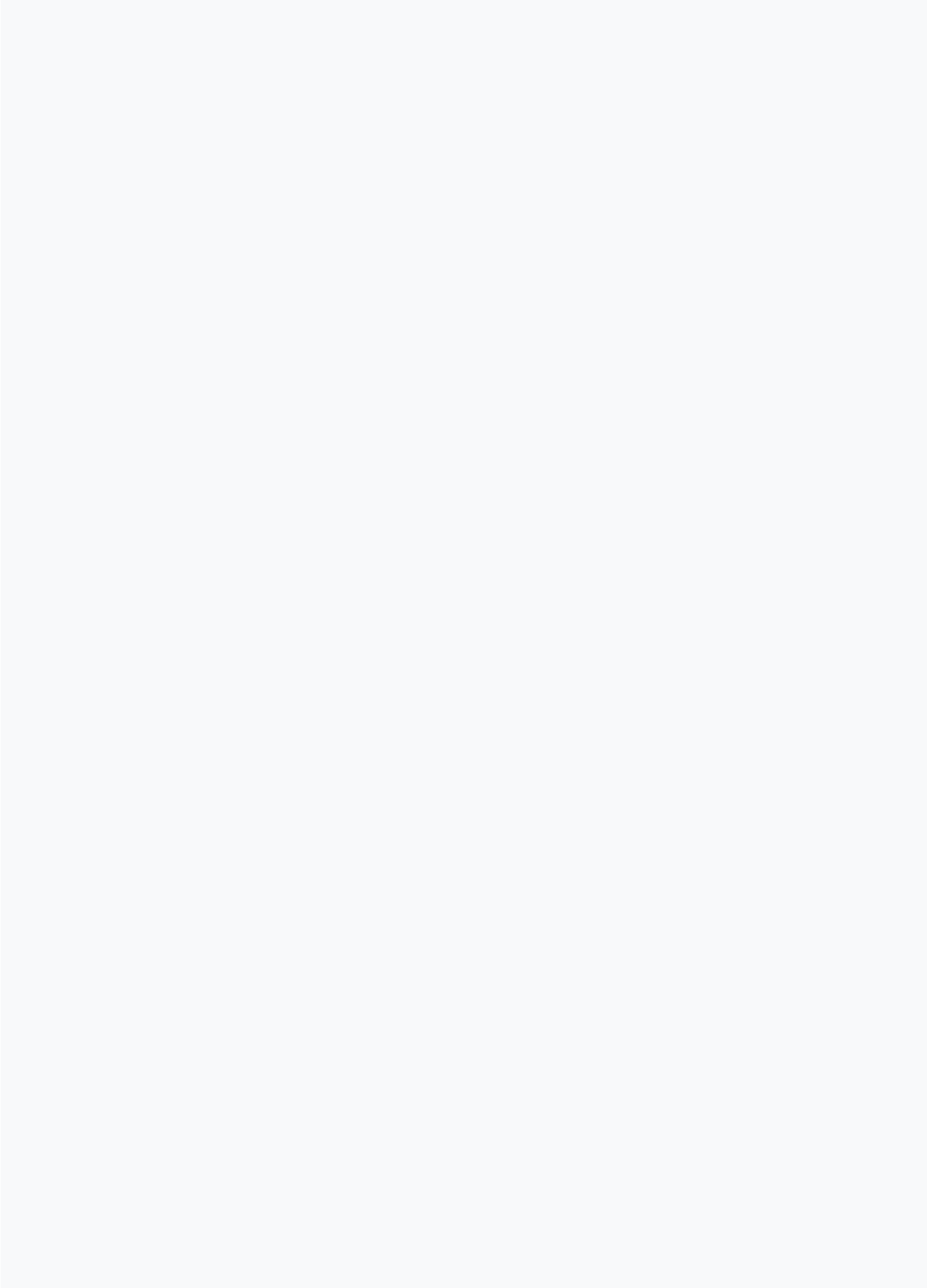
失能指进食、穿衣、洗澡、如厕等日常起居自理能力下降；失智指记忆力、定向力等早期认知损伤（不等同于阿尔茨海默病）；失乐指持续心境低落、兴趣丧失的心理亚健康状态（不等同于重度抑郁）。三者均可通过简易量表在社区卫生服务中心或乡镇卫生院快速筛查，契合"关口前移、主动健康"的发展方向。

老人、家庭、社区可一同做"三件事"

- **老人自身**：存钱不如存肌肉、吃药不如多交友。防失能多下楼走动、自己出门买菜；防失智多读书看报、下棋打牌、学新技能；防失乐走出去，当志愿者、上老年大学，保持社会联结。
- **家庭照护**：收起"包办"式孝顺，在安全前提下鼓励老人自己做饭、洗碗、算账，维持其内在能力；子女要做父母的"健康雷达"，早发现、早评估、早干预。
- **社区/单位**：丰富社区老年社交活动，依托指数开展风险分层；强化医养康养融合，把心理疏导、认知训练、康复服务整合到日常为老服务中。

重要提醒：长期持续的情绪低落是痴呆公认的高危因素。老年人若出现两周以上情绪低落，伴随兴趣减退、睡眠紊乱、躯体不适，应及时到精神（心理）科或老年精神科就诊。

参考：科技日报2026-08-17《我国学者首创老年"三失指数" 重塑老年健康管理路径》、医师报《跳出慢病管控单一思维！"三失指数"赋能基层老年健康分级管理》、人民日报健康客户端《失能、失智、失乐，北大团队研究提醒：老



六、治疗与康复：抑郁与焦虑可防可治，规范是关键

1. 放下病耻感，主动求助是强者的表现

心理疾病不是“想不开”“矫情”，是大脑神经、情绪调节功能出现失衡，如同高血压、胃病一样需要规范治疗。国家卫健委发布的《心理健康素养十条》强调：出现心理问题主动求助，是负责任、有智慧的表现。

2. 科学治疗路径

- **专业评估：**通过PHQ-9、GAD-7等量表结合临床访谈明确诊断，排除躯体疾病；
- **药物治疗：**SSRI（如舍曲林、艾司西酞普兰）、SNRI（如文拉法辛）是一线药物，需在精神科医师指导下足量足疗程使用，严禁自行增减剂量或突然停药；
- **心理治疗：**认知行为疗法（CBT）、正念认知疗法（MBCT）、人际心理治疗（IPT）是核心干预手段；
- **物理治疗：**重复经颅磁刺激（rTMS）适用于药物难治性抑郁，需在专业医疗机构进行；
- **生活方式：**每周150分钟中等强度运动、规律作息、减少咖啡因与酒精摄入；
- **社会支持：**家人陪伴、病友互助、社区康复，是防止复发的重要保障。

3. 精神疾病早期预警自查清单

每月对照自查，出现3条及以上且持续两周以上，建议及时寻求专业帮助：

1. 每天大部分时间情绪低落、烦躁；
2. 睡眠严重失调，失眠或嗜睡；
3. 对所有爱好失去兴趣；
4. 注意力、记忆力明显下降，工作学习出错增多；
5. 不愿社交，刻意回避亲友；
6. 莫名躯体疼痛，检查无异常；
7. 频繁自我否定，出现“活着没有意义”的想法；
8. 多疑，总觉得别人针对自己。

康复原则：精神疾病不可怕，可怕的是忽视早期信号、被病耻感困住，错过最佳干预窗口。早发现、早诊断、早治疗，每一颗受伤的心灵都有康复的可能。

参考：武汉大学人民医院徐顺生主任医师科普、中南大学湘雅二医院蒋少艾主任医师科普、《中国抑郁障碍防治指南（第二版）》、河北省第三荣军优抚医院《呵护心灵健康》等综合整理

七、社会支持：全国统一心理援助热线12356

12356是国家卫生健康委设立的全国统一心理援助热线，全年24小时值守，手机、座机均可直接拨打，无需加拨区号，通话全程免费，为群众提供情绪疏导、心理陪伴、危机干预与心理健康科普等公益服务。

12356

全国心理援助热线·24小时免费服务。当您或身边人遇到情绪困扰、心理危机、睡眠问题、亲子矛盾、职场压力时，可随时拨打求助。

正确认识12356

- **服务对象**：有一般心理问题、处于心理危机状态、有自杀风险或寻求精神卫生相关知识的个体；
- **服务内容**：心理健康教育、情绪疏导、心理支持、危机干预、转介资源信息；
- **不是**：长期系统心理咨询、疾病诊断、开处方或精神科诊疗的替代；
- **隐私保护**：未经来电者知情同意，咨询员严禁泄露个人信息；遇高危情形会联动110、120开展必要安全处置；
- **任何人都可以拨打**：拨打热线不代表患有精神疾病，而是主动寻求支持的理性行为。

温馨提示：如需面对面评估或系统治疗，可前往医院精神（心理）科、睡眠门诊或心理咨询中心就诊。医院官网：www.tasjswszx.com.cn

参考：江苏省卫健委《卫生健康工作交流》2026年第5期（宿迁12356热线实践经验）、健康报网心理健康素养专题、广东省精神卫生中心12356宣传材料

八、本月行动建议

对个人

每日给自己10分钟"情绪暂停"；按"上下不动静"调整睡眠；觉察身心信号，按需主动求助。

对家庭

开学前一周与孩子共同调整作息，签约式电子设备管理；用共情代替说教，用规划代替催促。

对单位

建立"工作—生活"边界机制，常态化开展职工心理关爱与心理素养培训，承认倦怠首先是组织层面的问题。

对社会

不歧视、不排斥精神障碍患者；正确使用12356热线；理解、关怀身边人，为银发群体保留参与社会的机会。

泰安市精神卫生中心（市安康医院、市第二人民医院）

地址：泰安市长城路11号 | 电话：8880120

医院心理健康服务中心（医院南邻） | 电话：8089766

医院官网：www.tasjswszx.com.cn | 全国心理援助热线：12356

©泰安市精神卫生中心（市安康医院、市第二人民医院）