MENTAL HEALTH SCIENCE

心理健康科普 · 2026年第20期（9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

金秋九月，既是开学季、也是世界预防自杀日和世界阿尔茨海默病月交汇的节点。本期聚焦近一个月权威信源：从国家卫生健康委"儿科和精神卫生服务年"三年行动推进基层心理门诊扩容，到《国民健康"十五五"规划》谋划心理健康服务网，再到季节性抑郁预防、校园心理调适、职场情绪内耗识别、老年认知症早期信号与危机干预。内容整理自国务院新闻办发布会、国家及地方卫生健康部门、权威医疗机构与主流媒体，供个人、家庭、单位与社会层面参考。

一、政策瞭望："儿科和精神卫生服务年"持续推进，心理服务下沉基层

9月14日，国务院新闻办公室举行"开局起步'十五五'"系列主题新闻发布会，国家卫生健康委主任雷海潮介绍推动健康中国建设有关情况。发布会明确，国家卫生健康委自2025年启动"儿科和精神卫生服务年"三年行动，持续补齐精神卫生服务短板。

基层服务扩容方面，截至今年7月，全国已新增149个县能够提供精神心理服务，超过全年既定110个的目标；全国所有地级市和直辖市区县已实现心理门诊服务覆盖。2026年进一步提出：常住人口达到6万的县都应具备血液透析服务能力；三级公立综合医院均提供健康体重管理门诊服务；以地市为基本单元，推进二级及以上医疗机构检查检验项目互认至少达到300项。

《国民健康"十五五"规划》进一步从资源配置、人群覆盖、服务机制等维度部署心理健康和精神卫生工作：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；地级市和人口规模较大的县（市、区、旗）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。

本期解读：精神卫生服务正从"有没有"向"够不够、近不近"转变。群众遇到心理困扰，可优先选择属地公立精神（心理）科、基层心理门诊或12356热线，获得更规范、更可及的服务。

参考：国务院新闻办公室"开局起步'十五五'"系列主题新闻发布会（2026年9月14日）、心理中国《谋定规划，"十五五"精神心理工作重点抓什么？》（2026年9月20日）、国家卫生健康委官网

二、个人层面：换季时节，警惕"悲秋"与季节性抑郁

1. "悲秋"不是矫情，是光照减少带来的生理波动

9月后，气温转凉、日照时间缩短，不少人出现情绪低落、疲乏、失眠、食欲下降。国家卫生健康委"时令节气与健康"发布会上，首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥提醒：光照减少会导致大脑血清素分泌减少、褪黑素节律紊乱，加上昼夜温差增大带来的身体应激，普通人可能出现疲乏、情绪低落、烦躁、不愿交流等情况。

医学上，这种以季节转换为特征的情绪低落状态称为季节性情感障碍（SAD）。研究显示，秋冬季患抑郁症的人数比其他季节明显高出约10%。正常的"悲秋"情绪多为暂时性、情境性，通过自我调节可缓解；若持续两周以上且严重影响生活、工作、人际关系，则需警惕抑郁症，建议及时到专业医疗机构评估。

2. 科学应对：晒太阳是最经济的调节方式

应对季节性情绪问题，核心在于帮助身体的"情绪工厂"回到正轨。中国心理卫生协会会员、国家二级心理咨询师苏洁建议：

- **补足光照：**晴朗天气到户外晒15—30分钟太阳，阴天也可到户外接受自然光，有助于抑制褪黑素、促进血清素分泌；
- **规律作息：**固定上下床时间，成年人保证7—8小时睡眠，避免熬夜扰乱生物钟；
- **适度运动：**白天进行快走、骑行等有氧运动，每周150分钟中等强度运动可促进内啡肽分泌；
- **扩大社交：**主动与亲友交流倾诉，培养兴趣爱好，减少独处时间；
- **均衡饮食：**适量补充富含蛋白质的食物，减少高油高糖高盐饮食。

> **患者提醒：**已确诊抑郁症、双相情感障碍、精神分裂症等疾病的患者，神经节律调节能力相对较弱，更容易受换季因素影响。建议及时、详细记录睡眠和情绪变化，与医生沟通调整治疗方案，切勿自行减药或停药。

参考：健康中国微信公众号《"悲秋伤春"不是矫情！换季别忽视心理健康》（重庆市大足区健康教育中心转发）、中国网心理中国《秋季抑郁高发期来临，心理医生提醒：持续低落超两周应及时就医》（2026年9月18日）、环球时报/生命时报《秋天一定要多晒太阳！国家卫健委最新提醒》

三、家庭与校园层面：开学季，为孩子织就"心理防护服"

1. 教育部指导编写《中小学心理健康教育读本》全国投入使用

新学期，由教育部指导编写的《中小学心理健康教育读本》在全国投入使用。这是首套由教育部指导、针对中小学一体化教学编写的心理健康教育读本，引导学生认识自我、接纳情绪、学会调适，也为一线教师提供专业、系统、持续的教学指引。读本强调学生自主成长空间和自我潜能挖掘，没有整齐划一的教学模式。例如初中阶段聚焦手机依赖、焦虑等问题，提供案例分析和角色互换等引导手段。

2. 读懂孩子的"开学小情绪"

据教育部数据，初三、高三学生焦虑检出率已超过40%。一项针对中学生的研究显示，抑郁症状自报率为11.6%，焦虑症状自报率为18.1%，学业压力是主要贡献因素。约11%的学生存在持续焦虑、情绪低落、适应困难等心理薄弱状态。多数心理问题的前期预警信号藏在情绪、行为、睡眠、社交、学习的细微变化中，常被家长误判为任性、懒惰、内向。

3. 家长可把握"稳、听、引"三字诀

- **稳：**开学前一周起，每天将入睡、起床时间提前10—15分钟，用一周左右向学校作息靠拢；切忌暴力断电、强行没收手机；
- **听：**当孩子说"我不想上学"时，先别急着讲道理。每天抽出10—15分钟，放下手机，专注倾听，不评判、不打断，先共情后解决问题；
- **引：**用"我感受"代替"你应该"，从"管理者"转变为"顾问"。例如把"你怎么又磨蹭"换成"我看到你还没开始写作业，我有点担心时间不够，需要我帮忙规划一下吗？"

4. 福建"开学家长第一课"：用温暖家庭为孩子织就心理防护服

福建省2026年秋季《开学家长第一课》围绕"暖心筑家、逆风成长、自律自立"三个话题展开。南京师范大学家庭教育研究院副院长殷飞指出，辅导作业时家长"会做不等于会教"，情绪要爆炸时可采用"红绿灯法则"：停住、冷静五分钟、问自己三个问题后换人换题。课程还推荐使用"三明治倾听法"——不插嘴、听完复述、再一起想办法，核心是先处理情绪再处理事情。

> **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：央视新闻客户端《引导学生认识自我，〈中小学心理健康教育读本〉全国投入使用》、青海省青少年活动中心"红领巾学堂"、央视网地方频道《福建省2026年秋季〈开学家长第一课〉开讲》、淮南市教育体育局《中秋·国庆双

节致全市中小学生家长的一封信》

四、职业层面：识别职场情绪内耗，守住精力边界

1. 情绪内耗：明明没干重活，为什么下班却精疲力竭

职场长期高压引发的情绪内耗，表现为反复纠结工作细节、在意他人评价、为未发生的事焦虑。云南省健康宣教中心科普指出，内耗会持续消耗心理能量，久而久之导致情绪低落、工作效率下滑、心态失衡，甚至影响睡眠与身体健康。

内耗常见来源有三：一是完美主义思维、过度自我苛责；二是边界感缺失，不懂拒绝、习惯性迎合；三是过度思虑，沉迷未发生的焦虑。

2. 三个可立即尝试的快速调节法

- **478呼吸法：**鼻吸4秒、屏息7秒、嘴呼8秒，重复3—5次，可快速平复焦虑；
- **54321感官着陆法：**看5样物品、听4种声音、摸3种触感、感受2种身体状态、深呼吸1次，把思绪拉回当下；
- **15分钟无意义放空：**每天预留15分钟，不刷手机、不处理工作，单纯静坐、观景、休息，给大脑减负。

3. 职业紧张与职业倦怠：不只是个人问题

北京保护健康协会科普指出，职业倦怠已被WHO列入健康问题，职业紧张是多种疾病的重要危险因素。应对需个体与组织协同：个体可进行正念减压、规律有氧运动、保证睡眠、调整认知方式、构建社会支持；组织应合理分配任务、推行弹性工作、提供EAP员工援助计划、提升管理者共情式领导力。

> **重要提醒：**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。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：云南省健康宣教中心《职场人长期压力大，如何做好自我心理调节，远离情绪内耗》、北京保护健康协会《职业紧张也算病？当工作压力成为一种"职业病"》、民福康《职场心理健康的正确认知》

五、老年与社会层面：世界阿尔茨海默病月，守护记忆与尊严

1. 9月21日世界阿尔茨海默病日：主题是"早一步识别，多一份记忆"

每年9月21日是世界阿尔茨海默病日，整个9月为世界阿尔茨海默病宣传月。2026年宣传主题呼吁全社会提高对老年期痴呆的科学认知，重视早期识别与干预。老年期痴呆目前尚不能彻底根治，但尽早开展药物、非药物、家庭照护相结合的综合干预，能够有效延缓认知衰退、改善情绪行为、保留老人生活能力。

2. 失智早期信号，不要简单归为"老了"

云南省卫生健康委、沈阳市疾病预防控制中心等权威渠道提醒，以下信号需警惕：

- 近记忆力明显减退，如刚吃过饭却想不起来；
- 重复提问、出门迷路、物品随意乱放且无法回忆；
- 原本开朗的老人突然变得淡漠孤僻、不爱社交；
- 情绪敏感、多疑、焦虑、易怒，莫名发脾气；
- 判断力下降，容易轻信陌生人、上当受骗；
- 生活自理能力逐渐下降。

3. 日常做好五件事，科学预防认知衰退

- **主动用脑：**读书、看报、练字、下棋、学习新技能，避免长期久坐发呆；
- **保持社交：**多与家人朋友沟通，参与社区活动，长期孤独和情绪低落是认知衰退的重要诱因；
- **管控慢病：**规律体检、遵医嘱服药，严格控制高血压、高血糖、高血脂；
- **适度运动：**快走、慢跑、太极、广场舞等温和运动，改善脑部供血供氧；
- **规律作息、均衡饮食：**清淡少油，多摄入蔬菜、坚果、优质蛋白。

家庭照护提醒：照护时不对老人记忆错误争辩，多共情接纳，避免指责否定。家属也要关注自身身心压力，善用喘息服务和社会帮扶资源，避免照护耗竭。

参考：云南省卫生健康委员会《世界阿尔茨海默病日丨记性变差就是老了？警惕失智早期信号》（2026年9月21日）、中国网心理中国《世界阿尔茨海默病月|重视早期识别与干预，守护老年人记忆与尊严》（2026年9月21日）、

光明网《"不想活了"，可能是一位老人的求救》（2026年9月18日）、乌海市精神卫生中心《守护"银发"心灵，乐享幸福晚年》

六、治疗与康复：抑郁焦虑可防可治，规范是关键

1. 精神疾病是"实打实的器质性疾病"

人体情绪、睡眠、认知依靠大脑多巴胺、5-羟色胺等神经递质调控。长期熬夜、过度内耗、环境压力、遗传特质等，都会造成神经递质分泌失衡，诱发抑郁、焦虑。这类问题和感冒、高血压一样，无法靠意志力自愈，强行硬扛只会加重病情、延误治疗。

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、SNRI等抗抑郁药，以及心境稳定剂、抗精神病药物等，均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，改良电休克治疗适用于伴有强烈自杀意念或木僵状态的患者；
- **康复训练：**社交技能训练、职业康复、日常生活能力训练，帮助患者恢复社会功能；
- **社会支持：**家人陪伴、病友互助、社区随访，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：荆楚网《破除精神科认知误区 情绪内耗、失眠焦虑需科学就医》（武汉市武东医院，2026年9月10日）、民福康《精神病能根治吗》（北京大学第六医院梁军副主任医师科普）、博禾医生《精神病人治疗方法》《精神病治疗有效方法》等综合整理

七、危机干预：世界预防自杀日，学会接住"活着没意思"

每年9月10日是世界预防自杀日，2024—2026年三年主题为"改变对自杀的叙述"。福州市第二总医院神经精神病防治院心理康复中心心理治疗师刘舒琦分享了一个真实故事：一名20岁大学生在深夜拨通12356热线，接线员安静地听了40分钟，没有劝他"想开点"。后来这名学生鼓起勇气到精神专科医院接受认知行为治疗和抗抑郁药物治疗，数月后逐渐恢复。他说："那晚我想结束的是痛苦，不是自己。"

1. 关于自杀的三个常见误解

- **误解一：**一心求死是主动选择结束生命。真相：死亡往往不是目标，而是当事人在极度痛苦中误以为唯一的解脱办法；
- **误解二：**提起想死就是性格脆弱。真相：心理危机是一种"心理急症"，如同发烧、感冒，情绪也会过载；
- **误解三：**如果真的难受，当事人一定会主动求助。真相：很多痛苦的人被周围"想开点""坚强一点"的声音困住，不敢开口。

2. 当身边的人说出"活着没意思"，可以这样应对

- **倾听与陪伴：**主动坦诚发问"你是否有过自杀的念头？"研究证实，谈论自杀不会增加风险。不必急于给解决方案，重在接纳情绪；
- **环境安全：**将药物、绳索、刀具等危险物品妥善收纳或移走；
- **专业求助：**鼓励拨打12356心理援助热线，或陪同前往综合医院心理科、精神专科医院；
- **照顾自己：**帮助他人的同时，也要关注自身心理状态。

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。

温馨提示：12356提供心理健康教育、情绪疏导、心理支持、危机干预、转介资源信息，但不是长期系统心理咨询、疾病诊断或精神科诊疗的替代。如需面对面评估或系统治疗，可前往医院精神（心理）科就诊。医院官网：www.tasjswszx.com.cn

参考：福州晚报《世界预防自杀日，心理治疗师提醒——发现有人想不开 别光说"想开点"》（2026年9月10日）、网易新闻客户端《世界预防自杀日|有人跟你说"活着没意思"时，你该怎么接住这句话？》

八、本月行动建议

对个人

每天增加半小时户外活动，多晒太阳；按"上下不动静"调整睡眠；觉察"悲秋"信号，持续两周以上主动求助。

对家庭

用"稳、听、引"陪孩子度过开学适应期；建立"冷静角"和无手机亲子时间；关注老人记忆与情绪变化。

对单位

建立工作—生活边界机制，推行EAP员工援助计划；培训管理者识别员工心理状态，承认倦怠首先是组织问题。

对社会

不歧视精神障碍患者；正确使用12356热线；在世界阿尔茨海默病月和预防自杀日，主动传递科学、温暖的认知。

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）