

世界精神卫生日： 心理健康社会和谐，我行动

无锡精卫开设“心理咨询与心理治疗中心”

今年10月10日是第28个“世界精神卫生日”，今年的主题是“心理健康社会和谐，我行动”。心理健康是健康的重要组成部分，是指人在成长和发展过程中认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种良好状态。

怎样保持心理健康？心理健康素养十条告诉你

衡量或判断一个人的心理是否健康，标准是什么？国家卫生健康委结合中科院心理健康素养网络调查结果，针对社会对心理健康的主要关切，并经过多方专家论证，编制了“心理健康素养十条（2018年版）”，主要内容和具体标准共十个方面：

第一条：心理健康是健康的重要组成部分，身心健康密切相关、相互影响。心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。心理健康会影响身体健康，消极情绪会导致个体的免疫水平下降。癌症、冠心病、消化系统溃疡等是与消极情绪有关的心身疾病。心理健康也受到身体健康的影响，慢性疾病患者的抑郁焦虑等心理疾病发病率比普通人群更高。

第二条：适量运动有益于情绪健康，可预防、缓解焦虑抑郁。运动是健康生活方式的核心内容之一。运动尤其是有氧运动时，大脑释放的化学物质内啡肽又称快乐激素，不仅具有止痛的效果，还是天然的抗抑郁药。每周运动3-5天，每天运动30分钟以上，对于预防和缓解焦虑抑郁更为有效。

第三条：出现心理问题积极求助，是负责任、有智慧的表现。不愿求助的原因：认为去见精神科医生或心理咨询师就代表自己有精神心理疾病；认为病情严重才有必要就诊；认为寻求他人帮助就意味着自己没有能力解决问题的能力；担心周围的人对自己的看法等。求助的内容：寻求专业评估和诊断、获得心理健康知识教育、接受心

理咨询、心理治疗与药物治疗等。

第四条：睡不好，别忽视，可能是身心健康问题。常见的睡眠问题：入睡困难、早醒、醒后难以入睡、经常噩梦等。多数睡眠不良是情绪困扰所致，焦虑往往导致入睡困难，抑郁则常常伴随着失眠早醒等问题。另一方面，睡眠不良会影响心理健康，加重心理疾病。睡眠不足增加负面情绪。

第五条：抑郁焦虑可有效防治，需及早评估，积极治疗。如果情绪低落、兴趣丧失、精力缺乏持续两周以上有可能患上抑郁症。焦虑则主要表现为无明显客观对象的紧张担心、坐立不安并伴有心跳加速、手抖、出汗、尿频等症状。

第六条：服用精神类药物需遵医嘱，不滥用，不自行减停。精神类药物种类繁多，药物在用量、适用范围与禁忌、副作用等方面各有特点，精神类药物必须在精神科医生的指导下使用，不得自己任意使用。

第七条：儿童心理发展有规律，要多了解，多尊重，科学引导。儿童心理发展包括感知觉、认知、语言、情绪、个性和社会性等方面，各有其内在发展规律。不同的儿童在发展的速度、水平、优势领域等方面存在差异。越是早期的发展阶段，对一生心理特征的影响就越大。儿童心理发展是先天因素与环境因素的共同作用。养育者需要管理好自己的情绪，在养育孩子的过程中不断的学习、反思和成长。养育者要开放地听取他人的反馈，或向专业人员求助。

第八条：预防老年痴呆，要多运动，多用脑，多接触社会。认知功能评估可早期发现老年痴呆。老年痴呆主要症状包括：记忆退化乃至影响生活、难以完成原本熟悉的任务、难以做出决策、言语表达出现困难、性格发生变化等。

第九条：要理解和关怀精神心理疾病患者，不歧视，不排斥。人们对于精神心理疾病的恐惧和排斥很多是出于对疾病的了解。精神心理疾病在

得到有效治疗后，可以缓解乃至康复。因此，精神心理疾病患者经过有效治疗，症状得到控制后，可以承担家庭功能、工作职能与社会角色。

第十条：用科学的方法缓解压力，不逃避，不消极。第一，调整自己的想法。找出导致不良情绪的消极想法；根据客观现实，减少偏激歪曲的认识。第二，积极寻求人际支持。选择合适的倾诉对象，获得情感支持和实际支持。第三，保持健康的生活方式。采用适量运动和健康的兴趣爱好等方式调节情绪，避免吸烟、饮酒、过度购物等不健康的减压方式。

日常生活中出现下列情形应该早期寻找心理帮助，进行心理咨询和心理治疗

资深心理专家王国强主任表示，当人们面对日常生活中出现心理疑惑、认知扭曲、人际关系误区、情感困惑等问题，所引起了情绪不良反应，应该积极寻找心理帮助。出现心理问题积极求助是负责任、有智慧的表现。

很多人把找心理咨询师看成是一种病态的表现。当有人提到要去做心理治疗时，多数人的反应就是：这个人的心理一定是有问题了。面对与日俱增的生活压力，人们难免会出现心理上的困惑和挣扎。当人们的躯体有疾病时，都懂得积极去看医生；可是心理有些问题时，往往忌讳就医，担心去心理咨询/治疗后，别人会瞧不起自己，怕受到他人的歧视，结果不少人贻误了心理咨询的最佳时间。无锡市精神卫生中心下属的心理咨询与心理治疗中心主要开展儿童、青少年、成人到老年的全龄段人群心理健康促进、心理咨询与心理治疗工作。中心依托江苏省临床重点专科、无锡市临床重点学科临床心理科，建立一支临床经验丰富，专业从事儿童青少年、老年、妇女心理健康促进、婚姻家庭、睡眠健康及情绪障碍(焦虑抑郁)咨询与治疗的心理咨询师和心理治疗师专家团队，开通24小时红十字心理咨询热线88000999、12320，由资深心理专家和

心理咨询师为市民提供健康心理咨询、心理问题解答、就诊导医服务。

主要服务范围：

(一)个体心理咨询

1.一般性心理问题。青少年问题：厌学网瘾、品行障碍问题、青春期问题、学习困难、考前焦虑、就业升学问题等；成人问题：睡眠障碍、焦虑抑郁、情绪障碍、亲子教育、家庭婚恋情感指导及心理咨询、社会适应障碍、人际交往障碍、职场减压、个人职业规划等。

2.轻型心理(精神)障碍。强迫、焦虑、恐惧症、躯体疼痛障碍及神经衰弱等神经症，失眠症，轻型抑郁症、轻躁狂，自闭症，癔症，应激相关障碍，心理因素相关生理障碍，人格障碍，儿童品行障碍、多动症，习惯和冲动控制障碍，性心理障碍(同性恋，易性癖，恋物癖，心因性性功能障碍等)，重大疾病心理咨询及心理康复训练。

3.严重心理(精神)疾患。心境障碍(情感性精神障碍)，反应性精神障碍，自杀预防与干预等。

(二)团体心理咨询与培训

团体心理咨询与讲座培训：家庭教育，婚恋情感，青少年成长，心理健康养生等。

(三)企业员工心理(EAP)服务

企事业单位员工心理援助(EAP)，帮助企事业单位员工职场减压，提高员工工作效率，增加企业经济效益，增强团队凝聚力，提升企业文化，提供科学前沿的人文心理关怀，赢得员工心理归属感。(经纬)

“无锡精卫”杯心理健康素养知识有奖问答

为更好地宣传普及心理健康知识，不断提升市民心理健康素养，无锡市精神病防治康复办公室、无锡市精神卫生中心联合开展“无锡精卫”杯心理健康素养知识有奖问答活动。凡答题正确的市民(限前300名)，可免费获得价值约200元的“心理健康大礼包”一份，请于10月30日前凭此报刊(复印有效)至无锡市精神卫生中心(钱荣路156号)一站式服务中心预约进行“心理健康体检”。

一、判断题

- 1.心理健康会影响身体健康，心理健康也受到身体健康的影响。()
- 2.睡不好，别忽视，可能是身心健康问题。()
- 3.精神类药物不需要在精神科医生的指导下使用，可以任意使用。()
- 4.预防老年痴呆要多运动、多用脑、多接触社会。()
- 5.出现心理问题积极求助是负责任、有智慧的表现。()

二、选择题

- 1.以下哪项不属于常见的心理疾病()A.精神分裂症 B.抑郁症 C.焦虑症 D.强迫症
- 2.常见的睡眠问题包括哪些()A.入睡困难 B.早醒 C.醒后难以入睡 D.经常噩梦等
- 3.老年痴呆主要症状表现是()
A.记忆退化乃至影响生活 B.难以完成原本熟悉的任务
C.难以做出决策 D.言语表达出现困难 E.性格发生变化
- 4.面对生活中的各种压力，以下几项中属于健康的减压方式的是()
A.调整自己的想法 B.积极寻求人际支持
C.保持健康的生活方式 D.吸烟、饮酒、沉迷游戏
- 5.面对心理问题正确的解决方法是()
A.用科学的方法缓解压力 B.拨打24小时心理咨询热线88000999、12320
C.到专业机构进行心理咨询与心理治疗 D.怕受到他人的歧视而硬扛