

世界精神卫生日 | 你要知道的精神卫生小知识（二）

每个人在一生中都会遇到各种精神卫生问题,重视和维护自身的精神健康是非常必要的。



TIP1

婴幼儿(0-3岁)常见的精神卫生问题,有养育方式不当所带来的心理发育问题,如言语发育不良、交往能力和情绪行为控制差。家长多与孩子进行情感、语言和身体的交流,培养孩子良好的生活行为习惯,是避免婴幼儿精神卫生问题发生的可行方法。

学龄前儿童(4-6岁)常见的精神卫生问题,有难以离开家长、与小伙伴相处困难。处理不好,易发生拒绝上幼儿园以及在小朋友中孤僻、不合群等问题。鼓励与小伙伴一起游戏、

分享情感,培养孩子的独立与合作能力,是避免学龄前儿童精神卫生问题发生的可行方法。

学龄儿童(7-12岁)和青少年(13-18岁)常见的精神卫生问题,有学习问题(如考试焦虑、学习困难)、人际交往问题(如学校适应不良、逃学)、情绪问题、性心理发展问题、行为问题(如恃强凌弱、自我伤害、鲁莽冒险)、网络成瘾、吸烟、饮酒、接触毒品、过度追星、过度节食、厌食和贪食等。调节学习压力、学会情感交流、增强社会适应能力、培养兴趣爱好,是避免学龄儿童和青少年精神卫生问题发生的可行方法。

中青年(19-55岁)常见的精神卫生问题,有与工作相关的问题,如工作环境适应不良、人际关系紧张、就业和工作压力等带来的问题;与家庭相关的问题,如婚姻危机、家庭关系紧张、子女教育问题。构建良好的人际支持网络,学会主动寻求帮助和张弛有度地生活,发展兴趣爱好,是避免中青年精神卫生问题发生的可行方法。

中老年(55岁以上)常见的精神卫生问题,有退休、与子女关系、空巢、家庭婚姻变故、躯体疾病等带来的适应与情感问题。接受由于年龄增大带来的生理变化,建立新的人际交往圈,多参加社区和社会活动,学习新知识,拓展兴趣爱好,是避免中老年精神卫生问题发生的可行方法。

各类自然灾害、人为事故、交通意外、暴力事件等,除直接影响人们的正常生活外,还会引起明显的心理痛苦,严重的可引起精神障碍。认识突发事件带来的心理变化,积极寻求心理支持和救助,是避免突发事件导致的精神卫生问题的可行方法。

心理健康



精神分裂症多起病于青壮年,急性期的主要表现有幻觉、妄想和思维混乱,部分患者转为慢性化病程,表现为思维贫乏、情感淡漠、意志缺乏和回避社会交往,最终可成为精神残疾。当一个人出现不寻常的行为方式和态度变化时,应及早就诊。精神分裂症的防治策略是提供以患者为中心的医院、社区一体化的连续治疗和康复。

抑郁症可发生于各个年龄段,以显著而持久的心境低落、思维迟缓和身体的疲劳衰弱为主要特征,常伴有焦虑和无用、无助、无望感,部分患者可能出现自伤和自杀倾向。抑郁状态下还常出现多种躯体不适,常被误认为躯体疾病。上述主要特征持续两周以上时,应及早就诊。抑郁症的防治策略是提高知晓率、就诊率、识别率和治疗率。

