

2024年10月10日世界精神卫生日  
“共建共治共享，同心健心安心”

## 关注心理健康 共享美好生活

◆ 稷山县精神病医院副院长、副主任医师 李国伟

每年的10月10日是世界精神卫生日。这个特殊的日子是由世界心理卫生联合会在1992年发起，其目的在于提升公众对精神卫生问题的认知，增进对精神障碍患者的支持与理解，全力推动精神卫生领域不断向前发展。

2024年10月10日，我们迎来了第33个世界精神卫生日，今年的主题是“共建共治共享，同心健心安心”，旨在呼吁全社会携手努力，共同关注、维护和促进人们的精神健康。

拥有健康的精神状态，我们便能游刃有余地应对生活中的压力与挑战，构建和谐的人际关系，充分发挥自身潜能，尽情享受富有意义的生活。然而，现实中精神健康问题却常常被人们所忽视。不少人在遭遇压力、焦虑、抑郁等困扰时，要么默默忍受，要么不知该如何寻求帮助。相关数据显示，我国现有精神障碍患者数量高达1.8亿人，严重精神障碍患者人数超过1600万，登记在册的严重精神障碍患者人数已超过510万，且精神疾病的发病率呈逐年上升之势。不过，大家不必过度焦虑，现代医学实践证明，精神疾病是可以防治的，通过系统治疗，大部分患者完全能够

回归社会。

那么，究竟该如何预防精神疾病的发生呢？不同年龄段易发的精神疾病各不相同。青少年儿童易患抑郁症、焦虑症、注意缺陷多动障碍等，这与学习压力、家庭环境、社交问题等因素紧密相关。预防儿童青少年精神疾病，需要家庭、学校和社会齐心协力。家庭方面，父母应给予孩子温暖、关爱与支持，营造和谐的家庭氛围，让孩子在充满爱的环境中茁壮成长。同时，从小培养孩子积极乐观的心态、良好的情绪管理能力和坚韧的心理承受力，为他们的心理健康筑牢根基。学校方面，心理健康教育应当纳入常规课程体系，通过开展心理辅导、心理健康讲座等活动，助力学生正确认识自己的情绪和心理状态，提升他们应对压力和挫折的能力。社会要为青少年儿童提供健康的成长环境，减少不良因素的影响。

成年人则易患上抑郁症、焦虑症、失眠症等，工作压力、人际关系、经济问题等都可能成为诱发因素。预防成年人精神疾病，企业可为员工提供心理健康培训和咨询服务，密切关注员工的工作压力和职业倦怠问题。社区可以组织丰富多彩的文化活动

和心理健康宣传活动，提高居民对心理健康的认识和重视程度。媒体也肩负着重大的责任，应避免传播负面信息和不良情绪，积极宣扬正面的心理健康理念和应对方法。对于个人而言，要培养健康的生活方式，如规律作息、适度运动、合理饮食等，以增强自己的心理素质。学会自我调节情绪，当感到压力过大或情绪低落时，及时运用有效的放松方法，如冥想、深呼吸、听音乐、适当运动等。

为真正实现“同心健心安心”，我们必须消除对精神疾病患者的歧视和偏见。精神疾病并不可怕，真正可怕的是对它的忽视和歧视。我们应当正确看待精神疾病，深知它是一种可以治疗的疾病。精神障碍患者需要我们的理解、包容和支持，而非排斥和歧视。只有全社会共同努力，消除对精神疾病的偏见，才能为精神障碍患者营造一个良好的康复环境，共同构建和谐健康的社会环境。

在2024年世界精神卫生日来临之际，让我们积极行动起来，共同践行“共建共治共享，同心健心安心”的理念。从自身做起，从身边的小事做起，为打造一个更加和谐、健康的社会环境贡献自己的力量。



### 提素养 促健康

—2024年版“健康素养66条”  
释义连载

#### 19. 积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。

癌症的发生是全生命周期相关危险因素累积的过程，采取健康的生活方式可以有效预防癌症的发生。

癌症筛查和早期检测是发现癌症和癌前病变的重要途径，有利于癌症的早期发现和及时治疗。应定期进行防癌体检，积极参加政府提供的癌症筛查和早诊早治项目。适龄女性定期接受宫颈癌、乳腺癌筛查，可及早发现癌症和癌前病变。

早发现、早诊断、早治疗是提高癌症治疗效果的关键，出现以下症状应及时到医院就诊：身体浅表部位出现异常肿块；体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大；身体出现异常感觉，如哽咽感、疼痛等；皮肤或黏膜出现经久不愈的溃疡；持续性消化不良和食欲减退；大便习惯改变或大便带血；持久性声音嘶哑、干咳、痰中带血；听力异常、鼻血、头痛；阴道异常出血，特别是接触性出血；无痛性血尿，排尿不畅；不明原因的发热、乏力、体重减轻。

#### 20. 预防骨质疏松症，促进骨骼健康。

骨骼有支撑、保护、造血和运动等功能，骨骼健康是维持人体健康和机体活力的重要因素。

骨质疏松症是一种以骨量减少，骨组织微结构破坏，导致脆性增加和易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症的防治应贯穿生命全过程。青少年期、成年期和老年期都要关注骨骼健康，改善骨骼生长发育，达到理想峰值骨量，减少骨丢失，避免发生骨折。

导致骨质疏松症的主要危险因素有日照不足、钙和维生素D缺乏、蛋白质摄入过多或不足、高盐(钠)饮食、吸烟、过量饮酒、过多饮用咖啡或碳酸饮料、体重过低、使用影响骨代谢的药物等。饮食习惯与钙吸收密切相关，选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食。

接受阳光照射是促进骨骼健康的有效方法之一。建议在日照充足的环境下增加户外活动，持续15分钟~30分钟，有助人体合成维生素D，但需防止强烈阳光照射灼伤皮肤。

体育锻炼对防止骨质疏松有积极作用，负重运动可让身体获得并保持最大骨强度。绝经后，女性和老年人是骨质疏松症的高危人群，应定期进行骨密度检查，及早发现骨质疏松症。已经确诊骨质疏松症或者有骨折高风险的患者，应在医生的指导下进行长期、个体化的抗骨质疏松治疗，增加骨密度，缓解症状，避免或减少骨折的发生，促进骨骼健康。

## 共建共治共享 同心健心安心

◆ 芮城县精神病专科医院副主任医师 业务院长 侯增勤

每年10月10日是“世界精神卫生日”，今年的活动主题是“共建共治共享 同心健心安心”。当前，社会公众面临生活、工作、学业等方面的压力不断增大，导致普遍出现各种各样的心理问题，不同程度影响着个体发展、家庭幸福和社会和谐，尤其是青少年心理健康问题尤为突出。亲子关系、师生关系、同学关系、升学压力等导致的焦虑情绪、抑郁状态层出不穷，逃学、厌学、辍学问题时有发生，继而出现一些非自杀性自伤行为，甚至出现自杀、跳楼等，引发严重的社会问题和公众的关注。

为促进同学们能早日走出阴霾，回归校园，笔者结合多年开展青少年心理疏导临床经验，总结青少年之所以出现厌学、逃学、辍学等行为，主要存在以下几点原因：

**家庭沟通环境不畅通。**父母只关心孩子在学校的学习成绩，或者只关心与学习相关的话题，造成孩子的对抗逆反情绪，习惯性压抑自己的想法，造成心理能量的减弱。有的父母教育方式简单粗暴，以及对孩子期望值过高，不能结合孩子存在的心理问题有针对性地开展引导、疏通，使得孩子始终处于一种精神紧绷的状态，一旦遇到小的挫折便产生逃离想法，不能正确面对学校环境。

**人际关系减弱。**同伴关系是青少年成长过程中最为重要的关系之一。和谐的人际关系能极大地缓解不良情绪，获得孩子的自我认同。有的孩

子不善表达，出现问题时得不到同伴及时的心理支持，不能和外界建立链接，从而出现自卑、自我封闭的心理问题。

**适应环境能力差。**在校期间出现考试成绩不理想、校园霸凌、老师批评、早恋等情况时，便产生焦虑情绪，从而逃离校园。

**挽救父母。**有的孩子出现逃学、厌学、辍学等行为，是在有目的的“出现问题”，以便引起父母的注意，促使父母做出改变。有的单亲家庭，孩子担心父母重新组合家庭，失去父母的爱，以及对于未来新家庭的过度担忧，就表现出各种各样的心理问题，引起父母的关注，来挽救自己的家庭。

**逃避学习和家长的责备。**有的孩子基础差、学习主动性不强，加上父母期望值过高，造成孩子心理落差巨大，心理压力增强，无法释放内心的纠结和不安，只有通过厌学、逃学、辍学来表达个人内心需求。

针对以上问题，笔者对青少年做出如下建议：

**正确面对与父母的冲突，积极处理好冲突。**学会积极表达自己的感受和情绪，与父母沟通自己内心真实的想法。父母是孩子的第一任老师，是孩子最为强大的支持者，当第一次与父母沟通不畅时可以改变沟通的方法，勇敢地再次表达出自己的感受，父母可能就会改变和接受。

目光放长远，不要想太多，生命

是动态的，现在不等于未来。人生是由一个个“点”链接而成的“线”，对于已经过去和还没有到来的人和事，不要过多地去想，徒增烦恼和不安。学会活在当下、享受当下、专注当下，做好当下，愉快和幸福便悄然来到。

**不轻易否定自己。**内心的真实想法不会有错，我们要接受它，允许自己是孩子，不断地修正自己前进的道路和方向，接受自己的不完美和不成熟，学会放过自己、放下抗拒，利用好身边的资源，重新启动学习机器，让自己慢慢变得好起来。

**学会放松。**情绪不快乐的时候，可以通过听听音乐、同伴倾诉、自我调整、记日记等方式，让自己静下来，培养自己的爱好，让自己积极起来。

**学会建立和同伴的关系。**每一位同学都是一个独立的个体，都是与众不同的，每个人的家庭背景、性格习惯、认知模式、教育理念都不同，在相处过程中要积极适应，不断提升自我认知。

**学会处理“亲子关系”。**父母是我们人生成长道路上的物质供给者和精神动力的赐予者。可能由于爱的表达方式存在差异，所以在交流沟通过程中注意自己的方式方法，学会表达自己的情绪，而不是带着情绪去表达，这样就容易相处和沟通，也能及时化解矛盾和负面情绪。

投稿热线：15503590928

健康中国

运城行动(129)

运城市卫生健康委员会 运城日报社 合办

