

加强社会心理服务体系建设,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态

心理健康核心知识选登

永康市社会治安综合治理委员会办公室 永康市卫生和计划生育局 永康市精神卫生工作办公室 永康市第三人民医院

1、什么是心理健康？

又称精神健康,是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。智力正常,情绪稳定、心情愉快,自我意识良好,思维与行为协调统一,人际关系融洽,适应能力良好。

2、为什么说心理健康和生理健康同等重要？

健康不仅仅是身体没有疾病或不虚弱,而是一种生理、心理和社会适应的完好状态。心理健康和身体健康是互相联系、互相作用的。当身体或心理某一方面产生疾病时,另一方面也会受到影响。健康的身体使人精力充沛、行动迅速、思路清晰、心胸宽广、情绪良好,健康的心理反过来能使人体分泌更多有益的激素,提高免疫力,同时正确认识身体健康的重要性,从而正确指导身体锻炼,自觉调整作息时间,使身体各系统始终处于良好的运行状态。

3、心理健康的标准是什么？

有适度的安全感,有自尊心,对自我的成就有价值感。适度地自我批评,不过分夸耀自己也不过分苛责自己。在日常生活中,具有适度的主动性,不为环境所左右。理智、现实、客观,与现实有良好的接触,能容忍生活中挫折的打击,无过度的幻想。适度地接受个人的需要,并具有满足此种需要的能力。有自知之明,了解自己的动机和目的,能对自己的能力作客观的估计。能保持人格的完整与和谐,个人的价值观能适应社会的标准,对自己的工作能集中注意力。有切合实际的生活目标。具有从经验中学习的能力,能适应环境的需要改变自己。有良好的人际关系,有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下,能保持自己的个性,有个人独立的意见,有判断是非的标准。

4、影响心理健康的因素有哪些？

遗传因素。病毒感染与躯体疾病。脑外伤或其他因素。生活环境因素。文化教育因素,等等。

5、心理正常与心理异常如何区分？

主客观世界是否统一。如:对面明明没有人,却声称自己看到有个人走过来并坚信看到了,这是幻觉;认为有人要害自己,总是有人跟踪自己,并深信不疑,这是妄想。这些反应都没有事实依据,不被人理解,多见于精神分裂症。心理活动(主要是认知、情绪和行为)是否协调。表现在内心体验是否与环境一致。如:该笑的场合大哭,该哭的场合却笑,这就是反常、病态。人格是否稳定。如果一个成年人(18岁以后)突然出现性情大变,如:以前开朗健谈,突然沉默寡言、闭门不出,判若两人,这就是反常,如抑郁症。

6、人生不同阶段常见心理问题及应对策略？

婴幼儿(0-3岁)常见的心理问题,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等。家长可多与孩子进行情感、语言和身体的交流,培养孩子良好的生活行为习惯。

学龄前儿童(4-6岁)常见的心理问题,有难以离开家长、与小伙伴相处困难等,若处理不好,易发生拒绝上幼儿园以及孤僻、不合群等。应鼓励孩子与小伙伴一起游戏、分享情感,培养其独立与合作能力。

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。应引导其调节学习压力、学会情感交流、增强社会适应能力、培养兴趣爱好。

中青年(19-55岁)常见的心理问题,有与工作相关的问题,如工作环境适应不良、人际关系紧张、就业和工作压力大、婚姻危机、家庭关系紧张、子女教育问题等。应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。

中老年(55岁以上)常见的心理问题,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等。应了解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。

7、什么是适应性障碍？

是指在明显的生活改变或环境变化时(如:居丧、离婚、失业或变换岗位、迁居、转学、患重病、经济危机、退休等)所产生的短期、轻度的烦恼状态和情绪失调如焦虑、抑郁,并常出现与之有关的躯体症状和一定程度的行为变化等,但并不出现精神病性症状。

8、焦虑症的具体表现有哪些？

心理症状:担忧、紧张、着急、烦躁、害怕、不详预感和惊恐等焦虑情感为主,可伴有注意力不能集中、警觉增高、记忆障碍等。躯体症状:交感兴奋的表现,如出汗、瞳孔扩大、血压升高、心悸、气短、胸闷、尿频、排尿困难、腹泻、性功能障碍等。运动症状:震颤、小动作增多、静坐不能、往返徘徊及激越等。

9、抑郁症的核心症状有哪些？

主要有情绪低落、兴趣缺乏及愉悦感(乐趣)丧失三种症状。情绪低落指个体体验到情绪低、悲伤,心情不好,高兴不起来。兴趣缺乏是指患者对各种以前喜爱的活动缺乏兴趣。愉悦感(乐趣)丧失是指患者无法从生活中体验到快乐、乐趣。

10、什么是心身疾病？

以躯体症状表现为主的疾病,主要特点包括:心理社会因素在疾病的发生与发展过程中起重要作用;表现为躯体症状,有器质性病理改变或已知的病理生理过程;不属于躯体形式障碍。典型的如:原发性高血压、冠心病、支气管哮喘和溃疡病、肥胖症、月经异常等。

11、什么是精神障碍？

又称精神疾病,是指精神活动出现异常,产生精神症状,达到一定的严重程度,并且达到足够的频度或持续时间,使患者的社会生活、个人生活能力受到损害,造成主观痛苦的一种疾病状态。

12、精神障碍的早期症状有哪些？

懒散:不讲个人卫生,工作不认真,不遵守劳动纪律,受到批评也觉得无所谓,仍然我行我素。淡漠:对人冷淡,回避社交,寡言少语,常独自呆坐,或无目的漫游,对他人的关心也无动于衷。自语、自笑:经常喃喃自语、不知所云,或者独自发笑,令人不解。猜疑:无端地怀疑他人对自己有恶意,情绪易变,无故发脾气或紧张恐惧。莫名其妙的身体不适:总强调自己失眠、头痛、易疲劳,以此为理由长期回避社交和工作,并且安于现状,既不觉得这样有何不妥,也不积极地诊治。窥镜症状:长时间呆坐在镜子前面,端详自己的面容。看到

自己的脸变形了,或者不真实了。情绪不稳:因为微不足道的小事伤心流泪,或兴奋不已、大发雷霆,与其既往性格不相符。

13、精神障碍的致病因素有哪些？

遗传。素质。理化、生物性因素:感染、中毒、外伤、癌瘤、缺氧、代谢障碍与内分泌疾病、营养缺乏、血管与变性疾病等。心理社会因素。机体的功能状态,如饥饿、过度疲劳、睡眠缺乏、精神紧张、酗酒等。

14、精神障碍可以治好吗？

精神障碍是可以治疗的。有一部分精神障碍如焦虑症、抑郁症经过药物治疗结合心理治疗是可以治愈的。对精神分裂症强调早诊断、早治疗。首发患者对药物治疗较敏感,如果处理及时、得当,症状能够得到较彻底的缓解,越拖延治疗难度越大,复发率也越高。

15、什么是精神分裂症？

是一组病因未明的重性精神病。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。

16、怎样正确对待精神障碍患者？

精神疾病患者应得到人们的理解和帮助。精神疾病患者的家庭对患者负有照料和监护责任,不仅不应该嫌弃、遗弃患者,还要积极帮助患者接受治疗、进行康复训练,担负起照料和监护责任。社区不应歧视精神疾病患者,要创造条件帮助患者康复。单位和学校应该理解、关心和接纳康复后的精神疾病患者,为他们提供适当的工作和学习条件。

精神残疾属于我国六类残疾中的一类,受《中华人民共和国残疾人保障法》的保护。法律规定:保护残疾人在政治、经济、文化、社会和家庭生活等方面享有同其他公民平等的权利,残疾人的公民权利和人格尊严受法律保护,禁止歧视、侮辱、侵害残疾人。

《中华人民共和国精神卫生法》第四条规定:精神障碍患者的人格尊严、人身和财产安全不受侵犯,精神障碍患者的教育、劳动、医疗以及从国家和社会获得物质帮助等方面的合法权益受法律保护,有关单位和个人应当对精神障碍患者的姓名、肖像、住址、工作单位、病例资料以及其他可能推断出其身份的信息予以保密,但是,依法履行职责需要公开的除外。

17、使用抗精神病药要遵循哪些原则？

缓慢加减药量:血液中的药物浓度突然增加或减少,会给患者带来严重的副作用。考虑年龄因素:儿童或老年人对药物的反应比较敏感,一般应减半服用。考虑躯体情况:不同的药物对心、肝、肾等主要脏器的影响是不一样的。如果患者以前或者正在患有某种躯体疾病,应尽可能详细地告诉医生,以帮助医生选择药物的品种和剂量。系统用药:要把每一种药物用足剂量、用足疗程,每种抗精神病药的疗程是6-8周。频繁换药不仅对病情不利,还会带来严重的副作用。正确看待副作用:抗精神病药都有副作用,但副作用大小不一。由于惧怕副作用而拒绝服药或自行减药、停药都是不可取的。维持治疗:精神分裂症患者的病

程越长、复发的次数越多,需要维持治疗的时间就越长,有三次以上发作者,可能就需要终生服药。

18、什么是心理健康服务？

运用心理学及医学的理论和方法预防和减少各类心理行为问题、促进心理健康,包括心理健康宣传教育、心理咨询、心理治疗、心理危机干预等。

19、心理健康服务由哪些机构提供？

各级精神卫生专业机构(包括精神专科医院和综合医院精神(心理)科)、各级政府及有关部门开办的机构(如老年活动中心、妇女之家、残疾人康复机构等)、有资质的社会心理健康服务、县(市、区)、乡镇(街道)、村(社区)设置的社会心理服务机构、各类院校心理咨询中心、企事业单位设置的员工心理援助相关部门等。

20、何时应该寻求心理健康服务？

当遇到心理问题经自我调适或(和)亲友帮助后仍未得到缓解,致正常生活受到影响时,应尽早到心理健康服务机构寻求帮助;当周围的人出现明显心理行为问题或怀疑某人有精神疾病时,应建议其尽早到精神卫生专业机构进行咨询、检查及诊治。

21、什么是心理咨询？

是指具有心理咨询专业技术人员,运用心理学的原理和方法对存在心理不适和心理障碍并企求解决的来访者提供心理援助,使其心理转变并维护其心理健康的过程。

22、什么是心理治疗？

是指由受过专业训练的人员,以心理异常者为对象,在不使用药物的原则下,针对异常者的病象、病情与病因,给予诊断和治疗的过程。

23、什么是心理评估？

综合运用临床访谈、行为观察、测验的方法,对个体或团体的心理现象进行全面、系统的和深入分析的总称。在心理咨询的前期、中期和后期及转介时都会开展心理评估。

24、什么是心理健康体检？

使用科学的心理测量方法,对受检者的心理健康状况及心理素质进行评估的一种行为。目前我省一些医疗机构内已经开设了心理健康体检项目。

25、什么是心理健康教育？

通过信息传播(常见的如讲座、展览、报刊、折页、广播等)等方式,帮助各类人群或个体提高心理保健意识、提高整体心理健康水平的相关活动与过程。

26、什么是心理危机干预？

是指由于突然遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力,使生活状况发生明显的变化,尤其是出现了用现有的生活条件和经验难以克服的困难,以致使当事人陷于痛苦、不安状态,常伴有绝望、麻木不仁、焦虑,以及植物神经症状和行为障碍。心理危机干预是指针对处于心理危机状态的个体及时给予适当的心理援助,使之尽快摆脱困难。

27、什么是精神康复？

精神康复不仅意味着消除疾病症状,更重要的是能够自如地与人交往,胜任自己的生活、工作和学习。具体内容包括:医学康复、治病和防复发。心理康复:对疾病的态度、面对歧视、提高心理承受力、纠正性格缺陷等。社会康复:生活自理能力、人际交往能力、学习能力等。职业康复:就业咨询、职业技能的测定与培训、在工作中发现自我价值等。这几种康复形式并不是孤立的,而是相互联系、相辅相成的。