



精神卫生宣传教育

核心信息和知识要点

卫生部疾病预防控制局



人民卫生出版社

精神卫生宣传教育 核心信息和知识要点

卫生部疾病预防控制局

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

精神卫生宣传教育核心信息和知识要点/卫生部疾病预防控制中心编著. —北京:人民卫生出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-117-08708-7

I. 精… II. 卫… III. 精神卫生-基本知识
IV. R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 065001 号

精神卫生宣传教育核心信息和知识要点

编 著: 卫生部疾病预防控制中心

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 0.75

字 数: 8 千字

版 次: 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-08708-7/R·8709

定 价: 3.50 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

核 心 信 息

一、精神健康是健康不可缺少的一部分，没有精神疾病不代表精神健康。每个人不仅需要身体健康，也需要精神健康。

二、精神健康和精神疾病与躯体健康和躯体疾病一样，是由多个相互作用的生物、心理和社会因素决定的。

三、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。

四、我国当前重点防治的精神疾病是精神分裂症、抑郁症、儿童青少年行为障碍和老年期痴呆。

五、怀疑有心理行为问题或精神疾病，要及早去医疗机构接受咨询和正规的诊断与治疗。

六、精神疾病是可以预防 and 治疗的。

七、关心、不歧视精神疾病患者，帮助他们回归家庭、社区和社会。

八、精神卫生工作关系到社会的和谐与发展，促进精神健康和防治精神疾病是全社会的责任。

知 识 要 点

一、精神健康是健康不可缺少的一部分，没有精神疾病不代表精神健康。每个人不仅需要身体健康，也需要精神健康。

● 健康 (health) 不仅仅是没有疾病或虚弱，而是一种生理、心理和社会适应的完好状态。

● 精神健康 (mental health)，又称心理健康，是指个体能够恰当地评价自己、应对日常生活中的压力、有效率地工作和学习、对家庭和社会有所贡献的一种良好状态。主要包括以下特征：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。

● 精神卫生问题 (mental health problems), 又称心理卫生问题。精神卫生问题的存在是一种非常普遍的现象, 许多人都会存在精神卫生问题, 自己可能意识不到。

● 精神疾病 (mental illness), 又称精神障碍 (mental disorder), 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。

● 现行的国际疾病诊断分类 (ICD-10) 将精神疾病分为 10 大类 72 小类近 400 种。10 大类为:

1. 器质性精神障碍。如老年期痴呆。

2. 使用精神活性物质所致的精神和行为障碍。如酒精依赖综合征。

3. 精神分裂症、分裂型障碍和妄想性障碍。

4. 心境（情感）障碍。如抑郁症和躁狂症。

5. 神经症性、应激相关的及躯体形式障碍。如焦虑症。

6. 伴有生理紊乱及躯体因素的行为综合征。如失眠症。

7. 成人人格与行为障碍。如偏执型人格障碍。

8. 精神发育迟滞。即通常所说的智力低下。

9. 心理发育障碍。如儿童孤独症。

10. 通常起病于童年与少年期的行为和情绪障碍。如注意缺陷多动障碍。

二、精神健康和精神疾病与身体健康和躯体疾病一样，是由多个相互作用的生物、心理和社会因素决定的。

● 影响精神疾病发生的生物学因素包括年龄、性别、遗传、产前产后的

发育情况、躯体疾病和成瘾物质等。如有精神疾病家族史的人要比没有精神疾病家族史的人容易患精神疾病。精神疾病和躯体疾病相互影响，精神疾病会加重躯体疾病，患有躯体疾病也会增加患精神疾病的危险性。

● 影响精神疾病发生的心理因素包括人的个性特征、对事物的看法、应对方式和情绪特点等。如心理负担过重、对各种生活事件的心理反应大，均可能诱发精神疾病。

● 影响精神疾病发生的社会因素包括生活中的各种大事、意外事件和不良事件、家庭和社会的支持、文化、环境等。如天灾人祸、亲人亡故、工作或学业受挫、婚姻危机、失恋等重大生活事件是诱发精神疾病的重要社会因素。

● 生物、心理和社会因素以及它们之间的相互作用，影响着人生的各个阶段。各因素之间的良性作用是精神

健康的保护因素，反之则是精神疾病发生的危险因素。当危险因素作用达到一定程度，会导致精神疾病的发生；而通过消除危险因素、加强保护因素可以预防精神疾病的发生，促进精神健康。

三、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。

● 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。

四、我国当前重点防治的精神疾病是精神分裂症、抑郁症、儿童青少年行为障碍和老年期痴呆。

● 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。

● 儿童青少年行为障碍包括注意缺陷多动障碍、对立违抗性障碍、品行障碍、抽动障碍和其它行为障碍。其中注意缺陷多动障碍较为常见，发生于6岁以前，表现为明显的注意力集中困难、注意持续时间短暂、活动过度或冲动，因而影响学业和人际关系。儿童青少年行为障碍的防治策略是改善孩子的成长环境，及早发现孩子的异常行为，及时带孩子去医院诊治。

● 老年期痴呆是指老年人出现持续加重的记忆、智能和人格的普遍损害。最常见的是阿尔茨海默病和血管性痴呆。表现为逐渐发生记忆、理解、判断、计算等智能全面减退，工作能力和社会适应能力日益降低，随着病情进展，逐渐生活不能自理。当老人在

短期内出现明显的近记忆力减退、生活和工作能力下降等问题时，应及早就诊。老年期痴呆的防治策略是早期控制危险因素（如高血压、高血糖、高血脂、脑外伤等）、早发现、早治疗，控制病情进展。

五、怀疑有心理行为问题或精神疾病，要及早去医疗机构接受咨询和正规的诊断与治疗。

● 怀疑有明显心理行为问题或精神疾病者，要及早去精神专科医院或综合医院的精神科或心理科进行咨询、检查和诊治。

● 如发现家庭成员、邻居、同事、同学等周围人有明显的言语或行为异常，要考虑他可能有心理行为问题或精神疾病，应及时劝告其去医疗机构检查。

● 心理行为问题的处理，以心理咨询和心理治疗为主，辅以社会支持和

药物对症治疗。

- 在精神疾病的治疗方面，目前已有有效的治疗药物以及心理治疗和心理社会康复方法。

- 被确诊患有精神疾病者，应及时接受正规治疗，遵照医嘱全程不间断按时按量服药，以达到最好效果。不愿意接受治疗、不正确治疗或不规律服药，会导致病情延误、难以治愈或复发。

- 通过规范化的治疗，多数患者可以治愈，维持正常的生活、学习和工作能力。

六、精神疾病是可以预防 and 治疗的。

- 精神疾病的防治分为三级。一级预防的目的是减少精神疾病的发生；二级防治的目的是降低精神疾病的危害；三级防治的目的是减少精神疾病

所致的残疾和社会功能损害。

- 一级预防主要是增强精神疾病的保护因素，减少危险因素。可采取的措施包括改善营养状况、改善住房条件、增加受教育的机会、减少经济上的不安全感、培养稳定良好的家庭氛围、加强社区支持网络、减少成瘾物质的危害、防止暴力、进行灾难后心理干预、开展健康教育、发展个人技能等。

- 二级防治是通过早发现、早诊断、早治疗，控制疾病，降低危害。为此，需要建立以精神卫生专业机构（精神专科医院、综合医院精神科或心理科）为骨干、综合医院为辅助、基层医疗卫生机构（社区卫生服务中心、社区卫生服务站和乡镇卫生院、村卫生室）和精神疾病社区康复机构为依托的精神卫生防治服务网络。

- 三级防治是对精神疾病患者进行生活自理能力、社会适应能力和职业