

● 主 编 赵春惠

# 精神卫生知识 100问

JINGSHEN WEISHENG ZHISHI 100 WEN



 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 精神卫生知识 100 问

JINGSHEN WEISHENG ZHISHI 100 WEN

主 编 赵春惠



 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

精神卫生知识 100 问/赵春惠主编. —北京: 人民军医出版社,  
2007.7

ISBN 978-7-5091-1042-3

I. 精… II. 赵… III. 精神卫生—问答 IV. R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 090902 号

---

策划编辑: 郭伟疆 文字编辑: 余满松 责任审读: 黄栩兵  
出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 66229916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 880 mm × 1 230 mm 1/32

印张: 4 字数: 74 千字

版、印次: 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00001 ~ 54000

定价: 20.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

## 序

随着社会的进步、经济的发展和人民生活水平的提高，人们对健康的期望也在增加，不仅关注身体和生理的健康，更加关注精神健康。精神疾病是危害人民健康的主要问题之一，它是一类发生在脑部的疾病，主要表现为思维、情感、意志与行为活动的异常。当前神经精神疾病约占我国疾病负担的 20%，排名居首位。根据预测，进入 21 世纪后我国各类精神问题将更加突出，2020 年神经精神疾病负担将上升至疾病总负担的 1/4。

精神卫生是以防治精神疾病，减少和预防不良心理及行为问题的发生，提高普通人的心理健康水平为目标。精神卫生问题是重要的公共卫生问题和较为突出的社会问题。目前我国在宣传普及精神卫生知识的力度、广度和覆盖面方面还远远不足，群众忽视自身精神卫生需求和社会歧视精神疾病患者的现象普遍存在。认为精神疾病是思想品质和道德伦理问题，精神疾病不可治愈，患病是自己或家人的耻辱，种种误解和偏见直接延误治疗，延缓病程或加重病情。针对以上情况，同时也为配合《北京市精神卫生条例》的出台，我们组织编写了这本普及精神卫生知识的科普读物，以提高公众对心理健康和精神疾病防治知识的了解，为加强心理健康教育和保健，促进心理和谐贡献一份力量。

赵春惠

2007 年 4 月



## 编委会名单



主 编 赵春惠  
副主编 赵 涛 曹连元  
编 委 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 马 辛 | 王绍礼 | 吉中孚 |
| 刘 英 | 刘 静 | 杨 扬 |
| 杨甫德 | 邸晓兰 | 张艳萍 |
| 陈景旭 | 侯也之 | 崔 勇 |
| 冀成君 |     |     |



专业咨询 北京回龙观医院  
北京市精神卫生保健所



## 精神健康篇

1. 什么是健康? /2
2. 怎样判断一个人是否健康? /3
3. 心理健康的标准是什么? /4
4. 什么是亚健康? /5
5. 人为什么会得精神疾病? /6
6. 精神疾病是“思想病”吗? /7
7. 精神疾病有哪些异常表现? /8
8. “精神病”和“神经病”是一回事吗? /9
9. 精神疾病都有胡言乱语、哭笑无常的表现吗? /10
10. 精神疾病患者都有暴力倾向吗? /11
11. 精神疾病都会遗传吗? /12
12. 判断精神活动正常的标准是什么? /13



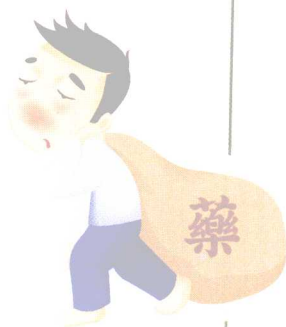
## 精神疾病篇

13. 什么是精神分裂症? /16
14. 如何认识精神分裂症早期的“蛛丝马迹”? /17
15. 如何理解精神分裂症的“分裂”? /18
16. 精神分裂症主要有哪些表现? /19
17. 精神分裂症有哪几种基本类型? /20
18. 精神分裂症的治疗方法有哪些? /21
19. 精神分裂症能“去根”吗? /22

20. 为什么说早发现、早治疗是精神分裂症治疗的关键? /23
21. 精神分裂症患者是住院治疗好, 还是门诊治疗好? /24
22. 怎样预防精神分裂症复发? /25
23. 精神分裂症患者需要终身服药吗? /26
24. 长期服用抗精神病药会成瘾吗? /27
25. 服用抗精神病药能把人吃“傻”吗? /28
26. 什么是抑郁症? /29
27. 抑郁情绪和抑郁症是一回事吗? /30
28. 有情绪抑郁就一定要去看精神科医师吗? /31
29. 抑郁与失眠, 哪是原因? 哪是结果? /32
30. 抑郁症的失眠症状有哪些特点? /33
31. 如何自我调整抑郁症的失眠症状? /34
32. 为什么有些抑郁症患者容易发脾气? /35
33. 抑郁情绪在一天中是否有起伏变化? /36
34. 怎么会得上抑郁症呢? /37
35. 怎么能知道是否患了抑郁症? /38
36. 抑郁症患者要注意哪些事项? /39
37. 怎么治疗抑郁症? /40
38. 心情抑郁时怎么进行自我调适? /41
39. 哪些人容易得抑郁症? /42
40. 什么是躁狂症? /43
41. 躁狂发作有哪些表现? /44
42. 什么是轻躁狂? /45
43. 什么是双相情感障碍? /46
44. 什么是神经症? /47
45. “神经病”和“神经症”有什么区别?
46. 什么是恐怖症? /49
47. 什么是焦虑症? /50
48. 焦虑症有什么表现? /51



49. 有焦虑情绪就一定是焦虑症吗? /52
50. 怎么治疗焦虑症? /53
51. 什么是强迫症? /54
52. 什么是疑病症? /55
53. 什么是癔症? /56
54. 什么是应激? /57
55. 急性应激障碍主要有哪些表现? /58
56. 什么是人格障碍? /59
57. 人格障碍与人格改变是一回事吗? /60
58. 什么是儿童多动症? /61
59. 儿童多动症的表现有哪些? /62
60. 怎样区分多动症儿童与好动的儿童? /63
61. 什么是儿童孤独症? /64
62. 儿童孤独症有哪些表现? /65
63. 老年性痴呆有什么表现? /66
64. 什么是老年期谵妄? /67
65. 什么是躯体疾病所致的精神障碍? /68
66. 什么是脑器质性精神障碍? /69
67. 急性酒精中毒有什么表现? /70
68. 如何对急性酒精中毒进行处理? /71
69. 慢性酒精中毒有什么表现? /72
70. 如何对慢性酒精中毒进行处理? /73
71. 酒精依赖有什么表现? /74
72. 什么是物质依赖? /75
73. 阿片类物质依赖与戒断有什么特征? /76
74. 催眠药依赖有什么表现? /77
75. 什么是心理危机? /78
76. 引起心理危机的常见原因是什么? /79
77. 心理危机有哪些反应? /80





78. 如何识别处于心理危机中需要帮助的人? /81
79. 怎样帮助处于心理危机中的人? /82
80. 心理危机干预的原则是什么? /83
81. 心理危机干预的主要手段是什么? /84
82. 如何预防和调整心理危机? /85
83. 什么样的人容易自杀? /86
84. 我怎么知道谁要自杀呢? /87
85. 如果你确信他想自杀, 你该做什么? /88

## 精神健康促进篇

86. 怎么早期识别精神疾病患者? /90
87. 各类人群如何进行精神卫生保健? /91
88. 什么是心理咨询? /93
89. 什么是心理治疗? /94
90. 心理咨询与心理治疗有什么异同? /95
91. 心理咨询或心理治疗能否解决所有精神障碍? /96
92. 慢性精神疾病患者怎样进行康复? /97
93. 谁是精神疾病患者的监护人? /99
94. 精神疾病患者的监护人有哪些职责? /100
95. 如何保障精神疾病患者的隐私权? /101
96. 精神疾病患者犯罪不承担法律责任吗? /102
97. 精神疾病患者有哪些就诊途径? /104
98. 怎样办理精神疾病患者的入、出院手续? /105
99. 贫困精神疾病患者如何得到救助? /107
100. 世界“精神卫生日”是如何确定的? /108

## 附录 北京市精神卫生条例 /109



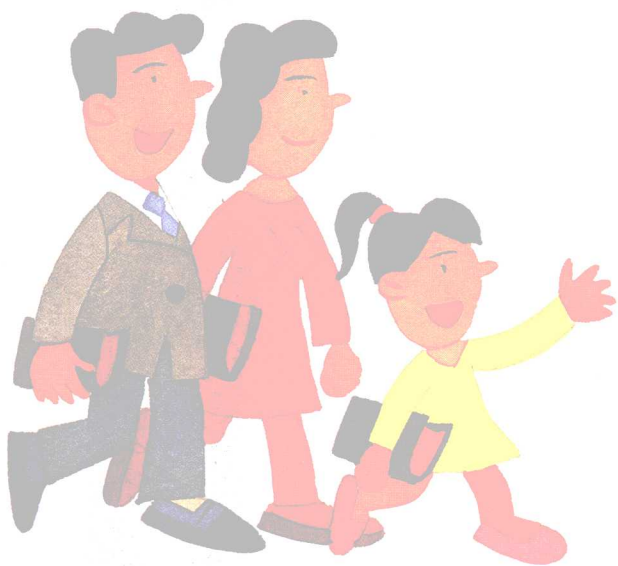
# 精神健康篇

JINGSHEN JIANKANG PIAN



## 什么是健康？

1990年，世界卫生组织修订的健康标准为：“一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面皆健全。”也就是说健康是指在身体上、心理上、社会适应上及道德上完全处于良好状态。



## 怎样判断一个人是否健康？



一个健康的人需要符合下列要求：

- (1) 有充足的精力，能从容地应付日常生活和工作的压力，不感到过分紧张。
- (2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 具有一定的应变能力，并适应环境的变化。
- (5) 对疾病有一定的抵抗能力，例如不易患感冒和传染病。
- (6) 体重在标准范围内，身材匀称，动作协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无龋洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头皮屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性。

## 心理健康的标准是什么？

通常根据下列 10 条标准来衡量自己的心理是否健康：

- (1) 有充分的自我安全感。
- (2) 能充分了解自己,并能恰如其分地估计自己的能力。
- (3) 生活目标和理想切合实际。
- (4) 能保持人格的完整和谐。
- (5) 不脱离周围现实环境。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度宣泄和控制情绪。
- (9) 在符合团队要求的前提下,能最大限度地发挥自己的个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能恰当满足个人的基本需要。



## 什么是亚健康?



亚健康是介于健康与疾病之间的一种生理功能降低的状态。

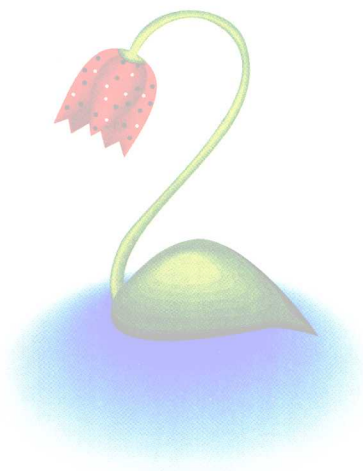
躯体方面的表现有过度疲乏感、头痛、心慌、胸闷、气短、性功能减退以及饮食和睡眠障碍，机体抵抗力下降，易患感冒等。

精神心理方面的表现有情绪不稳、易烦躁、发脾气、焦虑、心事重重、小心眼、不开心、郁闷，感觉各种压力加大等。

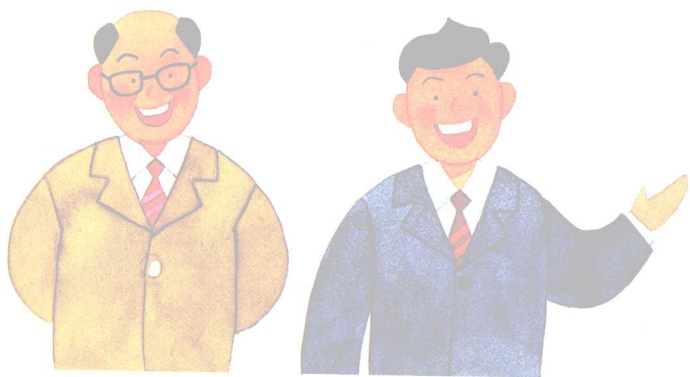
处于亚健康状态的人，机体抵抗力下降，这种状态如果持续得不到纠正，很容易感染疾病，或向疾病状态转化。

## 人为什么会得精神疾病？

精神疾病确切的致病原因目前还不清楚，但可以肯定的是，它是多种原因共同作用的结果：其一是内部因素，即一个人的先天素质，包括遗传因素和人格特征等；其二是社会心理因素，包括自然和社会灾难，日常生活中的不良生活事件，家庭、社会环境等；其三是各种理化因素（酒、药物、工业中毒等）及生物学因素（各种感染、躯体疾病等）。其中内部因素是发病的基础，其他因素是发病的条件。许多人误以为精神疾病都是因为精神受刺激、小心眼、想不开引起的，这种看法是片面的。



## 精神疾病是“思想病”吗？



精神疾病不是“思想病”，是大脑的疾病。

精神疾病是指在各种生物学、心理学以及社会环境因素影响下人的大脑功能失调，导致认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度障碍的疾病。

精神疾病有轻型、重型之分。所谓“重型”精神疾病是指精神活动严重受损，对自身健康状况或者客观现实不能完整辨认，或者不能控制自身行为的精神疾病。“轻型”精神疾病一般是指虽然存在精神活动的异常，但患者对自身健康状况或客观现实能够完整辨认，能够控制自身行为并主动、积极求治者。



## 精神疾病有哪些异常表现？

精神疾病种类很多，表现各异，有的行为古怪，哭笑无常，个别患者出现冲动、攻击行为，这是精神疾病的外在表现；有的无故情绪低落、悲观失望或不明原因兴高采烈，易发脾气；还有的患者外表正常，但与之交谈时可发现有许多怪异想法。

