



社区卫生工作实用丛书

丛书总主编 汪华

社区心理健康 维护手册

SHEQU WEISHENG GONGZUO SHIYONG CONGSHU



南京医科大学附属脑科医院医学心理科团队 主编



苏州大学出版社
Soochow University Press



社区卫生工作实用丛书

丛书总主编 汪华 副总主编 吴红辉 姜仑 周明浩

社区心理健康 维护手册

主 编：南京医科大学附属脑科医院医学心理科团队

编 者：（按姓氏拼音排序）

陈建国 陈 进 关承斌 郭苏皖

李箕君 柳 娜 马 辉 梅 峰

欧红霞 乔慧芬 武 欣 张 宁



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目(CIP)数据

社区心理健康维护手册 / 南京医科大学附属脑科医院医学心理科团队主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2016. 1

(社区卫生工作实用丛书 / 汪华主编)

ISBN 978-7-5672-1518-4

I. ①社… II. ①南… III. ①社区服务—心理健康—健康教育—手册 IV. ①R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 237911 号

书 名: 社区心理健康维护手册

主 编: 南京医科大学附属脑科医院医学心理科团队

责任编辑: 童丽慧 李寿春

出版发行: 苏州大学出版社

社 址: 苏州市十梓街 1 号(邮编: 215006)

印 刷: 苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 6.75 字数: 125 千

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-1518-4

定 价: 17.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社联系调换。

服务热线: 0512-65225020

《社区卫生工作实用丛书》

编委会

总主编 汪 华

副总主编 吴红辉 姜 仑 周明浩

编 委 (按姓氏拼音排序)

曹 俊 陈晓东 褚宏亮 姜 仑

李箕君 李小宁 陆耀良 马福宝

汤奋扬 汪 华 吴红辉 武 鸣

徐 燕 羊海涛 余宁乐 张 宁

甄世祺 周明浩 周永林 朱宝立

朱凤才



序

社区是宏观社会的缩影。开展社区卫生服务是社区建设的重要内容。社区卫生服务是在政府领导、社会参与和上级卫生机构指导下,以基层卫生机构为主体、以全科医师为骨干、合理使用社区资源和适宜技术,向社区居民提供综合性、主动性、连续性的基层卫生服务。社区卫生服务以社区居民健康为中心,以家庭为单位,以社区为范围,以需求为导向,以解决社区主要卫生问题、满足居民公共卫生服务和基本医疗服务需求为目的,是基层卫生工作的重要组成部分,是深化医药卫生综合改革的交汇点,也是实现“人人享有基本卫生保健”目标的基础环节。

改革开放以来,我国社区卫生事业有了很大发展,服务规模不断扩大,医疗条件明显改善,疾病防治能力显著增强,为增进人民健康发挥了重要作用。随着经济社会快速发展和居民生活水平的显著提高,社区卫生工作的质与量都发生了根本性的变化,但社区卫生工作者的专业素质与居民健康需求相比,目前仍存在较大差距。因此,加强基层社区卫生队伍的教育和培训,提高他们对社区卫生工作重要意义的认识,全面掌握社区卫生工作的目的、理论、知识和技能,成为当前极为紧迫和重要的工作。

这套《社区卫生工作实用丛书》就是为了适应现代社区卫生与文明建设的需要而设计的,注重实践、注重技能,全面反映了社区卫生工作实际情况,符合新时期和谐社区、文明社区、健康社区建设的新要求。《社区卫生工作实用丛书》由江苏省卫生和计划生育委员会策划,组织江苏省疾病预防控制中心、江苏省血吸虫病防治研究所、南京脑科医院等单位的几十位专业对口、经验丰富的专家精心编撰,历时一年多时间,把社区卫生工作者必须了解和掌握的“三基”知识撰写成册,力求打造成一套既是社区卫生工作者必备的实用指导工具书,又是基层社区公共服务人员喜爱的卫生知识参考书。

《社区卫生工作实用丛书》共有 10 个分册,涉及社区健康教育指导、社区心理健康服务、社区环境卫生、社区常见传染病预防与治疗、社区消毒与有害生物防控、社区常见寄生虫病防治、社区预防接种、社区营养与食品安全、社区灾难危机中的疾病控制与防护、社区卫生中辐射防护等内容。本丛书内容有别于教科书,没有介绍繁杂的基础理论,而是从基层卫生防护、疾病预防与控制工作的实际需要出发,力求内容新颖实用,通俗易懂,可操作性强,给广大社区卫生工作者以实际可行的指导,引导他们迅速掌握现代卫生防病保健的新理论、新技术,密切结合社区工作实际,把社区卫生工作做得更好、更加扎实。

希望本丛书成为基层卫生工作者开展社区卫生工作的一本实战手册,并能在实际工作中进一步修正和完善。同时,希冀通过本丛书的出版,带动开展“文明·卫生·健康社区行”活动,送卫生知识到社区,进万家,在社区中掀起全民“讲文明卫生,保社区平安”的热潮,从而提高社区全体居民的健康水平,为建设文明和谐的健康社区服务。

江苏省卫生和计划生育委员会副主任



二〇一五年八月

前 言

我国是一个人口大国,随着经济文化、科技信息、价值观念的发展和变化,经济、社会急剧转型。在社会形态发生巨变的同时,社会心理矛盾增多,这些矛盾往往是导致心理疾病的因素,对人们的心态也不同程度地带来冲击,人们还时常面临着择业就业压力、婚姻家庭、子女教育、老年保健、疾病康复以及一些自然和社会的重大变故发生。大多数人经过心理调适,很快跟上了时代的变化,而有少数人面对利益的博弈、竞争的压力、生活家庭的变故、收益的落差而心理产生“裂变”,或性格暴躁,或脾气乖戾,或心态失衡,或情绪压抑,或神情忧郁。如果不及时疏导,各种破坏性和攻击性事件就会频频发生,就会给社会带来“不安定”因素。同时,社区心理健康教育与服务网络、危机干预网络的缺失,也使心理疾病患病率骤升。目前,我国大部分社区心理健康教育与服务主要依赖:一是初级行政组织居委会传统的工作方式,二是群众自发的心理调节团体。由于这两种形式都不是专业的支持系统,使有关的心理疾病得不到及时和有效的解决。

心理疾病出现以后,常常给当事人、家属以及社会带来困惑,而且治疗不易,声誉不佳,劳民伤财。若对心理疾病进行早期预防,则投资少,收益大,效果好。

目前强调三级预防。

第一级预防是指提高人的心理素质,消除病因。这依赖于社会和家庭的合作、参与,控制生物、心理、社会病因,防患于未然,避免心理问题产生。在家庭预防方面,要创设和睦的家庭环境,加强亲人间的情感交流和相互理解,及时满足心理需要,丰富家庭文化生活,提供合理的膳食与营养,全面提高民众的心理素质水平。在社区预防方面,开展广泛的宣传教育,加强心理问题防治的立法,逐步建立城市的市、区、街道或农村的县、乡、村等三级防治

网络,培训各类心理保健人员。

第二级预防是指早期发现、及时治疗心理异常患者。对心理行为问题发现越早,干预治疗越及时,效果越好。第二级预防的工作重点是学校和家庭。要制定学生心理行为筛查制度,对智力、心理状态、行为表现、发育史和家庭环境定期监测,建立心理行为档案,发现问题学生,及时请专家诊治。对那些“高危”者(心理发育偏常、早期经历创伤、家庭背景不良等)要重点防护。学校可以开设心理咨询室、特殊教育训练班等,家庭也需积极配合,为问题学生提供及时服务。

第三级预防是指减轻心理异常患者的损害,促进康复。第三级预防的工作主要在医院、康复机构和家庭进行。对患者要及时治疗,加强指导、训练和护理,使问题得以纠正,减少后遗症的发生。还要注意消除对患者的社会偏见与歧视,保障他们的合法权益,使之正常生活。家庭环境的改造尤为重要,家属和监护人应当积极参与配合,坚持对患者进行长期、细致的家庭辅导训练,使他们逐步康复。

长期以来我国有关职能部门缺乏对社区心理健康教育与服务在整个社会公共卫生事业中重要地位和作用的认识,没有把社区心理健康教育与服务放到整个社会公共卫生事业应有的重要地位,忽视或轻视社区心理健康教育与服务。

社区居民对心理疾病与障碍的认识度、重视度、接受度偏低,对生理上出现疾病时的重视程度和寻求治疗的主动性远远超过心理疾病,甚至对心理疾病的治疗产生误解与抵触。

“社区是社会的后花园”,人们大都会休憩食宿于社区,那些心理疾病自然会或多或少地蔓延其间。社区的诸多矛盾大体有两类:一类为家庭纠纷和邻里争执,另一类是个人需要与社会需要的冲突。这些矛盾除了利益上的冲突外,心理上的不平衡居多。“社区心理健康维护”便起着心理疏导、减压、舒缓的作用,提高社区居民自我调节心理情绪的能力,使得这些社区矛盾从心理层面得以舒解,使人们生活在稳定和谐的社会大家庭中。

一些社区开始意识到对社区居民进行心理干预是非常重要的,开始与专业的心理咨询机构合作,但大多数心理咨询机构的规模较小,急功近利,无法系统地推进社区心理建设工作。近年来,我国较发达地区开展了一些心理健

康教育与服务工作,开办各类心理咨询培训班,普及心理健康知识等,但缺乏实效性和系统性,而且从规模、层次、效果上远远不能满足需要。

“心理援助走进社区”在国外某些国家和地区已是一个成熟的项目,其方案是心理援助机构在社区通过工作,强调个人和社区之间的联结,将积极“主动干预”的预防策略和“被动干预”的治疗策略有效地结合起来,从而最终发展为居住、生活和休闲等方面全面健康的社区体系。这对于中国集体主义文化背景下的文化和心理学也有深刻的启示和借鉴意义。

在社区背景中探讨心理学的应用是 20 世纪 60 年代以来西方心理学的重要领域之一。20 世纪 70 年代美国就开始出版社区心理学报。社区心理健康教育与服务为社区居民的普遍需求,开展社区心理健康教育与服务是与国际接轨的社区工作模式,便于居民的心理疾病得到及早干预和治疗。

为提高社区居民心理健康水平,提高社区居民心理健康的意识,促进社会安定团结及物质文明与精神文明建设,创建中国式的社区心理健康教育与服务模式已成为社会发展的迫切需要。



目 录

第一章 心理健康促进 /1

第一节 什么是人的心理健康? /1

- 一、健康行为的组成有哪些? /2
- 二、影响健康的因素有哪些? /3
- 三、什么是心理健康? /5
- 四、心理健康具体表现在哪些方面? /6
- 五、现代人的心理健康标准有哪些? /6

第二节 什么是人的心理不健康? /7

- 一、什么是心理不健康? /7
- 二、如何判断是否处于心理不健康状态? /8
- 三、心理不健康状态的表现有哪些? /8
- 四、心理不健康就是心理变态吗? /9
- 五、心理不健康会产生哪些危害? /10

第三节 心理健康促进 /10

- 一、如何从心理不健康到心理健康? /11
- 二、如何保持心理健康? /12
- 三、不同年龄阶段的心理健康维护 /13

第二章 心理疾病的预防 /17

第一节 什么因素导致心理疾病? /17

第二节 如何评估与判断有心理疾病? /18

第三节 心理疾病的分类 /21

第三章 各种常见心理疾病预防知识 /22

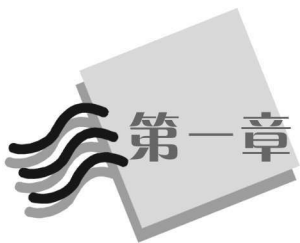
- 第一节 痴呆 /22
- 第二节 毒品依赖 /29
- 第三节 酒依赖 /34
- 第四节 精神分裂症 /38
- 第五节 理解抑郁 /43
- 第六节 识别和正视焦虑 /46
- 第七节 恐惧症 /50
- 第八节 疑病症 /54
- 第九节 强迫症 /57
- 第十节 失眠 /63
- 第十一节 进食障碍 /66
- 第十二节 性心理障碍 /72
- 第十三节 应激障碍与危机干预 /76

第四章 家庭心理健康维护 /82

- 第一节 夫妻关系——从“此岸”到“彼岸” /83
- 第二节 亲子关系——我和我爸不太熟 /86
- 第三节 大家庭的关系——隔代教育的问题 /88

第五章 自我心理健康维护——压力管理 /91

- 第一节 个人层面 /91
- 第二节 组织(单位)层面 /93
- 第三节 专业帮助 /95



心理健康促进

案例:患者男,30岁,公务员,本科毕业,觉得工作压力巨大,前来咨询。李某大学毕业后做机关公务员。平时对自己要求严格,工作勤奋努力,工作上有创新精神,成绩突出,为人热情、诚恳,人际关系良好。数月前因工作业绩突出晋升为副处长,别人都认为是好事,但李某觉得压力大,升职的喜悦很快被压力所代替,总担心自己当不好领导,总怕因为做不好工作而出事,怕因为做不好工作而影响部门的荣誉,白天努力工作但效率下降,茶饭不思,晚上睡不着,心里总是不踏实,从而影响自己的心情,烦恼易发怒,工作兴趣也明显下降了。他不明白为什么别人升职了都高兴,而自己就总是担心呢?好多比我职位高的人好像也没有自己这么大的压力呀。妻子认为那是因为他的性格太多虑,太敏感,太悲观,看问题只看不好的一面,不看好的一面。他自己也知道,可是总是改不了,难道自己的心理健康有问题了?不知该怎么办而求助心理咨询。

第一节 什么是人的心理健康?

健康是生活质量的支柱,是人生最宝贵的财富。没有健康,任何的名与利都是空谈。长久以来,健康一直是人类追求的梦想。早期的时候,我们把健康定义为“躯体没有疾病”。只要身体没有生病,人们就认为是健康。但随

随着社会的发展变迁,行为危险因素的增多,导致疾病的病因结果发生了很大的变化,精神疾病、心理障碍、行为问题、不良生活方式所致的疾病逐渐增多,人类对健康的观念也发生了很大的改变。以往“没有病就是健康”的观念,是很不全面、很不科学的。

那究竟什么是人的健康?《简明不列颠百科全书》上把健康定义为“使个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力”。而疾病是“以产生症状或体征的异常生理或心理状态”,是“人体在致病因素的影响下,器官组织的形态、功能偏离正常标准的状态”。

20 世纪 40 年代,世界卫生组织(WHO)在其制定的世界保健大宪章中,对健康已经做了正式的定义:“健康是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”此外,WHO 还对健康做了比较详细的解释,提出了 10 条准则:

- (1) 精力充沛,对负担日常生活和繁重工作不感到十分紧张疲劳;
- (2) 乐观、积极、乐于承担责任;
- (3) 应变能力强;
- (4) 善于休息,睡眠好;
- (5) 能抵抗一般性疾病;
- (6) 体质量适当,身材均匀;
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐;
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
- (9) 头发光泽,无头屑;
- (10) 肌肉丰满,皮肤富有弹性。

由此可见,WHO 提出的 10 条准则是其对健康的三分法观点的具体解释,认为人的健康不仅仅是躯体上没有病态,而且还包括心理和社会功能的良好和完满状态。

一、健康行为的组成有哪些?

几乎所有的行为与健康都有关系,但是哪些是最主要的健康行为呢?换句话说,健康行为是由哪些基本方面组成的?格林伯格和高德(R. Gold)依据健康概念的提出,健康行为的结构应该关注以下五个基本方面,任何一个方



面的欠缺都不是完整的健康。

（一）生理健康

所谓生理健康是指自己的生理特点以及自己身体的技能状态。没有疾病是生理健康的重要组成部分,同时生理健康的重要意义还在于,在日常生活中自己有精力完成作业或其他工作任务。

（二）社会健康

社会健康的含义是,在社会生活中自己有朋友,有可以讨论问题的人,自己可以与他人有正常的相互交往,可以和周围环境有和谐关系,包括自己的同事、上级、长辈,自己的下属、晚辈等。

（三）心理健康

格林伯格和高德将心理健康限定在认识现实的能力方面,所谓心理健康是指自己能够用开放性的方式获得新的知识和经验,有一种自我价值感,如能容忍事物之间的区别,能够对待危机和紧张,因为自己知道这些都是生活的组成部分。

（四）情绪健康

情绪健康的定义是指自己能够合理地表达自己的情绪,如能控制和调节自己的情绪,虽然生活中经常有一些消极情绪,但是这些消极情绪是人们心理生活的重要组成部分。

（五）精神健康

包括自己与其他有生命的东西的关系,以及自己的精神指向。人们在这方面的看法是有差异的,有的人认为精神健康主要是指宗教方面,而有的人认为主要应该是人的生活目标。所谓精神健康的含义应该是,自己可以充分发挥自己的潜能,能够发现生活的意义,如能很平静地对待自己和周围的人。

二、影响健康的因素有哪些?

根据健康的定义及健康行为模式,我们认为影响人的健康的因素主要有以下几个方面:

- （1）生理因素:包括遗传、生长发育、衰老等;
- （2）自然环境因素:包括阳光、空气、水等;
- （3）社会环境因素:包括社会变迁、家庭环境、学校环境、文化氛围以及职

业等;

(4) 生活因素:包括饮食因素、睡眠因素、性行为、休闲、运动等;

(5) 其他心理因素:包括情绪、紧张和挫折。

在当前的社会环境中,人们心理问题形成的原因多种多样,有来自生理、心理和社会诸方面的因素。具体来说:

(一) 外压力

外压力是指外界环境中存在着不良的应激源,形成一种压力,对人的心理产生影响,它包括生理性、心理性以及社会性的应激源。生理性应激源有生活环境中不适当的温度、湿度、照明、空间和噪音等刺激,长期作用,会导致人的生理上难以忍受,并影响到情绪和行为。调查表明,长期高强度的噪音刺激会使大脑皮层兴奋抑制过程失调,条件反射异常,脑血管功能受损,植物神经功能紊乱,产生头痛、耳鸣、心悸、失眠、嗜睡、乏力、智力下降等症状;在生活空间小的环境中人的侵犯性行为增多,焦虑水平高;室内气温过高,会使人头痛、恶心、多汗、视觉障碍、注意力不集中、烦躁不安、反应迟钝。心理性应激源中,不良的人际交往是最重要的,人际关系不协调,会导致人的心理不平衡,当遭受他人冷落和讥笑时,心理压力加剧,如果对方也性格古怪,脾气暴躁,情绪多变,更会使应激源的强度增加。社会性应激源中,社会文化背景的不良或变化过分强烈,会形成巨大的压力,使人难以适应社会环境,产生不良的情绪体验。社会性应激源有很多,如家庭的突然变故、亲人的去世、父母的离异与再组、经济状况的改变、住房迁移、制度变更等。

(二) 内压力

内压力是指人的身心需要未能满足,产生了挫折感,形成一种内部压力,影响到情绪和行为。人的身心需要包括很多方面,在生理需要上,需要一定时间的睡眠和休息,需要合理营养,需要适当的运动,需要漂亮的着装。在心理需要上,需要一定的安全感和受到保护,需要情爱,需要自尊,需要公正与合理的评价并被他人所接受,需要独立,要自己去解决生活问题,需要成功,通过自己的努力,达到一定的目标,成为一名成功者。这些身心需要如果长期得不到满足,行为的动机不能实现,会产生强烈的挫折感,内压力加大,最后出现一系列心理问题。



（三）自身的因素

自我强度是指个体应对内外压力的能力,这种能力与人的身心素质有关。由于遗传和环境条件的不同,人的身心素质在个体间差异很大,如躯体健康者能正确感知和判断外界刺激,作出恰当反应;而患病者体质虚弱,精神萎靡,感知与判断力下降,对环境不适应。个性中的气质特征对自我强度有明显影响,如有的人灵活,行动迅速果断,对周围环境刺激敏感,很快作出反应;而另一些人行动迟缓,反应慢,沉默寡言,或是注意广度和持久性低,反应强烈,手脚不停,易分心,也难适应环境。另外,性格、能力、兴趣爱好、价值观念等都对自己强度产生影响。在实际工作生活中,部分人们文化水平不高,角色转变意识不强,自身定位不准,心理素质不过关,社会交际能力不高,导致其心理负担重、心理压力大。一部分人们有强烈、鲜明的个性特征,各方面要求非常高、追求完美,在同样的工作环境中自身要承受更大的压力。一些人们在横比不平衡、纵比不对等的情况下,容易产生严重的心理落差,久而久之,自卑感、失落感等不健康心理也就悄然而生。还有一些人们以管人者自居,或者其个性敏感多疑,不善于与他人合作,限制了其人际交往,既影响工作又影响情绪,最终在心理上产生一种无形的负荷。

三、什么是心理健康?

从健康的定义中我们可以发现,心理健康属于个体健康的一个重要组成成分。随着社会的发展,人们对自身健康的关注,心理健康的重要性和迫切性已经受到人们广泛的高度重视。正确地认识和理解心理健康,有助于个体的身心健康与工作平安。第三届国际心理卫生大会指出:“心理健康是指身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成最佳的状态。”但是,对于心理健康的定义众说纷纭,每一个心理学家都有自己对心理健康的定义。

我国学者认为,心理健康的标志是:身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在职业工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。我们认为,所谓心理健康,最概括、最一般地说,是指人的心理,即认识、情感、意志行为活动的内在关系协调,心理的主观内容与客观世界保持统一,并据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环

境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。

四、心理健康具体表现在哪些方面?

心理健康具体表现在:

(1) 对现实的正确认识 看问题能持客观的态度,勇于面对得失,不怨天尤人。

(2) 自知、自尊与自我接纳 能现实地评价自己,正确对待差异,不过分地显示自己也不刻意地取悦别人,既接纳自己的优点也接纳自己的缺点。

(3) 自我调控的能力 能调节自己的行为,既能克制自己的冲动,又能调动自己的身心力量,在实践中实现自己的更高级目标。

(4) 与人建立亲密关系的能力 关心他人,善于合作,不为了满足自己的需要而苛求于人;有知心的朋友,有亲密的家人。

(5) 人格结构的稳定与协调 这种稳定与协调包括理想与现实差距的调适,包括认识与情感的协调。

(6) 生活热情与工作效率 人人都会有苦恼,但心理健康的人能从生活与工作中寻得快乐。

心理健康需要内外兼顾:对外,要人际关系良好,行为符合规范。对内,基本需要获得满足,心理机能正常。

五、现代人的心理健康标准有哪些?

(一) 没有明显的心理障碍或异常

心理障碍或心理异常是心理不健康的表现,例如出现昆虫恐惧症的人往往对特定类型的昆虫表现出极度的恐惧,这显然是一种变态反应。

(二) 正确认识自我

对自己的不正确认识主要有两个方面:一个是对自己有过高的评价,夸大自己的结果是经常遭受失败的;另外一个过低评价,结果是缺少前进的动力。

(三) 保持稳定乐观的情绪

在日常生活中,要经常保持情绪稳定,没有不必要的紧张和不知名的不