



社区

常见心理卫生问题

SHEQU CHANGJIAN
XINLI WEISHENG WENTI

主编 杨 洋



四川大学出版社

社区生活健康丛书

◆总主编 周 欢 ◆策 划 朱辅华



社区

常见心理卫生问题

主编 杨 洋

编者 杨 洋 徐 莹 邱培媛



四川大学出版社

责任编辑:朱辅华
责任校对:许 奕
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

社区常见心理卫生问题 / 杨洋主编. — 成都: 四川大学出版社, 2012. 11

(社区生活健康丛书 / 周欢主编)

ISBN 978-7-5614-6272-0

I. ①社… II. ①杨… III. ①心理健康—健康教育
IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 264981 号

书名 社区常见心理卫生问题

主 编	杨 洋
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-6272-0
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	146 mm×210 mm
印 张	5
字 数	112 千字
版 次	2014 年 5 月第 1 版
印 次	2014 年 5 月第 1 次印刷
定 价	14.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

总序

社会在不断进步，城市居民的行为与生活方式也在随之不断变化，常见病、多发病、心理问题和食品安全问题等也随之而来。为了提高城市居民自我保健和预防、自我救护和疾病护理的能力，以良好的心理状态去应对城市生活的压力，从而提高城市人群的健康水平，改善城市居民的生活质量，四川大学出版社组织相关专家、教授编写了《社区生活健康丛书》。

该丛书均采用一问一答的形式，以通俗易懂的语言，介绍了与社区居民生活密切相关的基本医学知识和技能。一方面可以增强社区居民基本的疾病预防与疾病应对能力，另一方面也便于居民快速查找应对措施；同时，编者在疾病或相关医学问题介绍中，对一些常见疾病或医学问题的诊治方案建议、就诊指导或应对措施、医保报销方式等进行了介绍，力求形成一个从预防保健到就診治疗以及康复的较为完整的应对链，有助于社区居民形成应对常见疾病的整体思路，而不至于忙中出乱或浪费精力。

该套丛书共分为七本，包括《社区常见急症的处



理》、《社区常见非传染性疾病的防治》、《社区常见传染性疾病的防治》、《社区妇女常见疾病的防治》、《社区小儿常见疾病的防治》、《社区常见心理卫生问题》、《社区食品营养与安全》，其内容基本涵盖社区生活中常见与健康有关的问题。

希望这套丛书能成为社区朋友健康生活的有益伴侣，引领读者享受健康的城市生活。

马晓

2012年12月4日

(马 晓 教授、博士生导师，中华预防医学会公共卫生教育分会主任委员，原四川大学华西公共卫生学院院长)



前 言

最近几年，我国正大力推进城市社区建设，改善社区居民的卫生条件，提高人民群众的生活水平和生活质量，促进城市经济和社会协调发展。在积极建设以社区卫生服务为基础的城市卫生服务体系新格局之时，不仅要积极发展社区卫生服务，还要不断丰富社区卫生服务建设的内涵。而随着城市经济的发展，心理问题日益凸显，成为大家关注的焦点。

本书是一本以社区大众为主要读者的关于常见心理卫生的科普读物，主要介绍常见的心理卫生问题及其预防措施。本书首先介绍了人生不同阶段常见的心理卫生问题，然后详细介绍了精神分裂症、抑郁与自杀、成瘾问题、应激后心理障碍等比较常见且严重的心理疾病。

本书在编写中，注重突出其科学性、实用性和通俗性。作者真诚地希望能在日常生活中给读者提供切实有益的建议，让本书成为广大社区朋友的心理健康



卫士，为读者的健康和平安尽一份微薄之力。

由于我们水平有限，虽竭尽全力仍感书中有疏漏及不足之处，恳请广大读者批评指正，以期再版时完善。

杨 洋

2013年6月

(杨 洋 四川大学华西公共卫生学院健康与社会行为
学博士、社会心理学硕士)

目 录

心理健康与心理卫生篇

- 什么是心理健康? (3)
- 心理健康重要吗? (5)
- 什么是心理卫生? (5)
- 我国心理卫生工作是怎样开展的? (6)
- 如何区别心理正常与异常? (6)
- 心理问题是否有轻重之分? (8)
- 什么是心理咨询、心理治疗、心理咨询师? (9)
- 人为什么会出现心理问题? (10)
- 心理问题会导致身体疾病吗? (11)
- 心理疾病是否可以用药物治疗? (11)
- 什么是神经症? (12)
- 个人心理健康应该怎样维护? (12)
- 哪些行为可能是心理疾病的征兆? (13)



儿童期心理卫生篇

- 儿童心理有什么特点? (17)
- 儿童会产生心理问题吗? (18)
- 什么是儿童焦虑症? (19)
- 怎样预防和应对儿童焦虑症? (21)
- 什么是儿童多动症? (22)
- 怎样预防和治疗儿童多动症? (24)
- 什么是儿童孤独症? (25)
- 怎样预防和治疗儿童孤独症? (26)
- 什么是儿童强迫症? (27)
- 什么是儿童恐惧症? (28)
- 什么是儿童学校恐惧症? (29)
- 什么是儿童品行障碍? (30)
- 什么是学习障碍? (31)
- 什么是儿童抽动症? (32)
- 什么是智力障碍儿童? (32)
- 什么是儿童肥胖症? (33)
- 什么是儿童抑郁症? (34)
- 什么是儿童睡眠障碍? (35)
- 什么是性早熟? (35)
- 家长应如何做好孩子儿童期的心理卫生工作?
..... (36)

青少年期心理卫生篇

- 青少年期心理有哪些特点? (41)
- 青少年常见的心理问题有哪些? (42)
- 什么是社交恐惧症? (44)
- 青少年应怎样处理嫉妒心理? (45)
- 为什么青少年容易产生自卑心理? (47)
- 怎样防止和纠正青少年的逆反心理? (49)
- 什么是青春期焦虑症? (50)
- 青少年为什么总会感到孤独? (50)
- 怎样预防和治疗神经衰弱症? (51)
- 什么是考试焦虑症? (52)
- 如果中学生出现考试焦虑症,有哪些心理调节手段? (53)
- 什么是厌学症? (54)
- 青少年常见的性心理问题有哪些? (55)

中老年期心理卫生篇

- 中年期有什么心理特征? (61)
- 中年人怎样才能顺利度过更年期? (62)
- 中年人为什么容易感到心理疲劳? (63)
- 什么是中年期病态固执? (64)
- 如何应对中年期婚姻危机? (64)
- 老年期有什么心理特点? (65)
- 老年人怎样维护自我心理健康? (66)



- 老年丧偶怎么办? (67)
- 什么是离退休综合征? (68)
- 什么是疑病症? (68)
- 老年人为什么总是睡不好觉? (69)
- 什么是老年痴呆? (69)
- 怎样预防老年痴呆? (71)
- 家人应当怎样对待老年痴呆症病人? (72)

精神分裂症篇

- 什么是精神分裂症? (77)
- 精神分裂症发病前有何症状? (78)
- 精神分裂症的起病形式有几种? (79)
- 精神分裂症有哪些类型? (80)
- 家人应该怎样对待精神分裂症病人? (81)
- 怎样预防精神分裂症复发? (82)

抑郁与自杀篇

- 什么是抑郁? (87)
- 抑郁发作有哪些表现? (87)
- 抑郁障碍有哪些特殊类型? (89)
- 产生抑郁障碍的原因有哪些? (90)
- 家人怎样对待抑郁症病人? (90)
- 什么是自杀? (91)
- 哪些人属于自杀的高危人群? (91)
- 一个人在什么情况下可能会自杀? (92)



- 怎样预防和干预自杀? (93)

成瘾问题篇

- 成瘾是怎么回事? (97)
- 网络成瘾有几种类型? (97)
- 网络成瘾有哪些表现? (98)
- 网络成瘾有什么危害? (99)
- 怎样预防网络成瘾? (100)
- 酒精成瘾有哪些特征? (101)
- 酒精成瘾会出现哪些并发症? (102)
- 怎样戒酒? (103)
- 吸烟有哪些危害? (104)
- 造成吸烟成瘾的原因是什么? (105)
- 怎样戒除烟瘾? (105)

应激相关障碍篇

- 什么是应激相关障碍? (109)
- 产生应激相关障碍的原因是什么? (110)
- 创伤后应激障碍的诊断标准是什么? (111)
- 创伤后应激障碍常用的治疗方法有哪些? (112)
- 地震后人们的常见心理危机有哪些? (114)
- 地震后心理危机干预的具体策略有哪些? (116)
- 什么是突发公共卫生事件? (120)
- 突发公共卫生事件出现后,不同人群有哪些心理
 应激反应? (121)



- 突发公共卫生事件的一般应急策略有哪些?
..... (122)
- 针对受灾者可能出现的心理健康问题,灾难
发生前的准备有哪些? (124)
- 如果家庭中突然有亲人离世,如何预防可能
出现的心理危机? (126)

神经症与其他异常心理问题篇

- 什么是焦虑症? (131)
- 焦虑症的主要症状有哪些? (131)
- 哪些人容易患焦虑症? (131)
- 焦虑症怎样治疗和预防? (132)
- 什么是强迫症? (132)
- 怎样预防和治疗强迫症? (134)
- 什么是人格障碍? (135)
- 怎样预防和治疗人格障碍? (138)
- 什么是性功能障碍? (138)
- 怎样预防和治疗性功能障碍? (140)
- 什么是性变态? (141)
- 出现了性变态应该怎么办? (143)
- 什么是癔症? (144)



SHEQU SHENGHUO JIANKANG CONGSHU
社区生活健康丛书

社区常见心理卫生问题

心理健康与 心理卫生篇

——揭开心灵的面纱

什么是心理健康？心理咨询和心理治疗是一样的吗？心理问题需要吃药吗？带着这些疑问，请跟我们进入第一篇。本篇主要介绍心理健康的基本概念和应用途径。

● 什么是心理健康？

心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。也就是说，一个人心理功能正常，没有心理疾病，能够积极调节自己的心理状态，妥善处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系，就算得上是心理健康。

心理健康同身体健康一样，也有客观的评判标准。不过，这种标准不是通过仪器进行检查，而是根据心理测验、科学观察和个人主观体验等方面的材料来综合分析和判断。心理健康的标准一般包括以下七个方面的内容：

(1) 智力正常。智力落后的人通常较难适应社会生活，所以正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。一般来说，智商在 130 以上为超常，智商为 90～130 为正常，智商为 70～89 为亚中常，智商在 70 以下为智力落后。

(2) 情绪适中。这是指情绪的产生有适当的原因，比如一个正常的人不会无缘无故地生气或者是懊恼。一种情绪持续的时间也会根据情况变化而改变，不会让人长期陷入悲伤或痛苦之中。此外，情绪的主流应当是愉快的、欢乐的、稳定的，而非消极、悲观的。

(3) 意志健全。一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上，具体体现在行动的自觉性、果断性和顽强性三个方面。一个意志健全的人，对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动以达到目标，并善于明辨是非，能当



机立断地采取行动，在作出决定、执行决定的过程中，有克服困难、坚持不懈的奋斗精神。

(4) 反应适度。人对事物的认识和反应存在着个体的差异，有的人反应迟钝，有的人反应过敏，但这种差异应有一定限度。反应适度是指一个人的行为反应符合情境，对外部刺激有合适的反应，既不过分，也不突然，没有过敏或迟钝等异常现象。

(5) 自我意识明确。自我意识是一个人对自己的认识和评价，它反映了个人对自己的态度。心理健康的人都有明确的自我意识，能正确地认识自己，把“理想的我”与“现实的我”有机地统一起来，并根据自我认识和评价来控制调节自己的行为，使个体和环境保持平衡。

(6) 人际关系和谐。人际关系是人们在工作、生活和学习中所形成的关系，人际关系和谐是心理健康的重要标准之一。人际关系和谐具体表现为在人际交往中彼此心理相容，互相接纳、尊重，对人情感真诚、善良，以集体利益为重等多个方面。

(7) 适应社会生活。心理健康的人不仅能充分了解各种社会规范，自觉地运用这些规范来约束自己，使自己的行为符合社会规范的要求，而且还会让自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐，与社会的进步和发展保持协调一致。当个人与社会出现矛盾时，会及时修正和调节自己的计划和行动，而非妄自尊大、一意孤行，或者逃避现实。