

世界精神卫生日

营造良好环境 共助心理健康

10月10日是第31个“世界精神卫生日”，为提高全社会对精神卫生的关注，营造心理和谐的社会环境，引导群众正确认识和处理精神疾病和心理卫生问题，提高精神健康水平，市四院联合亭湖区卫生健康机构进行了多地义诊和公益宣传活动。该院专家呼吁公众——

护佑心理健康 共建和谐社会

□记者 姜琰

“当天上午，我们在医院门诊部组织老年精神科、医学心理科、睡眠科等专家开展心理健康惠民义诊，吸引了很多市民前来咨询和就诊。”市心理咨询中心主任医师、市第四人民医院医务科科长、精神科主任周爱华说，该院在悦达889广场通过发放宣传资料、免费测血压，以及安排专科医生开展心理咨询服务和义诊等形式，广泛宣传精神卫生科普知识，睡眠医学科的医护人员还带领现场群众一起放松心情做乐眠操、蝴蝶操……

共同关注心理疾病

“我爷爷患精神病多年，最近病情比较稳定。听说今天是世界精神卫生日，我特地来请教如何预防旧病复发。”“我老伴因病去世，孩子在外地工作，自己常常失眠怎么办……”面对市民的咨询，周爱华答道：家人应该坚持陪伴老人，并定期到专业医疗机构复诊。同时，建议空巢老人多去户外散步和走亲访友，通过与人谈心聊天等社交活动愉悦身心，提高睡眠质量。

“精神卫生是指一种健康状态，在这种状态中，每个人都能够认识到自身潜力，能够适应正常的生活压力。”市第四人民医院党委书记严建国告诉记者，目前社会越来越多元化，复杂的社会生态使人们承受着较大的心理和精神压力，精神疾病的患病率也日益增长。当前，精神卫生问题已严重影响人们正常生活。因此，精神卫生和心理健康不容小觑，心理疾病值得社会共同关注。

定期咨询心理问题

“每个人每年都应该抽空去专业健康机构看看心理医生，不仅能解决自己潜在的心理疾病，而且还可以使自己的心态更健康，从而提高生活质量。”周爱华说，心理健康是指一种持续的心理状态，在这种状态下，人们能够有良好的适应能力，具有生命活力，并能发挥自身的能力和潜能。

为深入推进“我为群众办实事”实践活动，切实履行公益服务职能，市四院上个月专门在院外开设市心理咨询中心，直接面向不同年龄层次市民提供心理诊治服务。

“我院设立院外心理咨询门诊，是贯彻落实市委、市政府‘办好群众

牵挂的关键事、普遍获益的心头事和温暖人心的身边事’要求，用心用情用力做好惠民生、暖民心、解民忧的重要工作。”严建国表示，该院安排专业诊疗专家团队，常态化开展心理专家坐诊，方便群众坐享优质心理咨询和服务，全面满足群众心理健康需求。

科学应对“心灵感冒”

“就像人们常见的身体感冒一样，心理疾病很普通，遭遇精神疾病和心理问题，大可不必惊慌失措、悲观，只要积极面对，绝大多数患者治疗后都挺好，治疗方式既不复杂也不难。”周爱华建议，对于患上心理疾病的患者不应讳疾忌医，即使一时难治，只要不放弃，患者、家属、医生之间建立良好的治疗关系和治疗联盟，共同应对疾病，系统接受正规治疗，都会有好转，甚至达到治愈。

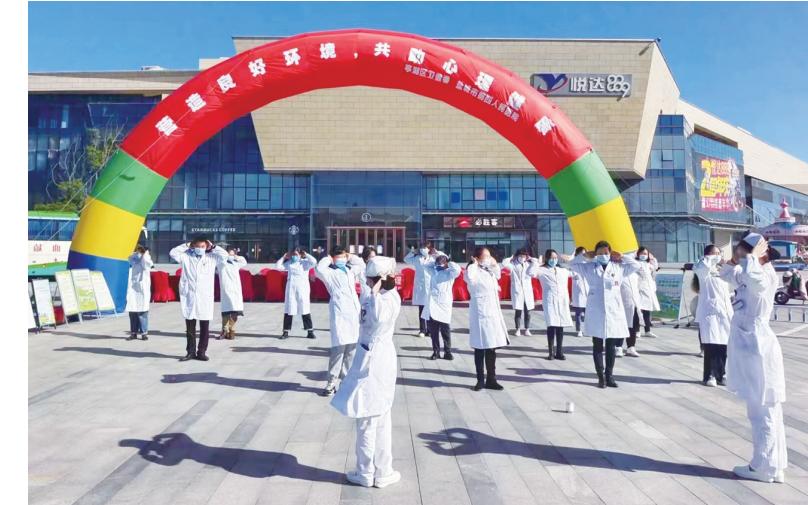
那么，如何发现自我心理是否存在障碍，是否患有心理疾病呢？市四院多位心理专家认为，市民在生活中可以从性格变化、情绪低落、睡眠紊乱、记忆力衰减等方面判断，若有其中症状则提示可能有心理问题，需要科学应对。

对于心理疾病，建议市民多看有益书籍，积极参加文体活动，如果出现症状，应主动找专业医院精神科进行咨询、交流，切不能碍于面子不愿就医。只要以一种积极健康的心态面对心理疾病，治疗心理疾病并非难事。

相关链接

关于心理健康标准版本很多，其中有10条被公认为是最经典的标准：充分的安全感；充分了解自己，并对自己的能力作适当的评估；生活的目标切合实际；与现实的环境保持接触；能保持人格的完整与和谐；具有从经验中学习的能力；能保持良好的人际关系；适度的情绪表达与控制等。

心理疾病又称为精神障碍，它是指在各种因素作用下造成大脑功能失调，出现感知、思维、情感、意志行为、智力等心理过程的异常。如心理疾病达到较严重的程度，被人们称为“精神病”，如精神分裂症等。



广场宣传



义诊现场（市四院供图）

从心理治疗角度来观察，人的一生往往分成儿童期、青春期、成年期、老年期不同心理阶段，每一代人都有各自的精神心理困扰。青春期面临升学、交友、就业等多方面的压力，需要迅速扩充知识并适应社会，如果孩子不能调节压力、处理好人际关系，严重的会导致焦虑症、强迫症等。

人人都知道心理健康很重要，但大多数人特别是18岁到34岁的大学生和职场人员，不注重缓解自身生活和工作上的压力，久而久之可能会引发一系列的心理疾病。很

多患者往往一开始并未重视，等到病情严重时才向医生求助。有些心理疾病一旦错过最佳治疗时机，会给家庭带来心理、经济负担和社会压力。

为了把准干预时机，科学应对这种情况，市心理咨询中心除了由市四院的16名精神科专家、中高级心理治疗师等坐诊外，还特邀南京脑科医院专家教授定期开展心理督导，让市民在家门口就能坐享省城专家的心理健康服务。有需要的市民朋友也可拨打88880116或18921889095进行热线咨询。