# 世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案(15篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-10-02

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。世界精神卫生日宣传主题 世界精神...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇一**

20xx年的10月10日是第20届“世界精神卫生日”。

随着我国国民经济的发展，社会经济体制改革日益深入，社会竞争不断加剧，劳动力的重新组合，人口和家庭结构的变化，原有社会支持网络的削弱，导致了各种心理应激因素急剧增加，精神卫生问题日益突出。曾有专家预测，进入21世纪以后我国各类精神卫生问题会日益突出，提高公民对心理卫生关注意识已刻不容缓。因此，心理健康协会拟借此机会，组织相关活动，向我院师生宣传和普及心理健康知识，以增强全校师生精神卫生的保健意识。 二、 活动主题：承担共同责任,促进精神健康 三、活动单位：

主办：福州软件职业学院心理健康教育与咨询中心 协办：福州软件职业学院社团联合会·心理健康协会 四、活动目的：

(一).通过宣传心理健康知识的系列活动，宣传精神卫生的重要性，普及心理健康知识，提高心理健康意识，引导广大师生关注精神卫生、保持心理健康与身体健康协调统一，并现场咨询和解答广大师生的心理健康问题。

(二).通过一系列有趣的活动，对学生进行心理健康教育，正确引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，营造良好、和谐的校园气氛。 五、活动形式及宣传口号：

(一)、活动形式：通过海报宣传、广播宣传、展示心理趣图、开展心理游戏等形式来宣传“世界精神卫生日”精神。 (二)、宣传口号：透视心灵，关注成长 (三)、宣传横幅：

横幅一：第20届世界精神卫生日主题——“承担共同责任,促进精神健康” 横幅二：预祝福软首届“世界精神卫生日宣传周”活动顺利开展!

(落款：福软心理健康教育与咨询中心 社团联合会.心理健康协会) (四)、喷绘

世界精神卫生日简介

世界精神卫生日主题(第一届到第二十届的都列出来) 六、活动参与人员：

心理健康协会全体成员及心理协会指导老师。 七、活动目标人群及地点：

(一)、目标人群：福州软件职业技术学院全体师生。

(二)、地点：福州软件职业技术学院生活区、心理咨询室、体育场。 八、活动内容及时间：

(一)、生活区门口：20xx年10月10-11日

1.心理趣图展(上午8:30-17:30) 2.心理测试活动(上午8:30-17:30) (二)、心理咨询室：20xx年10月10-12日晚上

1.心理游戏

2. 心理沙龙 (揭开心理学的神秘面纱，了解精神健康实质) (三)、心理健康讲座：20xx年10月13日晚上 (四)、篮球场：20xx年10月14-15日 1.趣味心理游戏系列 2.横幅签名会

九、活动前期准备：

(一)、20xx年10月8日下午在校园内张贴海报与横幅。

(二)、购置相关用品，选好并打印心理趣图、心理测试卷与心理小游戏。 (三)、联系校广播站做宣传 十、活动流程：

(一)、10月10-11日7：30-8：30，校生活区门口处摆放活动展板。在展板上悬挂一系列心理趣图，如错觉图、流动图形及心理漫画，有序的列出来，供同学们欣赏。由心协会员轮流维持秩序，看护图片，并在旁边给驻足观看的同学讲解图片的含义，让同学们更深刻感受心理世界的奇妙。

(二)、10月10-11日8:30-11:30，由心理协会值班人员组织安排，用音箱设备播放有关世界精神卫生日及心理健康的广播，吸引路过的人群。

(三)、10月10-11日8:30-17:30，邀请福建师范大学心理学专业研究生在生活区门口为同学们进行心理测试。届时，相关值班人员做好组织工作，并向路过同学详细讲解本次活动。

(四)、10月12日19:00-21:30，在大学生心理健康指导服务中心进行心理游戏环节。甄选有趣又便于组织的心理小游戏若干，安排人员进行游戏组织，让同学们通过游戏锻炼自己，悦纳自己，悦纳他人，学会团队合作和交流协作。

(五)、10月13日19:00-21:30在心理健康教育与咨询中心进行心理沙龙活动。邀请心理学研究生到现场组织和指导，鼓励同学们积极参加和踊跃发言，正确的认识自己，学会沟通。

(六)、10月13日晚上19:00邀请心理学研究生在教学楼举办心理健康讲座，使同学们能更清楚的了解心理学。

(七)、10月14日-15日在体育场举行大型团体心理游戏与心理健康横幅签名会。 (八)、活动总结。

十一、经费预算：

社团联

合社会

心理健康协会

20xx年9月26日

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇二**

今年10月10日是第n个精神卫生日，主题是“精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年”。为进一步提高我镇群众对精神卫生的关注和认识，积极预防和控制精神卫生问题，我院公卫科在院领导的精心安排下，举办了一系列宣传活动，现小结如下：

一,是发动村卫生室积极配合宣传，要求辖区9个村卫生室在10月10日前后刊出主题相关的黑板报或墙报，以广泛宣传精神卫生知识。

二,是在院内举办专题宣传专栏，向广大患者普及精神卫生知识，动员全社会关注精神健康。

三,是开展街头宣传，在场镇中心地带悬挂主题标语横幅1条，放置宣传展板2块。

四,是在医院门诊楼前设立咨询台，开展精神卫生公众健康咨询活动，共接受咨询85人次，发放宣传单页300余份。

通过此次形式多样的的宣传活动，进一步普及了精神卫生知识,提高群众自我精神保健意识,增进了社会对精神病患者特别是老龄精神病患者的关注和理解，收到了良好的效果，达到了预期的目的。

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇三**

今年10月10日是“世界精神卫生日”，我国当前处于经济、社会快速发展时期，广大群众逐步适应着现代生活方式的快节奏和激烈竞争，各种心理卫生问题逐步增加，群众寻求心理帮助的愿望日益迫切。同时，因重性精神疾病有可能导致患者工作、学习和生活能力损害，甚至发生危害社会安全 的行为，社会对精神疾病的关注也越来越多。为了群众能够安居乐业，社会能够和谐稳定，国家能够长治久安， 结合本辖区实际，制定以下宣传活动计划：

一、宣传目的

(一)提高精神卫生工作的大众参与和关注程度;

(二)加大精神卫生知识与政策的宣传力度，加快公共精神卫生服务的开展;

(三)进一步明确各级政府在精神卫生防治工作中承担的责任，发挥政府各部门间的协同配合作用;

(四)提高全民精神健康水平，营造和谐稳定社会环境。

二、宣传主题

精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年

三、活动时间

20xx年10月10日

四、活动地点

文水县新华路

五、活动形式和内容

1.活动期间，在新华路悬挂宣传条幅，向居民发放精神卫生宣传资料。

2.通过咨询活动，向居民宣传精神卫生和精神疾病相关健康知识。

3.根据实际情况组织康复患者开展各种活动。

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇四**

常见心理疾病——焦虑症

焦虑症是20xx上的疾病，焦虑症的表现具有持久性的焦虑，紧张不安和内神经紊乱脑功能失调等诸多症状，焦虑症的表现还常常会引起运动性不安和躯体上的不适感。焦虑症常发病于中青年，男女发病率没有明显的差异，不过随着社会生活的进步压力也随之而来，导致的是焦虑症患者数量的上升，为了降低焦虑症给我们带来的影响，了解焦虑症的表现是很重要的。

焦虑症的表现持续在6个月以上，症状可以分为四个类型：

一、身体紧张

这个指的是焦虑症患者常常觉得自己不能放松下来，全身紧张。他面部绷紧，眉头紧皱，表情紧张，唉声叹气，有的时候会坐立不安，来回徘回，总觉得是要有什么事情要发生不能安心，但是自己又说不出到底是怎么回事。

二、自主神经系统反应性过强

焦虑症患者的交感和附交感神经系统常常超负荷工作。患者出汗、晕眩、呼吸急促、心跳过快、身体发冷发热、手脚冰凉或发热、胃部难受、大小便过频、喉头有阻塞感等一系列的身体上的不适。

三、对未来无名的担心

焦虑症患者总是为未来担心。他们担心自己的亲人、自己的财产、自己的健康，始终是不能够让自己放松下来，以至于导致很疲劳。但是还是控制不住的担心焦虑。至于是为什么自己也说不清楚。

四、过分机警

焦虑症患者每时每刻都像一个放哨站岗的士兵对周围环境的每个细微动静都充满警惕。由于他们无时无刻不处在警惕状态，影响了他们干其他所有的工作，甚至影响他们的睡眠，不能够保持正常的生活规律习惯，这导致的是引起身体上的各种不适，家庭生活也会受到严重的影响。

调节焦虑症的20xx良方：

1.睡眠充足:多休息及睡眠充足是减轻焦虑的一剂良方。

2.保持乐观:当你缺乏信心时，不妨想像过去的辉煌成就，或想像你成功的景象。你将很快地化解焦虑与不安，恢复自信。

3.幻想:这是纾解紧张与焦虑的好方法。幻想自己躺在阳光普照的沙滩上，凉爽的海风徐徐吹拂。试试看，也许会有意想不到的效果。

4.深呼吸:当你面临情绪紧张时，不妨作深呼吸，有助于舒解压力消除焦虑与紧张。

5.转移注意力:假使眼前的工作让你心烦紧张，你可以暂时转移注意力，把视线转向窗外，使眼睛及身体其他部位适时地获得松弛，从而暂时缓解眼前的压力。你甚至可以起身走动，暂时避开低潮的工作气氛。心理专家指出，克服焦虑症最有效的方法，关键在于自我的坚持与努力。焦虑症是一种心理疾病，想治愈，还需从根本上解开患者的心病，还需长期的维持式自我调节。

信息焦虑症常见症状

1.一个小时要检查五遍以上手机，哪怕去深山老林度假也一样。当发现没有人来电或来短信是，有很深的失落感。

2.每天登录n遍电子邮箱，反复检查邮件。

3.当因为某种原因不能上网时，整个人极度焦虑难受，恨不得变成超人，飞到外太空去接受网络的超强吸引。

4.下意识地登录无聊网站搜索无聊图片，并也乐此不疲，喜欢享受这类肤浅的快感。

5.总是怕自己跟不上潮流，会花大量的时间去搜集一些新近流行的事情。当别人问到某个信息自己不知道时，情绪一下子就跌到谷底。

6.喜欢信息胜过真实的生活以及人际交往。常有一种“万物皆醒我独醉”的飘然世外的感觉。

7.最喜欢在bbs上跟贴，以及同人讨论无聊的八卦新闻。如果网上没有新的好玩信息出现，人就呈抑郁状，半天提不起20xx。

8.一天十来个小时地挂在msn或qq上，可以同时跟n个人聊天，闲下来一点点都会很急躁。

9.喜欢被信息淹没的感觉，玩电脑游戏的时候会有一种强烈的满足感，不断延长游戏时间。但现实生活中有时会觉得自己一团糟。

10.经常容易一会儿自我贬低，一会儿自我吹嘘。处世比较极端，不容易妥协。

如何有效地改善睡眠质量

如何有效地改善睡眠质量，一直是困扰当代人的心理难题。我们知道，如果长期睡眠不足而又得不到有效改善的话，势必会对人们的生活、工作以及健康带来意想不到的影响。那么，到底该如何有效地改善睡眠质量呢?下面我们给出了几个小建议。

一、保持有规律的作息时间

失眠患者一定要调整好自己的作息时间。人体是有一定的生物钟的，不规律的生活和睡眠习惯会破坏这种生物钟导致睡眠障碍，所以日常要保持规律的作息习惯，早睡早起，睡眠时间在6小时以上最佳。

二、适当运动可以促进身心健康

20xx健康网睡眠专家指出，每天运动30分钟，可以帮助提高新陈代谢，血液循环，促进大家的健康睡眠。不过要注意，睡前尽量避免做运动，睡前运动会干扰你的睡眠，运动时间最好是在睡前6小时左右进行。

三、阳光是睡眠的好朋友

如何有效地改善睡眠质量?阳光是生物钟和睡眠的好朋友，晒晒太阳可以让你的身体适应生物钟的调整。

四、享受睡前时光，有助快速入睡

睡前可以做很多事情，来帮助自己尽快入睡。譬如洗个热水澡、阅读书籍、听些轻松的音乐等等。充分的放松，享受睡前时光，可以帮助你尽快睡着。

让我们关注20xx卫生，共促身心健康，同享美好生活!

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇五**

疑问解答

★1.为什麽要看心理医生?

就象一个身体上很健康的人，也最好每年做一次全面的身体检查一样，每一个正常人都应该每年花一点时间去看看心理医生。看心理医生不仅仅是解决自己的心理疾患，而更应该是使自己的心态更加健康，从而提高自己的生活质量。

在西方国家发达国家，上到国家元首，下至平民百姓，均把看心理医生视为一种高贵的20xx消费。

2.哪些人必须看心理医生?

a、情绪低落或情绪不稳，时间超过三周未缓解b、长期躯体不适，经躯体检查未发现明显器质性病变c、人际关系出现严重问题d、自觉工作压力过大e、长期失眠f、遭遇重大生活挫折g、长期家庭纠纷f、儿童学习困难

3.心理医生会对我的问题保密吗?

这可能是来访者最关心的问题之一。为来访者保密，是对心理医生的职业道德的最基本要求。在保密的内容上，有两个层次：

a、绝对保密的内容：任何你个人所独有的资料都是绝对保密的，如你的姓名、住址、工作单位、电话号码、身份证号码等等。所有这些内容，没有你的允许，医生没有任何权利告诉第三者。

b、相对保密的内容：指并非你独有的那些材料，这些材料即使有人知道了也无法据此判断那就是你。例如很多心理问题的表现，都是成千上万的来访者所共有的，没有人能够通过这些表现来确定那就是

你。心理医生有时需要将你的这方面的情况与他的同行讨论，以便给你提供更好的治疗。

4、系统的心理治疗一般需要多长时间?为什么要这么长时间? 一周一次，一次五十分钟，每疗程十次,通常最少30次。因为a、心理问题不是一、两天形成的，当然也就不可能几次治疗就将它们解决掉;b、几乎所有的心理问题都与性格有关。俗话说：江山易改，秉性难移;c、心理治疗的最终目的是心灵的成长。成长是一个极其缓慢的过程，不可能一蹴而就。

5、心理咨询为什么要提前预约?

心理咨询师每次咨询的时间在1小时左右，且在咨询过程中不愿被其他杂事干扰。再者，现在人们的健康意识提高了，看心理医生的人越来越多了，如果你不预约，就会影响医生的工作程序，也影响其他来访者就医。所以，每个心理咨询师都有自己的时间安排表。为了避免无效等候，浪费时间，与咨询师提前预约很重要。

心病还需“心药”医，微笑会使您快乐

咨询乃教育、指导和帮助的过程。常用的心理咨询技术主要有两类：

1.测验、评估和检查(电脑心理测评)

包括焦虑、抑郁等症状的量表评定、人格、个性的心理测验、智力状态的测验等，如sas、sds、hamd、hama、had、epq、mmpi、6-pf、stai„„

2.心理治疗技术(医师的帮助)

1)交谈：咨询的最高目标为“与君一席谈，胜读十年书”、“化干戈为玉帛”。咨询医师的耐心倾听、通俗解释、专业指导是咨询的基础。

2)认知行为治疗：不恰当的看法、态度(认知)会使人的情绪和生理产生改变。学会换个角度看问题，调整好心理平衡，如诗所云“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”，即“塞翁失马，焉知祸福”。

3)20xx动力学治疗：许多心理或20xx、躯体问题只是症状的表象，它们可能是早期童年的创伤经历及以后成长过程中众多生活逆遇所导致，尤其是不被意识所注意的压抑的性冲突所致。通过咨询，透过症状的表象、揭开生活经历的外衣，找出潜在的心理痛苦症结。

4)家庭、婚姻及人际治疗：人是社会性的，每天都在与人打交道，“关系”会影响人的工作、生活和健康，不同场合需以不同社会角色来出现，其中的技巧并不能从书本上学习得来，应从实践中积累。学会“望子成人”、“多称赞、少责备”、“与人共处”、“水涨船高”或许大有裨益。

另外，如果来访者处在一种较为严重的境况中，心理医生也会适当使用一些药物;许多人担心药物的副作用，而实际上医生所开的药都是经过极为严格的实验检测的，不会对人体造成大的损害，是比较安全的。

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇六**

020xx年10月10日是第二十五个世界精神卫生日，今年宣传的主题为“心理健康，社会和谐”，意在表明每一位公民的心理健康与社会和谐息息相关，号召全社会积极参与精神卫生工作，共同承担防治责任和义务，推动形成理解、接纳、关爱精神障碍患者的社会氛围，保护和促进公众心理健康，创造和谐美好社会。

(一)

世界精神卫生日由世界精神病学协会于1992年发起创立，时间为每年的10月10日。今年10月10日是第二十五个世界精神卫生日。今年世界精神卫生日的主题确定为“心理健康，社会和谐”，其内涵在于，意在表明每一位公民的心理健康与社会和谐息息相关，号召全社会积极参与精神卫生工作，共同承担防治责任和义务，推动形成理解、接纳、关爱精神障碍患者的社会氛围，保护和促进公众心理健康，创造和谐美好社会。

我国现有各种精神病患者1600多万，精神病患病率已达13.47‰。精神疾病在我国疾病总负担中排名首位，约占疾病总负担的20%。

我国精神卫生工作面临着巨大的挑战，目前精神疾病患者约有1600万人，还有约600万癜痫患者，尤其值得关注的是，精神疾病所造成的负担正在以显而易见的势头增长，推算我国精神疾病负担到20xx年将上升至疾病总负担的四分之一。

世界卫生组织估计，20xx年以前全球儿童精神障碍会增长50%，成为最主要的5个致病、致死和致残原因。我国儿童青少年的精神卫生状况也非常令人担忧。在17岁以下的儿童青少年中，至少有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。其中，中小学生精神障碍患病率为21.6%到32.0%，突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。16.0%到25.4%的大学生有心理障碍，以焦虑不安、恐怖、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪为主。

精神分裂症知识介绍

精神分裂症的定义：精神分裂症是一组病因未明的精神病，具有感知、思维、情感、行为等多方面的障碍和精神活动的不协调以及精神活动与环境不协调为特征的一种最常见的精神病。多起病于青壮年，一般无意识障碍及智能障碍，病程多迁延。

精神分裂症的临床表现:

精神分裂症的典型症状之一：妄想

1、关系妄想：患者坚信周围环境中的一些与他不相关的现象均与他有关。如旁人之间的谈话认为是在议论他，别人吐痰是在针对他。

2、被害妄想：毫无根据地坚信别人在迫害他及其家人。迫害的方式多种多样，被跟踪、被诽谤、被隔离、被下毒等。

3、影响妄想：自觉有一种被控制感。患者坚信自己的心理活动与行为受到外界特殊东西的干扰与控制。可以是无线电、光波、某种射线等等。患者体验有强烈的被动性和不自主性，此为精神分裂症的特征性症状。

4、嫉妒妄想：患者坚信自己的配偶对自己不忠，与其他异性有不正当的关系。跟踪、监视配偶，拆阅别人写给配偶的信件，检查配偶的衣物等。

5、夸大妄想：患者坚信自己有非凡的才能、至高无上的权利、大量的财富等等。

6、钟情妄想：患者坚信自己受到某一异性或许多异性的爱恋。当遭到对方拒绝时认为这是在考验他，仍反复纠缠不休。

7、罪恶妄想：坚信自己犯有严重的错误。轻者认为自己做错了事说错了话，对不起别人，应该受到惩罚，应该判刑，甚至罪大恶极，死有余辜，因而患者采用各种方式来赎罪。

8、疑病妄想：患者坚信自己患了某种严重的躯体疾病，因而到处求医。患者反复找医生看病，重复做各种检查也不能消除疑心。

9、被洞悉感：称内心被洞悉或思维被揭露。患者坚信自己的思想未经过言语或其他方式表达出来，就被别人知道了，甚至尽人皆知，闹得满城风雨。 精神分裂症的典型症状之二：幻觉。

1、幻听：是指没有听觉刺激也可出现听觉现象的体验。持续的言语性幻听常常是精神分裂症的表现。

2、幻视：指没有视觉刺激时出现视觉相象的体验。幻觉多种多样，如简单的光、单色的颜色、单个物体、复杂的情景性场面，可能鲜明生动。

3、幻嗅：能闻到一些难闻的、令人不愉快的气味。

4、幻味：品尝到食物内有某种异常的特殊刺激性味道，因而拒食。

5、幻触：感到皮肤有某种异常的感觉，如虫爬感、蚁走感、针刺感、液体流动感。

6、内脏幻觉：患者体验到躯体内部某一部位或某一脏器有异常知觉体验，如感到肺扇动、肝破裂、肠扭转，能准确定位，常与疑病妄想、被害妄想同时出现。

特征性症状

1.思维障碍包括思维联想障碍、逻辑进程障碍和妄想。思维联想过程缺乏连贯性和逻辑性，是精神分裂症最具有特征性的障碍。其特点是病人在意识清楚的情况下，思维联想散漫或分裂，缺乏具体性和现实性。最典型的表现为破裂性思维，即病人的言语或书写中，语句在文法结构虽然无异常，但语句之间、概念之间，或上下文之间缺乏内在意义上的联系，因而失去中心思想和现实意义。逻辑进程障碍指患者不按正常的思维逻辑规律来分析问题，表现出概念混乱和奇怪的逻辑推理。妄想一般为原发性妄想。

思维障碍在疾病的早期阶段可仅表现为思维联想过程在内容意义上的关联不紧密，松弛。此时病人对问题的回答叙述不中肯、不切题，使人感到与病人接触困难，称联想松弛。

思维障碍的另一种形式，是病人用一些很普通的词句、名词，甚至以动作来表达某些特殊的，除病人自己外旁人无法理解的意义，称象征性思维。有时病人创造新词，把两个或几个无关的概念词或不完整的字或词拼凑起来，赋以特殊的意义，即所谓词语新作。

2.情感障碍情感迟钝淡漠，情感反应与思维内容以及外界刺激不配合，是精神分裂症的重要特征。最早涉及的是较细致的情感，如对同事、朋友的关怀、同情，对亲人的体贴。病人对周围事物的情感反应变得迟钝或平淡，对生活、学习的要求减退，兴趣爱好减少。随着疾病的发展，病人的情感体验日益贫乏，对一

切无动于衷，甚至对那些使一般人产生莫大悲哀和痛苦的事件，病人表现冷漠无情，无动于衷，丧失了对周围环境的情感联系(情感淡漠)。如亲人不远千里来探视，病人视若路人。 此外，可见到情感反应在本质上的倒错，病人流着眼泪唱愉快的歌曲，笑着叙述自己的痛苦和不幸(情感倒错)。或对某一事物产生对立的矛盾情感。

3.意志行为障碍在情感淡漠的同时，病人的活动减少，缺乏主动性，行为被动、退缩，即意志活动低下。病人对社交、工作和学习缺乏应有的要求，不主动与人来往，对学习、生活和劳动缺乏积极性和主动性，行为懒散，无故不上课，不上班。严重时病人行为极为被动，终日卧床或呆坐，无所事事。长年累月不理发、不梳头，口水流在口内也不吐出。随着意志活动愈来愈低，病人日益孤僻，脱离现实。

有些病人吃一些不能吃的东西，如吃肥皂、昆虫、草木，喝痰盂水，或伤害自己的身体(意向倒错)。病人可对一事物产生对立的意向(矛盾意向)。病人顽固拒绝一切，如让病人睁眼，病人却用劲闭眼(违拗)。或相反，有时病人机械地执行外界任何要求(被动服从)，任人摆布自己的姿势，如让病人将一只腿抬高，病人可在一个时间内保持所给予的姿势不动(蜡样屈曲)，或机械地重复周围人的言语或行为(模仿语言、模仿动作)。有时可出现一些突然的、无目的性的冲动动作：如一连几天卧床不动的病人，突然从床上跳起，打碎窗上的玻璃，以后又卧床不动。行为动作不受自己意愿的支配，是具有特征性的症状。

上述思维、情感、意志活动三方面的障碍使病人精神活动与环境脱离，行为离奇、孤僻离群，加之大多不暴露自己的病态想法，沉醉在自己的病态体验中，自乐自笑，周围人无法了解其内心的喜怒哀乐，称之为内向性

精神分裂症的治疗

精神分裂症的治疗主要采取抗精神病药物治疗，行为治疗，工作治疗，娱乐治疗，心理治疗及各方面疏导，以消除或减轻病者的种种障碍。

精神分裂症的预防

1.开展遗传咨询，对已处于婚育年龄的精神分裂症病人，在症状没有消失以前，应建议避免结婚和生育，特别是当双方都患过精神分裂症时尤其如此。

2.开展社区精神卫生宣传，早发现、早治疗。精神分裂症的发生和复发多与周围环境中的不良的精神刺激有一定的关系，因此，营造一个友爱的人文环境是非常重要的。对于曾经出现过精神症状的人，尤其应注意关心和爱护，避免给予不良的精神刺激。

(二)

“世界精神卫生日”是由世界精神病学协会

(worldpsychiatricassociationwpa)在1992年发起的，时间是每年的10月10日。世界各国每年都为“精神卫生日”准备丰富而周密的活动。包括宣传、拍摄促进精神健康的录像片、开设24小时服务的心理支持热线、播放专题片等等。

10月10日是世界精神卫生日，由世界精神卫生联盟提出。为了提高政府部门、社会各界，广大群众对精神卫生重要性和迫切性的认识，普及精神卫生知识和对精神疾病的认识，计划10月10日前后在全国开展“世界精神卫生日”宣传活动。

1991年，尼泊尔提交了第一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。随后的十多年里，许多国家参与进来，将每年的10月10日作为特殊的日子：提高公众对精神疾病的认识，分享科学有效的疾病知识，消除公众的偏见。世界卫生组织确定每年的10月10日为“世界精神卫生日”。至20xx年已先后举办了25届活动，结合现实情况和精神卫生的需要，确定每年的活动主题。

精神卫生的含义是什么?

精神卫生又称心理卫生或心理健康，也可以叫做精神健康。 狭义的精神卫生，是指研究精神疾病的预防、医疗和康复。即预防精神疾病的发生;早期发现、早期治疗;促使慢性精神疾病患者的康复，帮助他们重返正常的社会生活。 广义的精神卫生，是指增进人们的心理健康。 心理健康是一个宽泛的概念，至今也难有统一的定义。从不同侧面都可以提出一些要素，比如心境愉快，待人宽厚，弛张有度，能给人以心理上的支持……，说恐怕也说不完。有学者从以下几个方面进行过总结：(一)体验方面：有良好的心情和恰当的自我评价(即有自知之明)(二)操作的标准：从事心理活动有效率(自我感觉有效率，他人评价有效率)以及能建立和维持良好的人际关系(三)发展的标准：这样干下去(发展下去)会不断开拓自己，能发挥出个人更多的潜能。这条无法实测，只能通过了解的人估计。

何为精神疾病?

精神疾病是心理功能相对持久而严重的紊乱。从成因上分析，可以是某种生物学改变决定的，如痴呆，是脑组织老化、萎缩这一生物学过程决定的。也可以推测是某种生物学过程决定的，但还没有得到证明，如精神分裂症。还可以是在一定

生物学基础上，在心理社会因素参与下形成的，如焦虑性神经症。无论哪一类精神疾病，都可以用生物-心理-社会模式加以理解，比如脑外伤后出现的情绪暴躁，显然是外伤这一事实决定的，但如何理解伤者的心理功能障碍，如何照顾和善待(包括制度上的宽容)，显然是心理问题和社会文明程度问题;这些方面做得好不好，反过来也会影响患者的情绪，改变其表现。这里还有一点需要说明，即在疾病的形成和变化过程中，心理社会因素占的分量越重，其表现越难以符合固定的病程特点，也就是不太符合严格的疾病定义。因此，有些精神疾病现象也被称为心理障碍。

“心理疾病/精神疾病”与“精神病”有何关系?

“精神病”是指在各种因素(包括生物的、心理的、社会环境的)作用下造成大脑功能失调，出现以感知觉、思维等认知活动障碍为主的一类程度严重的精神疾病，如精神分裂症。其幻觉、妄想等感知觉、思维异常的症状又称为精神病性症状，这些患者多到精神病专科就诊。而“心理疾病/精神疾病”又称为精神障碍，是一个更为广泛的概念，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，其严重程度达到需要用医学方法进行治疗的一类疾病.它包括了精神病，但其范畴更为广泛。

如何判断患者的心理活动和行为是否是异常的精神症状?

判断一个人的精神活动或行为表现是否为精神疾病的症状，应从下述3个方面分析：①症状的表现形式与内容是否明显与周围客观环境不相符;②症状的出现与消失能否自控;③症状给患者是否带来痛苦或不同程度地损害社会功能。我们可以通过下列方法来分析：①纵向比较。即与其过去一贯表现相比较，精神状态的改变是否明显;②横向比较，即与大多数正常人的精神状态相比较，差别是否明

显，持续时间是否超出了一般限度;③结合当事人的心理背景和当时的处境进行具体分析和判断。

综合医院临床各科常见精神/心理症状的本质/原因

精神症状是异常的精神活动，是大脑功能障碍的表现，这种障碍必定有其物质基础，只是严重程度与性质不一。一般可以分为4种情况：第一是大脑结构的病变所致，如脑血管病变导致的多发梗死性痴呆症;第二是大脑功能障碍导致精神异常，如癫痫发作，可以有明显的脑电波病变;第三是大脑代谢或生化病变所致的精神症状，如生化代谢病变(为缺少某种酶)所致的精神发育不全;第四是病因或发病机制未明的所谓“功能性”精神病的症状，目前对其病变机制不十分明了，但可以肯定有其病理基础。

精神病与精神分裂症

作为专业术语的“精神病”是指程度严重的心理障碍，大致说来符合以下三个特点，(一)严重脱离现实，存在精神病性症状(如幻觉、妄想)，病人不能区分主观的和客观的，(二)社会功能严重受损，(三)缺乏症状自知力，即不能了解某些症状表现是病态的。在精神病性障碍中，精神分裂症是一种严重的、倾向于慢性化的精神病。至今难以精确定义。发病高峰在20~30岁，患病率(每千人中患者所占的比例)约为3~5‰。精神分裂症发病后，最初的5年是症状最为强烈、最不稳定的阶段。之后病情相对稳定，到20xx年左右，病情往往就比较稳定了。通过对病程超过20xx年的情况进行研究发现，约有3/4的患者病情处于相当稳定的状态。在此稳定期间，治愈和存在轻度障碍的情况共约占50~60%。需要长期看护的重度障碍的情况约占10~20%。不需要治疗的约占1/4。 早期精神分裂症还可能有哪些表现?

(1)性格改变，除日益孤僻外，有的还可表现为敏感多疑，或情绪不稳，古怪固执等;(2)好冥思苦想，好像在钻研问题，其实思维的内容很空洞;(3)不遵守劳动纪律等行为规范，注意力涣散，做事漫不经心、懒散;(4)谈话缺乏中心内容，难以深入交流思想;(5)失眠，头痛，或其他类似神经衰弱的症状;(6)社会功能受损，工作能力和学习成绩下降;每个病人是各有不同的，常见的早期症状可以有以上这些，但并非每个病人都有。

精神疾病的表现有哪些?

精神疾病的表现恐怕是各种疾病中最为复杂的。前辈精神病理学家对此进行了专门总结，归纳出若干类综合征(或叫症状群)。其中最常见的是神经衰弱症状群(综合征)，比它稍特殊一些的有焦虑综合征、抑郁综合征;更为特殊、也更少见一些的是幻觉-妄想综合征。在特殊人群中，如高龄老人中，记忆障碍相对常见一些;在慢性酒精中毒人群中，酒精性遗忘和虚谈症也可以见到。此外，在综合医院的重病患者中，急性脑病综合征(谵妄状态为代表)也是请精神科会诊的常见原因。以上提到的这些综合征，并不是并列的，除了出现频率的不同外，它们的等级也不同。越特殊的综合征等级越高，高等级综合征患者往往可以兼有低等级综合征的表现，比如，脑血管病患者出现谵妄的背景可以是神经衰弱综合征，焦虑或抑郁患者也往往有神经衰弱的表现。

家里有精神病人，对我们结婚有影响吗?

焦虑症是神经症类疾病，发病时常伴有植物神经功能紊乱和运动不安。经治疗病情可以好转，预后较好。这种疾病有一定的遗传性，但是，精神类疾病多属于多基因遗传。除了内在原因，外界刺激也是一个主要因素。所以，在结婚前，最好

到医院做婚检。一般来说，有一方患焦虑症并不影响结婚和生育，但将来孩子还是有一定患病的可能性，想详细了解情况，建议去做遗传咨询。

精神病能传给后代吗?

遗传因素在精神分裂症的发病上有重要影响，但由于精神分裂症本身诊断的标准不一，所以判定其遗传方式较为困难。多数人认为是多基因遗传;有些人支持不完全外显性遗传，还有些人认为只是遗传易感性问题。不论哪一种观点，外界精神刺激都是引起发病的原因之一。精神分裂症治愈后仍有较高的复发率，所以，在你已停药一年并要组成新家庭之际，最好到医院进行婚前检查。只要你能如实陈述病史，医生会根据你的具体情况对你的婚育提出指导意见，并指导你们如何防止疾病复发。如果你婚后病情稳定，已停药一段时间并想生育，最好做孕前检查或到有遗传咨询的医院进行咨询，了解怀孕期应注意的事项，以便生育健康的后代。同时，你的患病史应向你的“另一半”讲清楚，千万不要因为现在没有症状而隐瞒过去的病史。因为曾患过精神分裂症的人在情绪波动时容易复发，对方的理解与关心有助于帮助你控制病情，维持情绪的稳定，减少疾病复发的可能性。 精神分裂症患者可以生育吗?

一般来说，抗精神分裂症的药物(如氯丙嗪)会对胎儿的发育造成不良影响，甚至造成畸形，这种影响以怀孕头3个月最大。因此如在怀孕3个月内发现孕妇患精神分裂症，应及时终止妊娠。怀孕3个月后，胎儿逐渐发育成熟，抗精神病药物对胎儿的影响就逐渐减少，而一旦到了妊娠5～6个月，如果对病人进行引产终止妊娠，对孕妇来说十分危险。所以，这种情况下一般应继续妊娠，待病人自然分娩。病人分娩时，应请产科和精神科医生共同处理，以确保母婴平安。

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇七**

20xx年10月10日是第二十四个世界精神卫生日，今年宣传的主题为“心理健康，社会和谐”，意在表明每一位公民的心理健康与社会和谐息息相关，号召全社会积极参与精神卫生工作，共同承担防治责任和义务，推动形成理解、接纳、关爱精神障碍患者的社会氛围，保护和促进公众心理健康，创造和谐美好社会。

世界精神卫生日的由来

“世界精神卫生日”是由世界精神病学协会(world psychiatric association wpa)在1992年发起的，时间是每年的10月10日。20xx年是我国首次组织世界精神卫生日活动，至今已先后举办了15届活动。 近年来世界精神卫生日的宣传主题：

20xx年：身心健康、幸福一生

20xx年：健身健心，你我同行

20xx年：健康睡眠与和谐社会

20xx年：同享奥运精神,共促身心健康

20xx年：行动起来，促进精神健康

20xx年：沟通理解关爱 心理和谐健康

20xx年：承担共同责任，促进精神健康

20xx年：精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年

20xx年：发展事业、规范服务、维护权益

20xx年：心理健康，社会和谐

20xx年：心理健康，社会和谐

心理正常与异常的区分

心理正常与心理异常有以下几种区分方法。

一、常识性的区分

由于至今没有公认的统一判断标准，所以，非专业人员区分正常与异常心理，依然是依据日常生活经验。尽管这种做法不太科学，但也不失为一种方法。这种方法可以归纳为如下四点：

(一)离奇怪异的言谈、思想和行为。比如一个人披头散发，满脸泥垢，满街乱跑，即使不是精神科医生，你也可以做出判断，此人的言行是异常的。

(二)过度的情绪体验和表现。如一个人终日低头少语，行动缓慢;与人交谈十分吃力;对生活悲观失望，失去兴趣，觉得一切都是灰色的等。

(三)自身社会功能不完整。如一个人怕与他人的眼光相对，不敢见人。

(四)影响他人的正常生活。

二、非标准化的区分

李心天(1991)依据人们看问题角度不同，粗略地将非标准化的区分，归纳为以下几种：

(一)统计学角度，将心理异常理解为某种心理现象偏离了统计常模。例如智商在70以下是智力缺陷，属于异常范围。

(二)文化人类学角度，将心理异常理解为对其一文化习俗的偏离。

(三)社会学角度，将心理异常理解为对社会准则的破坏。

(四)精神医学角度，将心理异常理解为古怪无效的观念或行为。

(五)认知心理学角度，将心理异常看成是个体主观上的不适之感。

三、标准化的区分

(一)医学标准，这种标准想将心理障碍当作躯体疾病一样看待。

(二)统计学标准，在普通人群中，人们的心理特征，在统计学上显示常态分布。在常态曲线上，居中的大多数人属于心理正常范围，而远离中间的两端则被称为“异常”。

(三)内省经验标准，一是指病人的内省经验，病人自己觉得焦虑、抑郁或说不出明显原的不舒适感，自己不能控制自己的行为;二是观察者的内省经验。

(四)社会适应标准。

四、心理学的区分原则

郭念锋(1986、1995)根据心理学对心理活动的定义，即“心理是客观现实的反映，是脑的机能”，提出病与非病三原则：

(一)主观世界与客观世界的统一性原则。

(二)心理活动的内在协调性原则。

(三)人格的相对稳定性原则。

人一生中常见精神问题

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。

(1)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。

(2)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。

(3)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。

(4)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。

(5)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。

常见心理疾病——抑郁症

抑郁是一种常见的精神疾病，抑郁症发病率很高，几乎每7个成年人中就有1个抑郁症患者，已成为全球疾病中给人类造成严重负担的第二位重要疾病，对患者及其家属造成巨大痛苦。但是，双相抑郁症却很少被人们所了解，双相抑郁症的症状容易被忽略，如果不及时进行正确的治疗，会给患者及家属带来意外不到的伤害。

双相抑郁症首次发病多在16-30岁之间，女性患者多于男性。它是躁狂抑郁症中最常见一种疾病表现，是一种能够引起患者心情大起大落变化的疾病。患者的心情可能就会有极度亢奋，突然转变为极度忧伤抑郁，即在心情的两极间波动。而在平时，患者又是正常的。

引起抑郁症的两大原因

有关专家指出抑郁症的致病原因可以分为非心理原因和心理原因两种情况。

1.引起抑郁症的原因之非心理原因：

1)药物的副作用。药物可以治病，也会对身体造成损害，甚至引起忧郁症。服用治高血压、心律不齐和其它类固醇药物，如果发现有忧郁症状，应立即请医生诊断

2)甲状腺问题。甲状腺不正常是引起忧郁症的主要原因之一。

3)经前综合症。许多妇女都有经前综合症，但其中只有5%患严重忧郁症影响日常生活。主要症状有：强烈饥饿感、哭泣、行为异常。

4)缺乏运动。研究表明，缺乏运动会导致忧郁症。

2. 引起抑郁症的原因之心理原因：

人生活在社会中，其寿命、健康和疾病无不与之息息相关，人们观察、烦恼、

幸福、悲痛、舒畅、焦虑等，这一切维持或破坏人的正常生理功能的情绪都与社会紧密相连。生活中凡能造成强大的精神压力，严重的精神创伤都会引起抑郁症的心理因素。

常见心理疾病——焦虑症

焦虑症是精神上的疾病，焦虑症的表现具有持久性的焦虑，紧张不安和内神经紊乱脑功能失调等诸多症状，焦虑症的表现还常常会引起运动性不安和躯体上的不适感。焦虑症常发病于中青年，男女发病率没有明显的差异，不过随着社会生活的进步压力也随之而来，导致的是焦虑症患者数量的上升，为了降低焦虑症给我们带来的影响，了解焦虑症的表现是很重要的。

焦虑症的表现持续在6个月以上，症状可以分为四个类型：

一、身体紧张

这个指的是焦虑症患者常常觉得自己不能放松下来，全身紧张。他面部绷紧，眉头紧皱，表情紧张，唉声叹气，有的时候会坐立不安，来回徘回，总觉得是要有什么事情要发生不能安心，但是自己又说不出到底是怎么回事。

二、自主神经系统反应性过强

焦虑症患者的交感和附交感神经系统常常超负荷工作。患者出汗、晕眩、呼吸急促、心跳过快、身体发冷发热、手脚冰凉或发热、胃部难受、大小便过频、喉头有阻塞感等一系列的身体上的不适。

三、对未来无名的担心

焦虑症患者总是为未来担心。他们担心自己的亲人、自己的财产、自己的健康，始终是不能够让自己放松下来，以至于导致很疲劳。但是还是控制不住的担心焦虑。至于是为什么自己也说不清楚。

四、过分机警

焦虑症患者每时每刻都像一个放哨站岗的士兵对周围环境的每个细微动静都充满警惕。由于他们无时无刻不处在警惕状态，影响了他们干其他所有的工作，甚至影响他们的睡眠，不能够保持正常的生活规律习惯，这导致的是引起身体上的各种不适，家庭生活也会受到严重的影响。

调节焦虑症的精神良方：

1.睡眠充足:多休息及睡眠充足是减轻焦虑的一剂良方。

2.保持乐观:当你缺乏信心时，不妨想像过去的辉煌成就，或想像你成功的景象。你将很快地化解焦虑与不安，恢复自信。

3.幻想:这是纾解紧张与焦虑的好方法。幻想自己躺在阳光普照的沙滩上，凉爽的海风徐徐吹拂。试试看，也许会有意想不到的效果。

4.深呼吸:当你面临情绪紧张时，不妨作深呼吸，有助于舒解压力消除焦虑与紧张。

5.转移注意力:假使眼前的工作让你心烦紧张，你可以暂时转移注意力，把视线转向窗外，使眼睛及身体其他部位适时地获得松弛，从而暂时缓解眼前的压力。你甚至可以起身走动，暂时避开低潮的工作气氛。心理专家指出，克服焦虑症最有效的方法，关键在于自我的坚持与努力。焦虑症是一种心理疾病，想治愈，还需从根本上解开患者的心病，还需长期的维持式自我调节。

如何有效地改善睡眠质量

如何有效地改善睡眠质量，一直是困扰当代人的心理难题。我们知道，如果长期睡眠不足而又得不到有效改善的话，势必会对人们的生活、工作以及健康带来意想不到的影响。那么，到底该如何有效地改善睡眠质量呢?下面我们给出了几个小建议。

一、保持有规律的作息时间

失眠患者一定要调整好自己的作息时间。人体是有一定的生物钟的，不规律的生活和睡眠习惯会破坏这种生物钟导致睡眠障碍，所以日常要保持规律的作息习惯，早睡早起，睡眠时间在6小时以上最佳。

二、适当运动可以促进身心健康

精神健康网睡眠专家指出，每天运动30分钟，可以帮助提高新陈代谢，血液循环，促进大家的健康睡眠。不过要注意，睡前尽量避免做运动，睡前运动会干扰你的睡眠，运动时间最好是在睡前6小时左右进行。

三、阳光是睡眠的好朋友

如何有效地改善睡眠质量?阳光是生物钟和睡眠的好朋友，晒晒太阳可以让你的身体适应生物钟的调整。

四、享受睡前时光，有助快速入睡

睡前可以做很多事情，来帮助自己尽快入睡。譬如洗个热水澡、阅读书籍、听些轻松的音乐等等。充分的放松，享受睡前时光，可以帮助你尽快睡着。

让我们关注心理健康!打开心灵之窗，用一颗心，照亮一颗心，用一份爱，温暖一个人。

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇八**

精神卫生预防保健知识

一、 什么是精神卫生?

精神卫生不仅仅是无精神障碍。其定义指一种健康状态，在这种状态中，每个人能够认识到自己的潜力，能够应付正常的生活压力，能够有成效地从事工作，并能够对社会作贡献。

二、 精神疾病的分类

现行的国际疾病诊断分类将精神疾病分为10大类为：

(1)、器质性精神障碍。如老年痴呆。

(2)、使用精神活性物质所致的精神和行为障碍。如酒精依赖综合症。

(3)、精神分裂症、分裂性障碍和妄想型障碍。

(4)、心境障碍。如抑郁症和躁狂症。

(5)、神经症性、应激相关的躯体形式障碍。如焦虑症。

(6)、伴有神经紊乱及躯体因素的行为综合征。如失眠症。

(7)、成人人格及行为障碍。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。如儿童孤僻症。

(10)、通常起病于童年与少年时期的行为和情绪障碍。如注意缺陷多动障碍。

三、 精神分裂症

什么是精神分裂症?

精神分裂症是一组病因未明的精神病，多起病于青壮年。常缓慢起病，具有感知、思维、情感、行为等多方面的障碍和精神活动的不协调。

精神分裂症的症状

前驱期症状：

心境变化：抑郁、焦虑、激越、情绪不稳等

认知改变：偶尔有奇怪或含糊观念，学习工作退化，成绩下降，工作能力下降感知觉改变(对自身或外界) 行为改变：如退缩、兴趣改变、猜疑、角色功能退化等

生理功能改变：睡眠、食欲、精力、动机等。绝大部分病人从出现轻度异常到症状明朗化常可持续数月甚至数年之久。

典型症状：

(1)思维联想障碍：(联想过程缺乏连贯性和逻辑性)，思维松弛，思维破裂，强制性思维，病理性象征性思维，语词新作。

(2)妄想：原发性妄想，如被害妄想。

(3)情感障碍：情感淡漠、情感倒错。

(4)意志行为障碍：意志减退或缺乏，意向倒错，行为怪异、冲动，懒散。

(5)感知障碍：评论性幻听，争论性幻听，命令性幻听，思维鸣响。

(6)被动现象，思维被广播，思维插入，思维被夺，思维中断，被控制感，被洞悉感。

(7)其他常见症状：思维缺乏，自言自语，自笑，内向性，幻触，幻味，人格解体，各种妄想，紧张症状群等。

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇九**

使用网络应有度 科学合理才健康

网络在为我们服务时，也在同我们的健康较劲。除了鼠标手、失写症等，最严重的是电脑依赖综合征 ，即患者如同药物成瘾，离不开电脑，时间过久会出现性格异常，如孤独、怪僻，对周围同事、国内外发生的事情漠不关心，人际关系不正常，甚至导致人格异常等20xx症状。因此，卫生部将今年世界20xx卫生日主题确定为“使用网络应有度，科学合理才健康”。

一、过度上网对身体的危害

1、颈椎病

过度上网可使颈部关节长期处于一种高压状态，时间过久则出现颈椎代偿性增生。颈椎增生可以压迫神经根，引起肩周炎、上肢活动受限，严重者生活不能自理。颈椎增生还可导致供应大脑枕部的椎动脉受压，引起大脑枕部供血异常，出现头痛、头晕、记忆力下降等症状。在一些学生的x光片上，医生可以看到骨刺、椎间隙塌陷等以前40岁以上人才得的疾病。

2、眼部疾患

长时间上网不仅容易使颈椎衰老，老年干眼症也会提前报到。一般的临床表现为眼睛干涩、酸胀、异物感、痛痒、易疲劳、分泌物增多等。调查结果显示，经常使用电脑的人中，经诊断有31.2%的人患有“干眼症”。一旦患上干眼症，缓解的方法只能点用人工泪液，更严重的病况就要进行手术治疗了。视觉的过度疲劳还会引起房水运行受阻，导致青光眼

3、下肢静脉曲张

长时间上网，因缺乏活动，依赖骨骼肌收缩回流的下肢静脉的压力将增高，长时间静脉管腔扩张会引起静脉瓣功能性关闭不全，最终发展成为器质性功能不全，导致下肢静脉曲张。

4、腰椎间盘突出

长期的前倾姿势加上缺乏活动，容易发生腰椎增生，并使后纵韧带紧张，失去弹性，引起腰椎间盘突出，压迫神经根。如果压迫了坐骨神经，则可导致根性坐骨神经疼痛，出现腰痛、下肢疼痛及活动障碍等。

5、神经衰弱 持久使用电脑者，可出现较严重的神经衰弱症状，如情绪不稳、易躁、易怒、头晕、头痛、失眠和健忘等。

6、长时间上网还可以诱发或者加重下列疾病：泌尿系统结石、精索静脉曲张、关节炎、腹股沟疝、下消化道肿瘤、椎管狭窄、肥胖、痔疮等。

二、减少电脑对人身心的伤害应注意

1、增强自我保健意识：一般来说，连续上网1小时后应该休息10分钟左右。

2、注意正确的操作姿势：应将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上，最好使用可以调节高低的椅子。坐着时应有足够的空间伸放双脚，不要交叉双脚，以免影响血液循环。

3、注意保护视力：注意中间休息。要保持一个最适当的姿势，眼睛与屏幕的距离应在40～50厘米。

4、注意补充营养：应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋等食物，以补充人体内维生素a和蛋白质;而多饮些茶，茶叶中的茶多酚等活性物质会有利于吸收与抵抗放射性物质。

5.避免患上网络成瘾症：预防是治疗上网成瘾的最好良方。一是提前打好“预防疫苗”。采取各种有效的方法，坚决杜绝上黄色网站，控制不玩或少玩网络游戏。二是丰富日常生活。平时积极参加社会、学校等方面举办的各种有益的活动，注意培养自己良好的兴趣、爱好;多与家长、老使用网络应有度 科学合理才健康

网络在为我们服务时，也在同我们的健康较劲。除了鼠标手、失写症等，最严重的是电脑依赖综合征 ，即患者如同药物成瘾，离不开电脑，时间过久会出现性格异常，如孤独、怪僻，对周围同事、国内外发生的事情漠不关心，人际关系不正常，甚至导致人格异常等20xx症状。因此，卫生部将今年世界20xx卫生日主题确定为“使用网络应有度，科学合理才健康”。

一、过度上网对身体的危害

1、颈椎病

过度上网可使颈部关节长期处于一种高压状态，时间过久则出现颈椎代偿性增生。颈椎增生可以压迫神经根，引起肩周炎、上肢活动受限，严重者生活不能自理。颈椎增生还可导致供应大脑枕部的椎动脉受压，引起大脑枕部供血异常，出现头痛、头晕、记忆力下降等症状。在一些学生的x光片上，医生可以看到骨刺、椎间隙塌陷等以前40岁以上人才得的疾病。

2、眼部疾患

长时间上网不仅容易使颈椎衰老，老年干眼症也会提前报到。一般的临床表现为眼睛干涩、酸胀、异物感、痛痒、易疲劳、分泌物增多等。调查结果显示，经常使用电脑的人中，经诊断有31.2%的人患有“干眼症”。一旦患上干眼症，缓解的方法只能点用人工泪液，更严重的病况就要进行手术治疗了。视觉的过度疲劳还会引起房水运行受阻，导致青光眼

3、下肢静脉曲张

长时间上网，因缺乏活动，依赖骨骼肌收缩回流的下肢静脉的压力将增高，长时间静脉管腔扩张会引起静脉瓣功能性关闭不全，最终发展成为器质性功能不全，导致下肢静脉曲张。

4、腰椎间盘突出

长期的前倾姿势加上缺乏活动，容易发生腰椎增生，并使后纵韧带紧张，失去弹性，引起腰椎间盘突出，压迫神经根。如果压迫了坐骨神经，则可导致根性坐骨神经疼痛，出现腰痛、下肢疼痛及活动障碍等。

5、神经衰弱 持久使用电脑者，可出现较严重的神经衰弱症状，如情绪不稳、易躁、易怒、头晕、头痛、失眠和健忘等。

6、长时间上网还可以诱发或者加重下列疾病：泌尿系统结石、精索静脉曲张、关节炎、腹股沟疝、下消化道肿瘤、椎管狭窄、肥胖、痔疮等。

二、减少电脑对人身心的伤害应注意

1、增强自我保健意识：一般来说，连续上网1小时后应该休息10分钟左右。

2、注意正确的操作姿势：应将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上，最好使用可以调节高低的椅子。坐着时应有足够的空间伸放双脚，不要交叉双脚，以免影响血液循环。

3、注意保护视力：注意中间休息。要保持一个最适当的姿势，眼睛与屏幕的距离应在40～50厘米。

4、注意补充营养：应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋等食物，以补充人体内维生素a和蛋白质;而多饮些茶，茶叶中的茶多酚等活性物质会有利于吸收与抵抗放射性物质。

5.避免患上网络成瘾症：预防是治疗上网成瘾的最好良方。一是提前打好“预防疫苗”。采取各种有效的方法，坚决杜绝上黄色网站，控制不玩或少玩网络游戏。二是丰富日常生活。平时积极参加社会、学校等方面举办的各种有益的活动，注意培养自己良好的兴趣、爱好;多与家长、老师和同学交往沟通，获得心灵上的慰籍与成长。三是及时遏制上网有瘾的苗头。当你出现上网成瘾的苗头时，立即采取有效的措施，及时控制自我，决不宽容自己，以防止上网成瘾症的发生。师和同学交往沟通，获得心灵上的慰籍与成长。三是及时遏制上网有瘾的苗头。当你出现上网成瘾的苗头时，立即采取有效的措施，及时控制自我，决不宽容自己，以防止上网成瘾症的发生。

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇十**

10月10日是世界精神卫生日，由世界精神卫生联盟提出。为了提高政府部门、社

关注世界精神病日(1张)会各界，广大群众对精神卫生重要性和迫切性的认识，普及精神卫生知识和对精神疾病的认识，计划10月10日前后在全国开展“世界精神卫生日”宣传活动。 1991年，尼泊尔提交了第一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。随后的十多年里，许多国家参与进来，将每年的10月10日作为特殊的日子：提高公众对精神疾病的认识，分享科学有效的疾病知识，消除公众的偏见。世界卫生组织确定每年的10月10日为“世界精神卫生日”。 至20xx年已先后举办了14届活动，结合现实情况和精神卫生的需要，确定每年的活动主题，

如：编辑本段历年主题

〃1996年世界卫生日的主题是：积极的形象，积极的行动 〃1997年世界卫生日的主题是：女性和精神卫生

〃1999年世界卫生日的主题是：精神卫生和衰老

〃20xx年世界卫生日的主题是：健康体魄+健康心理=美好人生 关注世界精神卫生日2(4张)

〃20xx年世界精神卫生日的主题是：行动起来，促进精神健康 〃20xx年世界精神卫生日的主题是：精神创伤和暴力对儿童的影响 〃20xx年世界精神卫生日的主题是：抑郁影响每个人

〃20xx年世界精神卫生日的主题是：儿童、青少年精神健康：快乐心情，健康行为

〃20xx年世界精神卫生日的主题是：身心健康、幸福一生 〃20xx年世界精神卫生日的主题是：健身健心，你我同行

〃20xx年世界精神卫生日的主题是：健康睡眠与和谐社会

〃20xx年世界精神卫生日的主题是：同享奥运精神,共促身心健康 〃20xx年世界精神卫生日的主题是：行动起来，促进精神健康 〃20xx年世界精神卫生日的主题是：沟通理解关爱 心理和谐健康 〃20xx年世界精神卫生日的主题是：承担共同责任，促进精神健康 〃20xx年世界精神卫生日的主题是：精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年。

国内概况

我国卫生部20xx年曾第一次在精神卫生日组织开展大规模活动，宣传精神卫生普及心理健康知识。我国20xx年世界卫生日的主题为：健康体魄+健康心理=美好人生。

主题宣传

世界精神卫生日(world mental health day)——由世界精神病学协会(world psychiatric association wpa)在1992年发起的，时间是每年的10月10日。世界各国每年都为“精神卫生日”准备丰富而周密的活动。包括宣传、拍摄促进精神健康的录像片、开设24小时服务的心理支持热线、播放专题片等等。20xx年是我国首次组织世界精神卫生日活动。20xx年是世界卫生组织(who)的精神卫生年，20xx年4月7日世界卫生日的主题为

发生。精神疾患已成为当前我国疾病分类中较为严重的一类疾病。按照国际上衡量健康状况的伤残调整生命年指标(daly)评价各类疾病的总全负担，精神疾患在我国疾病总负担的排名中居首位，已超过了心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾患(who，1996年资料)。各类精神问题约占疾病总负担的1/5，即占全部疾病和外伤所致残疾及劳动力丧失的1/5。据1993年抽样调查表明，国内各类精神病的总患病率由1982年的12.69‰上升至13.47‰(不含神经症)。这些精神疾病不仅严重影响了患者本人及其家属的生活质量，损害了他们的身心健康，而且也会产生不良的社会影响。 另外，随着我国国民经济的发展，社会经济体制改革日益深入，社会竞争不断加剧，劳动力的重新组合，人口和家庭结构的变化，原有社会支持网络的削弱，导致了各种心理应激因素急剧增加，精神卫生问题日益突出。儿童的行为问题、大中学生的心理卫生问题、老年期精神障碍、酒精与麻醉药品滥用以及自杀等问题明显增多。根据预测，进入21世纪后我国各类精神卫生问题将更加突出。在20xx年的疾病总负担预测值中，精神卫生问题仍将排名第一。所以，积极预防不良心理和行为问题的发生，也是当前精神卫生工作应该立即采取的行动。

目前，由于精神卫生知识尚不普及，宣传力度不够，大多数人对精神疾病认识不足，对患者缺乏应有的理解和同情，偏见与歧视现象较严重，致使一些精神疾病康复者不能顺利回归社会大家庭，产生了强烈的“stigma病耻感

今年10月10日，是第九个“世界精神卫生日”，也是我国大规模开展精神卫生日宣传活动的第一年。我们宣传的主题是“健康体魄+健康心理=美好人生”，10 月10 日当天，北京、上海、广州、西安、成都、南京、大连、青岛、武汉、杭州10 大城市将举办旨在帮助精神疾病患者顺利回归社会的“放飞希望”风筝放飞活动。各地卫生部门将组织当地专家开展义诊、科普宣传等形式多样的活动，同时，“卫生部——礼来精神卫生新闻奖”和“礼来青少年心理健康促进项目”启动。 世界精神卫生日

由于众所周知的外部原因和家庭结构的变化，加上原有社会支持网络的削弱，使人们各种心理应激因素急剧增加，精神卫生问题日益突出。儿童的行为问题、大中学生的心理卫生问题、老年精神障碍等问题问题明显增多。根据预测，进入21 世纪后，我国各类精神卫生问题将更加突出。精神疾患已经成为当前我国疾病分类中较为严重的一类疾病，按照国际上衡量健康状况的伤残调整生命年指标(daly)评价各类疾病的总体负担，精神疾患在我国疾病总负担的排名中居首位，已经超过心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤疾患，在20xx年的疾病总负担预测值中，精神卫生问题仍将排名第一。因此，积极预防不良心理和行为问题的发生是当前刻不容缓的行动。

活动报道

20xx年10月10日是第十三个世界精神卫生日，根据今年世界精神卫生日的主题“儿童青少年精神健康——快乐心情、健康行为”，针对儿童青少年心理行为问题，卫生部、中国残联、世界卫生组织驻华代表处、共青团中央、全国妇联、全国总工会、老龄委等单位在北京举行

一系列宣传活动。 世界精神卫生日

全国人大副委员长韩启德重视精神卫生工作，专为今年的精神卫生日活动题词：“愿全国青少年的心理充满阳光，快乐心情、健康行为”。 精神疾病是一类严重危害人民身心健康的疾病，不仅严重影响了患者及其家属的工作和生活，同时也带来沉重的社会和经济负担。目前，全国各类精神病的患病率已达13.47‰，共有精神病患者1600万。儿童行为问题、学生心理卫生问题、老年性痴呆和抑郁、药品滥用、自杀以及重大灾害后心理危机等问题也明显增多，精神卫生问题已经成为重大的公共卫生问题和突出的社会问题。

国务院办公厅于9月22日转发了卫生部、教育部、公安部、民政部、司法部、财政部、中国残联《关于加强精神卫生工作的指导意见》。宣传活动中，卫生部疾控司有关领导介绍了《指导意见》的背景情况，《指导意见》的出台对今后一段时期内我国精神卫生工作的发展起着积极的推动作用，提出了我国新时期精神卫生工作“预防为主，防治结合，重点干预，广泛覆盖，依法管理”的工作原则，确定了精神卫生工作的防治目标和措施 在宣传活动中，还举办了“儿童青少年精神卫生

知识有奖问答”的颁奖仪式，有关主办单位向10名获奖者颁发了奖品。 世界精神卫生日：抑郁影响每个人

消息(今天)：20xx是第12个世界精神卫生日，今年世界精神卫生日的主题是“精神健康从了解开始——抑郁影响每个人”。

宣传效果

调查显示我国普通人群精神卫生知晓率偏低 卫生部和中国疾病预防控制中心今天公布的一项调查结果显示，我国普通人群的精神卫生知晓率偏低。 这项调查共在10个监测地区发放了4000份问卷，调

查内容主要包括10个抑郁症状和9项关于精神卫生的基本知识和信息。调查显示，63.3%的人把精神病和神经病混为一谈;46.5%的不知道哪里有精神卫生机构;认为人人都有可能产生心理障碍的人占64.5%;而认识到紧张恐惧可能与心理问题有关，应推荐去看精神科医生或心理医生的人不足一半。调查中列举了5种精神疾病，其中听说过精神分裂症最多，占被调查人群的80.8%，知道老年性痴呆的占66.5%，知道抑郁症的刚刚超过50%，而知道多动症和焦虑症的都只占被调查人群的三分之一多一点。5种疾病名称全部听说过的人只有15.9%。 专家指出，调查结果表明，导致我国精神疾病治疗率低下的主要原因是人们的精神卫生知识匮乏，尤其是对与心理问题有关而且应该寻求心理帮助的常见问题缺乏了解。

疾患统计

据专家介绍，随着社会竞争的加剧，轻度的精神疾病如抑郁症、孤独症、焦虑症等心理障碍病人像感冒一样普遍。令专家异常担忧的是，我国精神疾病患者已达1600万人，接受治疗的人数却只占全部病人的20%，八成病人缺乏治疗。除了经济原因外，很多精神病患者和家属没有认识到抑郁症等精神疾病的害处，或者害怕受到世俗偏见的歧视，讳疾忌医。专家特别提醒：精神疾病并不可怕。患上抑郁症等精神疾病，要积极治疗，切莫讳疾忌医。不妨告诉自己：“我只是情绪感冒了，现在很痛苦，但只要治疗一下就会好的。”

对症治疗

抑郁症是神经精神疾病中最常见的一种，国外抑郁症的患病率最高的可以占到普通人群的10%左右，并且女性的患病率高于男性。但同时，抑郁症又是一种危害性相当大的慢性疾病，而且致残率高。那么，究竟

什么样的人易患抑郁症?又应该如何预防和祛除抑郁呢?精神卫生专家指出，有效的缓解压力是预防抑郁症的最有效措施。

抑郁症的核心症状包括情绪低落、持续性疲劳和内在动力缺乏、精力减退。抑郁症患者通常会感到心情压抑、焦虑、兴趣丧失、精力不足、悲观失望、生不如死等。统计显示，在我国每年以自杀方式结束生命的20万人中，有80%的自杀者患有抑郁症。北京大学精神卫生研究所的专家今天就抑郁症的诱病因素接受了我们的采访。

北京大学精神卫生研究所临床心理科主任李冰：“一个是平常的压力不能及时缓解，再有急性的应激事件，比如突然的亲人失去，或者是一些灾难性的事件都可能造成抑郁。另外，抑郁症在一些年龄段也容易发生。很多妇女在生完小孩以后特殊的代谢阶段可能容易得，还有在更年期这个阶段也容易发生抑郁症。”

专家论症

如果不重视早期的抑郁倾向并进行积极的干预，病人很可能会发展成为抑郁症、精神分裂症等精神疾病。只有及时的缓解压力，才能有效的避免抑郁症的发生。

北京大学精神卫生研究所临床心理科主任李冰：“从心理健康角度来讲，我们建议大家在遇到一些压力的时候尽量能够想办法释放自己的压力，比如说找朋友聊天，实在觉得压力大，不妨找心理医生倾诉，做一些户外运动或者是做些体育活动，我们建议，遇到压力及时缓解，在压力中更好的适应，这样不容易患精神疾病。”

平时比较容易烦躁不安的人，要提高自己应对突发事件的能力，提高心理承受能力，并进行适度的放松训练，稳定自己的情绪。一旦出现心理不适症状，应及时找心理医生咨询求治。词条图册更多图册关注世

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇十一**

20xx年10月10日是“世界20xx卫生日”。 为做好人群20xx疾病的预防保健工作，加强20xx疾病患者科学管理和规范治疗，提升全民族20xx健康水平。我院计划与当天开展20xx卫生知识宣传，特制定本计划：

一、宣传主题

20xx健康伴老龄，安乐幸福享晚年

二、目标人群

社会公众

三、宣传关键点

(一)促进20xx健康和防治20xx疾病是我们共同的责任。为了群众能够安居乐业，社会能够和谐稳定，国家能够长治久安，需要个人、家庭、学校、单位、社会组织、政府部门行动起来，共同努力，共同承担责任，提高全民20xx健康水平。

(二)维护20xx健康关键在个人。20xx疾病患者要主动接受治疗，促进康复;患者的家庭要履行好照料和监护患者的责任，要积极帮助患者接受治疗、进行康复训练，不得遗弃患者。

(三)社会动员构筑社会心理支持和心理卫生服务网络。心理服务专业机构是网络建设的中坚支柱，学校、单位、社区、医院是承载网络的主要场所。

(四)部门协作共同防治20xx疾病。

(五)政府领导是做好20xx卫生工作的重要保障。20xx卫生问题，是我国当前重要的公共卫生问题和突出的社会问题。各级政府要加强领导，创新社会管理理念，加大对20xx卫生工作投入，推进20xx卫生立法及其贯彻实施。

四、活动形式与要求

首先在社区卫生服务中心周围及主要交通口贴宣传标语，并在宣传栏上出一期有关20xx病防治知识。

其次在10.10这一天向广大群众散发宣传单，并在社区卫生服务中心门前设立咨询点，对过往群众解答有关20xx病防治知识。

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇十二**

20xx年10月10日是第25个世界精神卫生日，围绕世界“精神卫生日”宣传主题将大力宣传普及精神卫生知识。

“世界精神卫生日”是由世界精神病学协会(world psychiatric association， wpa)在1992年发起的，时间是每年的10月10日，结合现实情况和精神卫生的需要，每年确定一个活动主题。20xx年是我国首次组织世界精神卫生日活动。

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。

(1)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。

(2)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。

(3)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。

(4)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。

(5)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。

常见心理疾病——抑郁症

抑郁是一种常见的精神疾病，抑郁症发病率很高，几乎每7个成年人中就有1个抑郁症患者，已成为全球疾病中给人类造成严重负担的第二位重要疾病，对患者及其家属造成巨大痛苦。 引起抑郁症的两大原因

有关专家指出抑郁症的致病原因可以分为非心理原因和心理原因两种情况。

1.引起抑郁症的原因之非心理原因：

1)药物的副作用。药物可以治病，也会对身体造成损害，甚至引起忧郁症。服用治高血压、心律不齐和其它类固醇药物，如果发现有忧郁症状，应立即请医生诊断

2)甲状腺问题。甲状腺不正常是引起忧郁症的主要原因之一。

3)经前综合症。许多妇女都有经前综合症，但其中只有5%患严重忧郁症影响日常生活。主要症状有：强烈饥饿感、哭泣、行为异常。

4)缺乏运动。研究表明，缺乏运动会导致忧郁症。

2. 引起抑郁症的原因之心理原因：

人生活在社会中，其寿命、健康和疾病无不与之息息相关，人们观察、烦恼、幸福、悲痛、舒畅、焦虑等，这一切维持或破坏人的正常生理功能的情绪都与社会紧密相连。生活中凡能造成强大的精神压力，严重的精神创伤都会引起抑郁症的心理因素。 常见心理疾病——焦虑症

焦虑症是精神上的疾病，焦虑症的表现具有持久性的焦虑，紧张不安和内神经紊乱脑功能失调等诸多症状，焦虑症的表现还常常会引起运动性不安和躯体上的不适感。焦虑症常发病于中青年，男女发病率没有明显的差异，不过随着社会生活的进步压力也随之而来，导致的是焦虑症患者数量的上升，为了降低焦虑症给我们带来的影响，了解焦虑症的表现是很重要的。

焦虑症的表现持续在6个月以上，症状可以分为四个类型：

一、身体紧张

这个指的是焦虑症患者常常觉得自己不能放松下来，全身紧张。他面部绷紧，眉头紧皱，表情紧张，唉声叹气，有的时候会坐立不安，来回徘回，总觉得是要有什么事情要发生不能安心，但是自己又说不出到底是怎么回事。

二、自主神经系统反应性过强

焦虑症患者的交感和附交感神经系统常常超负荷工作。患者出汗、晕眩、呼吸急促、心跳过快、身体发冷发热、手脚冰凉或发热、胃部难受、大小便过频、喉头有阻塞感等一系列的身体上的不适。

三、对未来无名的担心

焦虑症患者总是为未来担心。他们担心自己的亲人、自己的财产、自己的健康，始终是不能够让自己放松下来，以至于导致很疲劳。但是还是控制不住的担心焦虑。至于是为什么自己也说不清楚。

四、过分机警

焦虑症患者每时每刻都像一个放哨站岗的士兵对周围环境的每个细微动静都充满警惕。由于他们无时无刻不处在警惕状态，影响了他们干其他所有的工作，甚至影响他们的睡眠，不能够保持正常的生活规律习惯，这导致的是引起身体上的各种不适，家庭生活也会受到严重的影响。

调节焦虑症的精神良方：

1.睡眠充足:多休息及睡眠充足是减轻焦虑的一剂良方。

2.保持乐观:当你缺乏信心时，不妨想像过去的辉煌成就，或想像你成功的景象。你将很快地化解焦虑与不安，恢复自信。

3.幻想:这是纾解紧张与焦虑的好方法。幻想自己躺在阳光普照的沙滩上，凉爽的海风徐徐吹拂。试试看，也许会有意想不到的效果。

4.深呼吸:当你面临情绪紧张时，不妨作深呼吸，有助于舒解压力消除焦虑与紧张。

5.转移注意力:假使眼前的工作让你心烦紧张，你可以暂时转移注意力，把视线转向窗外，使眼睛及身体其他部位适时地获得松弛，从而暂时缓解眼前的压力。焦虑症是一种心理疾病，想治愈，还需从根本上解开患者的心病，还需长期的维持式自我调节。 信息焦虑症常见症状

1.一个小时要检查五遍以上手机，哪怕去深山老林度假也一样。当发现没有人来电或来短信是，有很深的失落感。

2.当因为某种原因不能上网时，整个人极度焦虑难受，恨不得变成超人，飞到外太空去接受网络的超强吸引。

3.下意识地登录无聊网站搜索无聊图片，并也乐此不疲，喜欢享受这类肤浅的快感。

4.总是怕自己跟不上潮流，会花大量的时间去搜集一些新近流行的事情。当别人问到某个信息自己不知道时，情绪一下子就跌到谷底。

5.喜欢信息胜过真实的生活以及人际交往。常有一种“万物

皆醒我独醉”的飘然世外的感觉。

6.喜欢被信息淹没的感觉，玩电脑游戏的时候会有一种强烈的满足感，不断延长游戏时间。但现实生活中有时会觉得自己一团糟。

7.经常容易一会儿自我贬低，一会儿自我吹嘘。处世比较极端，不容易妥协。

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇十三**

一、健康与心理咨询

健康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。

精神健康是健康不可缺少的一部分，没有躯体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。

精神健康，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。

心理咨询：是指来访者与心理咨询师之间，就来访者提出的问题和要求进行共同分析、研究和讨论，找出问题的所在，经过心理咨询师的启发和指导，找出解决问题的方法，以克服情绪障碍，恢复与社会环境的协调适应能力，维护身心健康。从对正常人的指导和帮助到对心理疾病病人的心理治疗，其中涉及教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询、合理用药指导等各个方面。

精神卫生问题，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，又称精神障碍，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。

根据国际疾病分类标准，精神疾病包括十大类近400种。轻性精神障碍可能仅仅是心烦、失眠、情绪不稳等神经症样的患病，而重性精神障碍精神分裂症、分裂情感性精神障碍、偏执性精神病、癫痫所致精神障碍、精神发育迟滞所致精神障碍等患病，表现则言行失常，主要有认识思维活动、情感活动、行为活动异常，而产生的幻觉、妄想、抑郁、狂躁、伤人毁物、自残自杀等精神病性症状，且患者社会功能(生活、学习、工作、社交等)严重受损的一组精神疾病。

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。

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以精神分裂症为代表的、分裂情感性精神障碍、偏执性精神病、癫痫所致精神障碍、精神发育迟滞所致精神障碍等。

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-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和治疗的。

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技能等方面的训练，以减少残疾和社会功能损害、促进康复、防止疾病复发。为此，需要开展“社会化、综合性、开放式”的精神疾病康复工作。

采取乐观、开朗、豁达的生活态度，把目标定在自己能力所及的范围内，调适对社会和他人的期望值，建立良好的人际关系，培养健康的生活习惯和兴趣爱好，积极参加社会活动等，均有助于个人保持和促进精神健康。

精神疾病的社会康复：

精神病人失去多方面的社会功能，要使疾病好起来，就要求社会功能恢复。

精神疾病患者能参加工作，能像正常人一样同别人打交道，就算达到了社会康复。

使患者达到社会康复需要家属与单位、社会各方面共同努力，相互协调配合，制作一个良好的康复环境。

精神疾病的社会康复的基本要点：

1、做丈夫像丈夫，做父亲像父亲。能关心自己也能照顾别人。使家庭与社会各项工作能正常开展，这些都是人的社会功能。

2、合理的治疗是社会康复的基础，但是只有通过社会中的新的适应和训练才可达到社会康复目标。

3、家庭亲友关心和支持患者的健康愿望，在有关部门与精神科专业人员共同努力下，创造一个利于精神病人康复的家庭、社会环境。

4、要启发患者产生社会康复的动力，鼓励他们点滴进步。

5、克服精神病社会康复的阻力，不疏远、不歧视精神病人，不要使患者长期脱离家庭生活和社会生活，培养自理、自主的能力，维护患者的家庭完整。减少因病造成的精神刺激。

6、精神病社会康复是一个长期的过程，有各种渠道和设施，依不同病人加以不同训导。

精神疾病的社会康复基本内容：

1、精神分裂症病人经治疗好转后，普遍仍残留社会功能的损害，主要表现以下几个方面。

(1)不能胜任职业工作和学习任务，次序下降。

(2)不能共同挑起家庭的担子。

(3)不会与人交往，深居简出，独来独往。

(4)缺乏意志、要求与欲望指向、生活被动、甚至个人生活的料理也要督促照顾。

精神分裂症的康复就是要扭转这个局面，要尽力减轻或消除病人残留的社会功能损害，使病人再度负担起各项社会职能。

2、精神分裂症的康复具体可包括四个内容：生活康复、心理康复、职业康复和社交康复。

(1)生理康复。精神分裂症状在得到控制后，常会有较多的躯体不适，如头痛、头晕、失眠、多梦、疲劳、乏力、心悸心慌等。这些不适也常成为病人逃避社会职责的理由。因此生理康复可为社会康复提供有利的条件。

(2)心理康复。这是全面康复的核心。精神分裂症后的社会功能损害主要是心理障碍引起的。情感的淡漠、思维的贫乏、意志的薄弱、行为的迟钝、欲念的空无等导致了他的职业不能和社交不能。因此心理康复的好坏是社会康复的关键。

(3)职业康复。这是指在病人已有的生理康复和心理康复的水平下，训练和培养他可能承担的职业能力，变单纯的社会消费为对社会能有所贡献。

(4)社交康复。这是社会康复的高水准，要求病人能如常一样在社会人群中生活交往，而不是与社会疏远的。要达到理想的社会康复，基础还在于合理的药物治疗。没有合理的药物治疗，精神症状消除不彻底，身体没有轻松舒适的感受，职业康复和社交康复的质量也不会高。在合理的药物治疗基础下，对病人进行再教育、再适应、再习惯，这是社会康复的心经之路。得了精神分裂症后，病人的内部世界及外部环境，如自身的价值感、期望欲、他人的态度、社会的要求等都发生不少变化。病人重返社会，一下子进入了角色并不容易，需要再教会他生活的技巧，重新适应环境，养成习惯，踏上社会。

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇十四**

20xx年10月10日是第一个世界20xx卫生日，今年主题是“心理健康，社会和谐”。旨在号召全社会积极参与20xx卫生工作，共同承担防治责任和义务，推动形成理解、接纳关爱20xx障碍患者的社会氛围，保护和促进公众心理健康。我校结合自身工作实际，积极组织全校师生开展形式多样的宣传活动，提高人们20xx病防治的知晓率，并呼吁公众培养健康生活方式。具体计划如下：

一、宣传主题。

“心理健康，社会和谐”。

二、活动时间。

20xx年10月10日。

三、宣传地点。

和平学校。

四、参加活动人员。

和平学校全体师生。

五、活动方式。

活动的主要内容是围绕主题，采取健康教育等活动形式。

六、任务安排。

1、利用宣传栏宣传。

2、大课间时间。

3、提供针对心理疾病等的健康教育知识的宣传品。

4、认真做好“世界20xx卫生日”宣传教育活动的总结。及时收集整理宣传活动情况。

**世界精神卫生日宣传主题 世界精神卫生日宣传文案篇十五**

20xx年10月10日是世界精神卫生日，今年的宣传主题是：精神健康伴老年 安乐幸福享晚年

20xx年第六次全国人口普查60岁及以上人口为17.8亿人w家预测到20xx年v泄老龄人口将达到总人口的三分之一 。精神疾病严重威胁老年人身心健康f渲兄饕为老年 性 痴呆和抑郁症。我国调查显示60岁及以上人群老年性痴呆患病率为4.2%65岁及以上人群患病率为4.4%。

老年性痴呆的早期表现

一、注意力不集中、 思想分散、说话重复优柔寡断下不了决心。

二、容易忘事丢三拉四v饕忘记最近发生的事情， 如记不起几小时前刚吃过什么饭

三、情绪不稳定8 情脆弱易流泪s鍪 抑郁愁闷n小事烦 躁不安：ε驴志宓

四、由于记忆力减退2恢道东西放在何处 总怀疑有人偷他的东西。

五、 感到躯体不适到处 求医检查k湮床槌 异常5仍感到痛苦

六、 一反常态变得过分节俭到处收集废品。到了新环境经常找不到家门。

七、 怀疑老伴有外遇n此家庭常吵闹不和i踔链蚵罾习椤

老年性痴呆的预防

一、 生活有规律、保证足够的睡眠！⒖吹缡邮奔洳灰太长

二、 饮食要清淡f分 多样化6嗍掣缓维生素、 纤维素的食品i俪远物 脂肪r食

要低盐、低糖＝谥埔食2豢晒饱。

三、 戒 烟、适量饮酒。

四、 保持乐观的情绪,多参加集体活动多接受外来的有益刺激以延缓脑功能减退。如读书、

看报、下棋、听音乐等。

五、 作适当的体育锻炼循序渐进适可而止，切忌剧烈运动可在家中开展一些有益的活动

如养花、养鱼、画画等。

六、 多与他人交流保持良好的人际 关系。

七、 创造和睦的家 庭环境13智樾 的稳定＞×勘苊 不良的情志刺

老年人要积极应对老龄伴随的身心改变。老龄是人生经历的最终阶段，生理和心理特点都与青壮年不同。老年人自身要调整心态，认同年龄增长伴随的变化，要保持家庭和睦，学习新知识，培养兴趣爱好，多参加社区活动，建立新的人际交往圈。要关心自身身心健康，积极觉察身体、情绪等异常变化，及时发现和治疗精神疾病。当老年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现象时，要及早就医。

家属和照料者要帮助老年人维护身心健康。老年人的家属和照料者要掌握陪伴、照护常识，特别是了解老年期精神疾病、心理问题的征兆和表现，做到及时发现疾病，妥善处理心理问题。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找