

# 守护心灵健康 从认知到康复的完整指南

个人 · 家庭 · 学校 · 社会 · 全周期心理健康科普

📅 2026年4月28日 📍 来源: 国家卫健委等权威机构

泰安市第二人民医院 (市精神病医院 市安康医院) 8880120 心理健康服务中心 8089766

📄 本期约4500字

**【本周政策要点】** 国家25部门联合《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》(2026.4.9) 正式落地推进 | 国际劳工组织发布《工作中的心理社会环境》报告, 每年84万人死于职场相关心理风险 (2026.4.22) | 2026全民健康管理大会心理健康专题会于珠海召开 (2026.4.17-19)

心理健康, 是健康不可分割的组成部分。在这个快节奏、高压力的时代, 情绪困扰、焦虑、抑郁等心理问题正日益成为影响国人生活质量的重要因素。本期科普汇聚国家卫健委、国际劳工组织、世界卫生组织等权威机构最新资讯, 从个人、家庭、学校、社会四个维度, 为您梳理一套实用的心理健康认知与行动框架。

## 1 我们面临的心理健康现状

数据概览

10亿+

全球精神障碍患者人数  
(WHO)

2.8亿

中国精神障碍患者估计人数

84万

全球每年死于工作相关心理风险  
(ILO 2026.4)

1.37%

职场心理风险造成的全球GDP  
损失 (ILO)

2026年4月22日，国际劳工组织（ILO）发布最新报告指出：**设计或管理不当的工作正在损害劳动者健康，并对经济造成冲击**。每年有超过84万人死于与工作相关的心理社会风险健康问题，造成近4500万伤残调整生命年（DALY）损失。与此同时，国内数据同样不容乐观：超七成职场人受焦虑、失眠、情绪内耗困扰，青少年心理问题检出率持续走高，老年人认知障碍发病率亦不断上升。

心理健康不仅是“没有精神病”，而是个体能够实现自身潜能、应对日常生活压力、有效工作并为社区作出贡献的状态。

——世界卫生组织（WHO）定义

### 📖 国家行动：25部门联合推进，2030年目标已定

2026年4月9日，国家卫生健康委等**25个部门**联合印发《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》。方案明确：到2030年，覆盖全人群、全生命周期的社会心理服务体系基本健全——80%以上行政村和社区设置心理咨询室，各县区至少1所医院开设心理门诊，各省份建成省级12356心理援助平台。

## 2 正确认识心理和精神疾病

消除偏见

许多人对心理和精神疾病仍存在认知误区，甚至因病耻感而讳疾忌医。消除误解，才是科学应对的第一步。

**X 误区：**心理问题是“想太多”“意志力不够”，克服一下就好了。

**✓ 正解：**心理疾病（如抑郁症、焦虑症）是有生物学基础的疾病，本质是大脑神经递质失调，与糖尿病患者缺乏胰岛素无本质区别，并非“软弱”的表现，需要科学治疗。

**X 误区：**精神科是“疯子才去的地方”，我去了会被人歧视。

**✓ 正解：**精神科/心理科是普通医疗科室，每年数以千万计的人因焦虑、抑郁、失眠等问题就诊。主动就医是负责任的健康行为，不是失败的标志。

**X 误区：**心理疾病治不好，吃了药就停不下来了。

✓ **正解：** 抑郁症、焦虑症等常见心理疾病早期治疗有效率高达**80%以上**。在医生指导下规范用药、结合心理治疗，大多数患者可以明显康复。擅自停药才是复发的主因。

✗ **误区：** 只有“大病”才需要看心理医生，情绪不好自己调就行。

✓ **正解：** 国家卫健委权威解读：当焦虑低落情绪持续**两周以上**，并影响工作生活社交功能时，应及时就诊。早期干预，事半功倍。

#### ✓ 常见精神疾病核心识别标准（国家卫健委·公民健康素养）

**焦虑症：** 反复出现莫名紧张、害怕、恐惧，常伴心慌、出汗、头晕、呼吸急促，严重时会有濒死感或失控感，频繁发生即需就医。

**抑郁症：** 心情持续压抑、愉悦感丧失、兴趣缺乏，伴精力下降、食欲睡眠异常、自我评价低、对未来悲观，出现自伤念头，持续**2周以上**应立即就医。

## 3 个人层面：日常心理自我维护

自我管理

良好的心理健康并非与生俱来，而是可以通过日常训练和有意识的自我关照来维护和提升的。以下方法经过科学验证，适合日常使用。

### 📌 五类日常调适方法

#### ① 规律作息与身体照料

保证7—8小时睡眠，规律三餐，每周至少150分钟中等强度有氧运动（如快走、游泳）。身体是心理健康的基础，睡眠剥夺会显著加重焦虑和抑郁风险。

#### ② 情绪识别与接纳

学会“情绪标记”：当感到不适时，先停下来问自己“我现在感受到什么情绪？”——愤怒、焦虑、悲伤还是委屈？命名情绪可显著降低杏仁核激活，减少情绪冲动行为。

### ③ 正念呼吸放松训练

每天10—15分钟正念练习：闭目，专注于呼吸（吸气4秒—屏气2秒—呼气6秒），当思绪游走时温和地将注意力拉回。研究显示正念训练可有效改善焦虑、抑郁和睡眠质量。

### ④ 维护社会连接

保持与家人、朋友的有效联系，定期面对面交流。孤立和社交回避是心理疾病的重要风险因素，也是康复期的主要障碍。即便一个简短的真诚倾听，也具有疗愈价值。

### ⑤ 理性使用网络测评工具

网络上的心理量表多为“自评工具”，具有局限性，部分存在娱乐化和商业化倾向（上海市精神卫生中心主任医师乔颖提醒）。出现心理困扰倾向，应寻求专业机构面诊，而非单纯依赖网络测评。

## 📌 职场心理健康：不容忽视的新挑战

国际劳工组织2026年4月报告揭示，职场心理社会风险来自三个层面：工作任务层面（高要求、低资源、角色冲突）、组织管理层面（工作节奏失控、监督支持不足）、政策制度层面（数字化监控、不稳定用工）。面对职场压力，个人可以：

- ▶ **设定边界**：非紧急工作消息在下班后可延迟回复，保护休息时间。
- ▶ **主动沟通**：当工作负担过重时，及时与上级沟通优先级，避免默默承受。
- ▶ **利用EAP**：2026年，EAP（员工援助计划）已正式纳入《职业生涯规划师国家职业标准》，越来越多单位提供免费心理咨询，可主动了解并使用。
- ▶ **避免长时间工作**：ILO数据显示，长时间工作是导致心血管疾病和精神障碍的主要职场风险因素之一。

## 4 家庭层面：家长如何守护孩子的心理健康

家长必读

家庭是青少年心理健康的第一道防线，也往往是最容易被忽视的场所。青春期孩子的情绪波动让许多家长困惑：这到底是“叛逆”，还是需要关注的心理问题？

## 📌 "叛逆"还是"心理问题"? 三维识别法

腾讯新闻·绿色青浦2026年4月23日科普：青春期大脑边缘系统（情绪"油门"）发育超前，而前额叶（理智"刹车"）尚未成熟，加之激素波动，孩子自身也难以控制情绪。家长可从以下三个维度判断：

判断维度	正常青春期反应	⚠️ 需要关注/就医
持续时间	情绪几天内过去，事出有因	低落/焦虑情绪持续超过 <b>两周</b>
社会功能	基本正常，能上学、参与社交	成绩断崖式下跌、拒绝出门社交、作息严重紊乱
危险信号	无	自残行为、反复说"活着没意思"、藏锋利物品

### 🚨 发现危险信号，立即就医

若孩子出现自残行为或表达轻生念头，**不要等待观察**，应立即带孩子前往精神专科医院或综合医院精神科就诊，或拨打心理危机援助热线。

## 📌 家长沟通四原则："情在前，理在后"

### 1 先倾听，再说话

孩子情绪激动时，先说"我知道你很难受"，而不是立刻讲道理。共情是建立信任的前提，没有信任就无法真正沟通。

### 2 使用开放式提问

多问"你觉得呢？""这件事对你来说意味着什么？"而非直接给答案或评判。开放式问题帮助孩子理清思路，感受被尊重。

### 3 不以学习成绩为唯一话题

保持好奇心，对孩子的兴趣、朋友、感受都表示真正的关心，而不是"三句话不离成绩"。孩子感受到被关心的是"人"，而不是"分数"。

## 4 以身作则，家长先放下手机

关于数字设备的家庭公约，家长必须自己先遵守。孩子沉迷网络约半数源于亲子关系问题或学业挫败感，强制控制不如修复关系更有效。

### 💡 关于老年家庭成员的心理健康

国家卫生健康委主任医师张庆娥建议：子女应多关心老年人，**增加见面和交流频率**，让他们感受到“被需要”。孤立和社交回避是老年期抑郁和认知退化的重要风险因素。2026年3月，国家卫健委正式发布《老年人认知障碍预防干预技术标准》（WS/T 875-2026），为社区老年认知障碍筛查和干预提供了国家标准。

## 5 学校层面：教师如何识别与支持学生心理健康

教育工作者

2026年4月，全国多地开展心理健康教师专项培训，聚焦心理危机识别与干预能力提升。作为与学生朝夕相处的教育工作者，教师是校园心理健康的“关键第一响应人”。

### 📌 教师需要关注的学生心理预警信号

#### 🔴 高度预警（需立即响应）

- 明确表达轻生念头或计划
- 发现自伤痕迹（手臂划伤等）
- 突然将重要物品送人
- 与平时反差极大的异常平静

#### 🟡 中度预警（需持续关注）

- 持续两周以上情绪低落、沉默
- 无故缺课或明显成绩下滑
- 与同学、老师疏远，拒绝社交
- 作息明显紊乱，课上频繁瞌睡

### 📌 教师初步干预的四步框架

#### 1 评估安全性（第一步）

首先判断是否存在即时危险，直接询问“你现在有没有想过伤害自己？”——直接询问不会增加风险，反而让学生感受到被认真对待。如有即时危险，立即启动保护措施。

#### 2 建立联结，认真倾听（第二步）

找到安静、私密的空间，用真诚、不评判的态度倾听学生讲述。让学生感受到“你不是一个人，有人在乎你”，这本身就具有重要的稳定心理功能。

### 3 转介专业力量（第三步）

教师的职责是“识别和支持”，而非“独立治疗”。当发现心理危机信号，应及时转介至学校心理健康教师，再由专业人员判断是否需要转至精神科，形成“班主任→心理教师→精神科医师”三级服务链路。

### 4 联系家长，保护隐私（第四步）

在充分保护学生隐私的前提下与家长沟通，说明情况并建议就医。避免在班级中公开讨论，避免标签化，保护学生的心理安全感。

#### 2026年政策支持：25部门方案对学校的要求

《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》明确：各级各类学校须具有心理服务场所，加强专（兼）职心理健康教育教师队伍建设；将心理健康筛查纳入中小学生常规体检，建立“一生一档”电子健康档案；专职心理教师与学生配比达到1：400。

## 6 科学治疗与康复：从就诊到回归社会

治疗指导

一旦确诊心理或精神疾病，科学规范的治疗是康复的根本保障。以下是国家卫健委权威科普的治疗与康复路径。

### 主要治疗手段

#### 药物治疗

- **SSRIs类药物**（如舍曲林、艾司西酞普兰）是抑郁症和焦虑症的一线用药，安全性高
- 通常需要**2—4周**起效，不要因初期无效而擅自停药
- 疗程一般为**6—12个月**，具体遵医嘱

#### 心理治疗

- **认知行为治疗（CBT）**：有最充分循证证据，适用于抑郁症、焦虑症、PTSD等
- **正念认知治疗（MBCT）**：对抑郁复发预防效果突出
- **家庭治疗**：尤其适合青少年，处理家庭动力

- 禁忌：绝对不可擅自停药，这是复发的主要原因

- 心理治疗与药物治疗结合，效果优于单一治疗

## 📌 康复期的关键：防止复发

精神疾病的康复不仅是症状消失，更是社会功能的恢复。针对出院或病情稳定的患者，家属的支持至关重要。

### 👁️ 观察早期复发征兆

观察是否出现失眠加重、情绪异常波动、突然出现消极想法或暴力冲动、学习工作能力无故下降等信号，一旦出现，立即联系主治医生。

### 👂 倾听与安抚，不批评

多听患者表达，对其想法给予理解与安抚，及时鼓励进步。避免粗暴责备，不要随意辩解是非，可适当转移话题缓解对疾病的过度关注。

### 🗨️ 开导与建立信心

随着自知力恢复，患者可能因病耻感产生悲观情绪。家庭的温暖、鼓励和坚定支持，是帮助患者重建信心、减少病耻感的最重要力量。

### 👮 监督服药，管理饮食

督促按时服药，防止藏药、吐药；观察药物副作用（便秘、嗜睡、步态不稳等）并及时反馈给医生；注意均衡饮食，既防止少食导致营养不良，也防止情绪性暴食。

### 💡 医保政策：精神疾病治疗费用保障

目前，精神专科医疗服务已纳入医保报销范围，部分地区严重精神障碍患者可享受免费社区随访和基本用药保障。各地还有“以奖代补”等政策支持社区康复机构建设，患者可向社区卫生服务中心了解具体政策。

心理健康需要社会各界的共同努力。以下是目前国内可以获得专业帮助的主要渠道。

## 权威援助热线

# 12356

全国心理援助热线

国家卫健委官方心理援助热线，24小时服务，免费接听

## 2030年社会心理服务体系建设路径

根据25部门《实施方案》，未来社会心理服务体系将实现“五个建成”：

80%+行政村设心理咨询室

各县区1所以上心理门诊

各省建成12356援助平台

各学校配备心理服务场所

职场EAP全面推进

心理健康服务走向**规范化、专业化、普惠化**，让更多普通人在需要时能获得触手可及的专业帮助——这是“健康中国”建设的题中之义。

——2026全民健康管理大会心理健康专题会，新华网（2026.4.21）

## 如何为身边的心理困扰者提供支持

- ▶ **相信并倾听**：不要说“你太脆弱了”“想想还有多少人比你难”，这些话往往加重负担。
- ▶ **直接询问**：如果担心某人有自伤风险，直接温和地问“你有没有想过伤害自己？”——开口询问不会“教坏”对方，反而可以挽救生命。
- ▶ **陪伴就医**：许多心理困扰者因病耻感、体力不支或恐惧就医而拖延，陪同就医是最实际的支持方式。
- ▶ **关注自己**：长期陪伴心理困扰者的家属/朋友，也存在“次级创伤”风险，定期关注自身心理状态，必要时寻求支持。
- ▶ **消除病耻感，正常化求助**：在日常交流中，以平常心谈论心理健康话题，是消除社会偏见最有力的方式。

## 本期资料来源

1. 国家卫生健康委等25部门《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》（国卫医政发〔2026〕8号，2026.4.9）
2. 光明网·人民日报：《25部门联合印发方案 健全社会心理服务体系和危机干预机制》（2026.4.10）

3. 国际劳工组织 (ILO) 《工作中的心理社会环境：全球发展趋势与行动路径》报告，联合国新闻 (2026.4.22)
4. 新华网：《2026全民健康管理大会心理健康专题会召开 助力健全全民心理服务体系》 (2026.4.21)
5. 腾讯新闻·绿色青浦 (上海青浦区政府官方账号)：《孩子是"叛逆"还是"抑郁"? 心理专家教你做不焦虑的家长》 (2026.4.23)
6. 央视网健康频道·新华社：《如何守护"心灵健康"? 国家卫生健康委权威解读》 (2025.2.19)
7. 央广网：《中国公民健康素养 | 正确认识焦虑症和抑郁症》 (2024.7.22)
8. 国家卫健委：《老年人认知障碍预防干预技术标准》 (WS/T 875-2026, 2026.3.18)
9. 新华网：《2030年基本健全覆盖全人群社会心理服务体系》 (2026.4.10)
10. 零陵区教育局：《2026年心理健康教师专项培训——聚焦教师危机干预能力提升》 (2026.4.16)

### 心理健康科普周报 · 2026年第17周

发布日期：2026年4月28日 | 内容整合自国家卫健委、世界卫生组织、国际劳工组织等权威机构

本文仅供科普参考，具体诊断与治疗请咨询专业医疗机构

心理援助热线：12356 (全国统一·24小时·免费)

©泰安市第二人民医院 (市精神病医院 市安康医院) 泰安市长城路11号 8880120 医院心理健康服务中心 泰安市  
长城路2号 (医院南邻) 8089766