

世界精神卫生日特别报道

沟通关爱理解 心理和谐健康

世界精神卫生日文化宣传活动走进钢花社区



“我国在册的严重精神障碍患者已达510万例,加强心理健康服务,健全社会心理疏导、危机干预工作迫在眉睫。”10月10日是第26个世界精神卫生日,为进一步贯彻落实《精神卫生法》,推进精神卫生防治工作深入开展,唤起全社会关注精神健康,积极参与精神卫生工

作,促进公众重视心理健康,达州市精神卫生日进社区文化宣传活动于10月9日在通川区钢花社区隆重举行。

当天的活动主题是“沟通关爱理解,心理和谐健康”。“精神卫生是指一种健康状态,在这种状态下,每个人都能够认识到自身潜力,

能够适应正常的生活压力,能够有效地进行工作,并能够为其居住的社区做出贡献。设立世界精神卫生日的宗旨就是为了普及精神卫生知识和提高人们对精神疾病的认识。”在现场,相关部门领导和社区居民代表纷纷发言,呼吁全社会消除偏见,知晓精神心理健康

对于全面健康的重要意义,从而共同关注精神卫生健康。

活动现场,达州市民康医院、达州市职业技术学院附属医院、通川区红十字医院的相关负责人为通川区金南社区、钢花社区、四合头社区建立“通川区心理健康科普宣传站”授牌。

随后,各相关医院以及达州市公安局强制医疗所为社区居民们表演了精彩的文艺演出。

据了解,此次进社区文化宣传活动由卫计委、市公安局、市精神卫生中心、通川区卫计委共同主办。

(刘华 刘轻高 本报记者 罗天志)

你的心理健康吗? 来测试一下吧!

测试1

- 请回答:“是”或“不是”?
1.有些人或事是否很容易让你不开心?
2.有人对不起你,你是否超过半年还耿耿于怀?
3.你是否一路上对那个在公共汽车上或地铁里碰了你却不道歉的人很气愤?
4.你是否经常不想跟别人说话?
5.你在做重要的工作,是否觉得旁人的说话打扰你,让你很烦?
6.你是否长时间地分析自己的心理感受和某一行为?
7.你是否经常觉得别人看不起你?
8.你是否常常情绪不好?
9.你与别人争论时,是否常常无法控制自己的嗓门,导致声音太响或太轻?
10.你是否习惯于自言自语?
11.别人不理解你,你是否会发火?
12.是不是喜欢看喜剧片、听笑话也开心不起来?
13.是不是常觉得有人作弄你?
客观的回答上述问题,如果答案多为“不是”,那么恭喜你,目前您具有健康的心理,假设答案多为“是”,那么,提醒您要格外小心了,您的心理可能已经出现问题,影响到心理健康。若通过上述问题,您已经发现问题所在,应及时改善。

测试2

问题:如果本世纪最壮观的流星雨将会来临,你会选择在哪儿看这场流星雨呢?

- A、海边
B、山顶
C、草地
D、屋顶

心理解释:

选择A的人:对你来说,当生活中出现挫折或失败的时候,最好的安慰是爱情。所以,找到真心相爱的人,是你追求成功的同时必须要考虑的。

选择B的人:你是一个很乐观的人,相信再大的问题都会过去。对你来说,拥有一帮能够倾吐苦水的朋友是最重要的。

选择C的人:你有些喜欢用幻想来排解压力和焦虑。这样的排解可以顶一时之需,但从长远来看,你还需要自我成长、锻炼自己应对现实和挫折的力量。

选择D的人:你通常喜欢把自己的生活安排得满满的,让工作占据你大多数时间,这样的你比较容易出现人际关系问题。所以,你最需要的,是扩大社交圈,融入群体之中。

“但是需要注意的是,如果心理疾病已经达到一定程度了,就应该及时找正规心理医生咨询治疗。”王任昌说。

如何有效预防心理疾病

对于精神亚健康人群而言,可以自我调节心态,预防心理疾病。王任昌给出了四个建议:

一、保持乐观心态。人们在社会中生活,总要面对各种各样的突发事件,遇事想得开的人是不会受到灰色心理疾病困扰的,树立正确的心态和积极乐观生活的态度,是预防心理疾病最基础的部分。

二、善于自我调节。工作和生活中的烦恼是难以避免的,为了保持自己的良好情绪,预防心理疾病的发生,应该学会至少一种自我调节方法。比如走进大自然,让大自然的奇山秀水来震撼你的心灵,这些美好的感觉往往是良好情绪的诱导剂;欣赏音乐、多接触阳光同样会使你心情愉快。

三、扩大社会交往。朋友的启发、忠告、劝说和帮助,能使人情绪稳定,精神放松,减轻心理冲突。在交际中相互理解和表达交流思想感情,既能取悦他人,也能放松自己,这是积极的消除心理障碍的方法。

四、培养业余爱好。培养业余爱好可以有效调节和改善大脑的兴奋与抑制过程,进而消除疲劳,以缓解紧张感,对预防心理疾病的发生有很好的效果。

“但是需要注意的是,如果心理疾病已经达到一定程度了,就应该及时找正规心理医生咨询治疗。”王任昌说。

(刘华 本报记者 罗天志)

B

精神疾病专家谈心理健康

“目前,社会上对心理健康的重要性认识不足,心理健康科普工作亟待加强。社会公众大多缺乏心理健康知识,对心理健康服务的专业性认识不够,忽视心理因素对健康的影响、歧视心理行为问题人群和精神障碍患者的情况仍较为普遍。”在10月10日世界精神卫生日这天,达州市中心医院心身医学科主任王任昌不无忧心地对记者说。

我国心理咨询师缺口数量大

据统计,我国13亿人口中,患有严重精神和心理障碍疾病的患者达1600多万。患有不同程度精神或心理障碍需要专业人员干预的人数则更多,估计达到1.9亿人。

近日召开的第十次全国心理卫生学术大会在公布上述数据的同时,还公布了一个令人担忧的事实:目前,我国心理咨询师的人员缺口数量达43万左右,这也意味着我国有很大部分需要接受心里咨询的人并没有接受到治疗。

3年门诊量攀升到1万余人次

加强精神心理卫生建设,促进人们的身心健康,关系着健康中国的实施和促进社会的和谐与稳定。

在我市各级党委政府以及相关部门的重视下,通过对精神卫生知识的大力宣传,我市市民对精神心理健康的认识程度

近年来逐渐有所加深。“心理疾病患者常有‘病耻感’而讳疾忌医,人们以前也常把心理疾病和‘神经病’划上等号。近年来,人们的认识提高了,来医院接受治疗的患者也逐步增加,这点从我们科室的门诊数量上就能得到明显体现。”据王任昌介绍,达州市中心医院心身医学科2013年2月才开设门诊,短短3年时间,到2016年,门诊量已迅速攀升到10000余人次。

焦虑障碍和抑郁障碍患者占65%

“从病种来看,目前焦虑障碍和抑郁障碍的患者较多,这两类患者大概占到门诊数量的65%左右。”王任昌告诉记者,“科室的相关数据显示,前来就诊的患者中,焦虑障碍36%,抑郁障碍29%,躯体形式障碍15%,睡眠障碍9%,其它心理、精神障碍11%。”鉴于求医的患者数量剧增,2016年1月,该科设立了住院病房,目前已收治1200余例患者,疗效非常显著。

“以建立达州市心理卫生中心为追求,以控制患者症状为基础,让患者回归社会为目的,为精神心理疾病患者和各科躯体疾病伴发的精神障碍患者服务,让他们少陷入‘检查检查再检查、开药开药再开药、手术手术再手术’的生物医学模式禁锢,减轻患者生理、心理、经济上的三重折磨。这就是我们心身医学科团队最大的幸福。”王任昌说。

大竹县为教师宣讲艾滋病防治政策知识

为进一步提高教科系统领导干部对艾滋病防治工作重要性和紧迫性的认识及学校艾滋病健康教育师资水平,根据《四川省重大传染病防治工作委员会关于认真贯彻落实国务院防治艾滋病防治政策宣讲会议精神的通知》的精神,按照年初工作计划安排,近日,大竹县召开2017年艾滋病防治政策知识巡讲(教科系统专场)暨教育师资培训会。

培训会上,相关专家通过工作实例对无知恐艾、社会歧视、大学生感染流调、同性恋盯上中学生、早恋涉足染上艾滋病和恶意传播等现象进行了生动解说,瞬间营造起了浓厚的学习氛围。随后,介绍了全球、全国以及四川的艾滋病疫情形势及流行特点,通报了大竹县及县内各学校当前艾滋病疫情情况,并一一解释了防艾工作面临的各项挑战。紧接着对艾滋病的基本知识、如何有效预防艾滋病的传播及相关政策等内容进行详细的讲解。最后向参会人员认真解

读了国家、省《遏制与防治艾滋病“十三五”行动计划》及大竹县委、县政府单项目标考核要求。此次培训会的召开,让大家充分认识到了加强艾滋病防治工作的重要性和紧迫性,进一步明确了学校防艾工作的目标与

方向,树立起了强烈的历史责任感和使命感,为扎实推进全县学校艾滋病防治工作奠定了坚实的基础。

大竹县各学校的分管领导和宣传教育骨干教师共130余人参加了培训。(本报记者 罗天志)



百业商情 转让租售 商铺出租 宾馆转让 房屋出售 招生招聘 诚招 招聘