

Pass on love and
make the world warm

传递爱我普及精神卫生知识、传播精神卫生理念们都在行动



2022

提高公众对精神发育障碍疾病的认识，
分享科学有效的疾病知识，消除公众的偏见

世界精神卫生日

Pass on love and make the world warm World Mental Health Day

演讲人：XXX

时间：2022.XX

精 / 神 / 卫 / 生
精 / 神 /
健 / 康



目录

CONTENTS

1. 节日阐述

2. 精神疾病危害

3. 青少年常见的心理问题

4. 心理健康素养十条

5. 心理小测试





传递爱我普及精神卫生知识、传播精神卫生理念们都在行动



PART 01

节日阐述



请在此处输入您的文字内容，请在此处输入您的文字内容



节日阐述

“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。世界各国每年都为“精神卫生日”准备丰富而周密的活动。



包括拍摄、宣传促进精神发育健康的录像片、开设24小时服务的心理支持热线、播放专题片等等。世界卫生组织认为，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，能够有效工作，并能够为其居住的社区做出贡献。

节日阐述

设立背景

当前（2009年），精神卫生问题已严重影响到人们的正常生活。世卫组织公布的最新数据显示，全球约有4.5亿精神发育障碍患者，其中四分之三生活在中低收入国家。

而在大多数国家中，只有不到2%的卫生保健资金用于精神卫生，且每年有三分之一的精神分裂者、半数以上的抑郁症患者和四分之三的滥用酒精导致精神障碍者无法获得简单、可负担得起的治疗或护理。

此外，在世界范围内，每40秒就有一人死于自杀。精神发育障碍疾病已成为严重而又耗资巨大的全球性卫生问题，影响着不同年龄、不同文化、不同社会经济地位的人群

节日阐述

设立宗旨

“

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发育障碍疾病的研究认识。提高公众对精神发育障碍疾病的认识，分享科学有效的疾病知识，消除公众的偏见。

”





传递爱我普及精神卫生知识、传播精神卫生理念们都在行动



PART 02

精神疾病危害



请在此处输入您的文字内容，请在此处输入您的文字内容



精神疾病危害

精神卫生定义

狭义

狭义上的精神卫生包括了心理健康的促进和精神障碍预防、诊断、治疗、康复；

广义

广义上的精神卫生指咨询、针对健康者的素养的提高。

“精神压力导致的不良结果往往呈爆发式会导致其产生极端行为，即使其产生的生理性疾病有临床解决方案，但患者是否配合治疗才是关键，所以精神卫生概念的提出具有重要的意义。”

精神疾病危害

心理健康

一是能够保持内外和谐。内部和谐表现为具有积极发展的心理状态，并用积极的心理状态接纳自我；外部和谐表现为良好的社会适应能力，能主动减少问题行为和解决心理困扰。



二是无心理问题。心理问题包括各种心理与行为异常及心理疾病，例如：焦虑、抑郁、厌食、反社会行为等。

精神疾病危害

心理
健康

1、精神疾病会危害自己。

精神疾病往往危害患者自己的身心健康，自伤自杀是对精神疾病的危害最大的一种行为方式。据临床调查，自杀率最高的精神心理疾病是抑郁症，其自杀危险高于一般人的50倍；其次是精神分裂症，在死亡的精神分裂患者中约占13%。

2、精神疾病的人会扰乱社会的正常秩序。

人的行为是受思想控制的，得了精神疾病，行动就不再受思想调控了。由于受到病理心理的影响和支配，患者往往会出现各种各样危及社会的行为，他们有的患者难以走出心理误区偏执记恨于政府社会，有的甚至采取过激行为给社会造成不良影响。

3、患者会攻击伤害他人

由于受病态心理的影响，或者受精神症状的支配，会出现危险的冲动行为，攻击他人，多会对被攻击者的心理和身体造成不同程度的伤害，而且被攻击者往往是患者周围熟悉的人，甚至亲人居多。这也是常见的精神疾病的危害。

4、破坏家庭和美。

精神疾病的危害不仅因病态行为给家人造成身体乃至生命上的伤害，还会造成家庭经济状况及家人生活质量的下降、精神负担加重等情况，尤其对未成年人的心理发育有极大的负面影响。



传递爱我普及精神卫生知识、传播精神卫生理念们都在行动



PART 03

青少年常见 的心理问题



请在此处输入您的文字内容，请在此处输入您的文字内容



青少年常见的心理问题

青少年是个体发展的关键时期，生理发展逐渐成熟，自我意识增强，但是由于阅历不深，容易产生各种困惑和矛盾，使青少年易出现心理问题。主要表现在：

厌学

厌学是指学生对学校生活失去兴趣、对学习持否定态度的内在反应倾向，包括厌学情绪、厌学态度和厌学行为。主要表现为对学习厌恶反感，甚至感到痛苦，乃至逃学或旷课。厌学往往会导致学生学习效率低下。

考试焦虑

当自我施加的压力过大，超过一定程度的时候，青少年就会出现典型的焦虑行为反应，如心慌、烦躁、胸闷、不安等。家长和老师首先要接纳青少年的紧张焦虑，主动与青少年沟通，倾听他们的不安和担心，让他们学会释放压力。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/198101024113007006>