

实现幸福梦 心理健康是保证

——写在第22个世界精神卫生日之际

枣庄市立二院院长 贺敬义

编者按:

此文理论联系实际,深入浅出,论述精当,是一篇指导人们加强心理健康修养,提高心理健康水平,铸就高尚人格,促进身心和谐、家庭和谐、人际和谐、社会和谐的不多难得的好文章。值此第22个世界精神卫生日之际,本报特将此文推荐给大家。请大家百忙之中不妨挤点时间一读,定会受益良多。

一、构建和谐社会的心理健康是保障

社会节奏加快,人与人面临着激烈的竞争,尤其是大学生的竞争和择业压力空前增大,各行各业人士普遍存在心理不适、亚健康状态是一个不争的事实。和谐社会建设是社会成员的美好追求,心理健康是社会和谐的基础和必备条件。和谐应该包括人与人的和谐,人与自然的和谐,身体与心理的和谐,国家与国家的和谐,民族与民族的和谐等等。在诸多和谐中,人与人的和谐、心理与身体的和谐是构筑社会和谐的基础,小我构筑大我,只有社会成员个体的内心和谐健康,才能构建起整体社会的和谐。从心理学角度看,个体要达到和谐首先是心态的平和,心态不平和时,一个人是很难达到和谐。如果个性存在缺陷,比如说自私、依赖性强、报复心强等,很多人就会害怕、就不愿意与别人交流互动,也就不可能与别人建立起和谐的人际关系;另有一些性格比较健全,但由于某阶段发生了一些具体事件,或由于生活中的问题,导致心理失去平衡,情绪波动较大,也很难与别人达到和谐;还有些人由于躯体疾病等原因导致自我内在的和谐失调,个体身心的和谐也会丧失。从团体的角度讲,如果一个管理者的性格失衡时,会让他所管辖的区域氛围出现紧张、混乱,团体中的个体也会在这种环境中感受到这种紧张混乱;在一个团体里面,一些心态非常糟糕的员工,同样也会影响到团体的和谐。从家庭环境来讲,如果家庭中出现一个心理有问题的成员,那么整个家庭的整个平静和睦,以及幸福感就会发生变化。和谐社会构建就要关注个体身心健康的和谐发展,就应该把主要精力集中在心理健康促进上,让健康人更加健康。

目前由于诸多因素,很多人忽视心理健

康问题,除了对心理健康概念理解不足外,部分人认为心理问题就是精神病,这是一种不正确的观念。只有心理健康的人才能对社会看到更多光明,才会用积极向上的心态去认识社会。只有对心理健康达到足够的重视程度,保证每个人都能保持和谐的心态时,社会和谐才能实现。如果我们每一个人都是健康的人,相互之间的交往就会和睦正常,就会减少不必要的矛盾、猜疑、对立、暴力、凶杀、自杀等各种事件的发生。

二、实现幸福梦 心理健康是支撑

世界卫生组织给健康确定的定义是:健康是一种生理上、精神上和社会适应上的一种完好状态和道德良好。也就是说健康要有强壮的体魄、健全的心理、良好的道德和社会适应状态。幸福来自健康的心理,它是一种感觉,不取决于人们的生活状态,而取决于人的心态。幸福的特征就是心灵的平静,所谓知足者常乐就是这个道理。幸福不是高不可攀,幸福其实就在你我身边,只要你以一种健康的心态去猎取,幸福总会与你常伴。但是人们常常会以不切实际的心理,好高骛远,把目标钉死在无法实现的高度,忽视伸手可及的幸福,必定会派生出诸多的烦恼、苦闷、焦躁等负面情绪,生不逢时的心理会陡然而生。幸福感不是一成不变,它是循环往复的过程,一个目标实现后会产生一段时间的强烈的幸福感。目标是阶梯式、渐进式,对多数人来讲,目标没有终极性,谁把终极目标当成眼前目标,谁必定会痛苦万分。人格不健全的人不会幸福,他们多数把幸福建立在空想基础上,如没考上大学的时候想着考上了就会幸福,等真的考上了发现也就那么回事;上大学的时候想着毕业了就能摆脱烦恼,等到毕业了发现连份工作都找不到;没工作的时候想着找到工作就万事大吉了,工作了发现生活还是那么无聊;没有恋爱的时

候,觉得有个人在身边就好了,恋爱了好像没有那么自由了;想结了婚一切都稳定下来就好了,结婚后发现原来结婚不过如此而已。过分美化阶段目标,空想阶段性目标会带来无限幸福感是人格不健全者常用的思维模式;看不到阶段性目标的潜在动力,忽视阶段性目标对幸福感受的影响和对人成长推动作用,是抑郁质人格特征的思维模式。因此,提高全民的幸福指数,仅仅满足物质生活是不够的,只有提高全民心理健康指数,才能提高居民的幸福指数。

三、营造温馨家庭 心理健康是基础

家庭是以婚姻和血统关系为基础的社会单位。传统社会中,普遍认为要想保持种族延续,身体强壮是第一位的。在现代社会,尽管强壮的身体仍然重要,但是获取知识的重要性却在不断上升,职业对知识的要求不仅越来越专门化,也越来越个性化,情商和智商对个体的社会化和职业化影响至深。社会学和心理学研究表明,对于社会职能发挥而言,个体的情商和智商一样重要,甚至情商作用大于智商。人类的情感不是人类的本能,是社会的产物,它是与社会的互动中发展出来的,人类情感的初级摇篮是家庭。因此,家庭职能如何,家庭成员关系如何,家庭成员心理健康水平如何,必将影响家庭成员的心理发育成熟度、认知功能和处事方式,也必将影响该家庭在社会中的地位和形象。家庭成员间的关系的维系,就要求成员间严格遵循平等、交流、自由、尊重、转变、榜样、信任、统一、鼓励、宽容十大原则。这十大原则无一不与人的个性、品质、情商和认知方式等心理健康的组成因素息息相关。家庭环境对青少年心理发育影响明显,心理学家对青少年网瘾患者研究得出结论:每个网瘾患者的后面,必定会有一个“问题家庭”。儿童异常行为如:儿童多动症、抽动症、儿童品行障碍等是社会十分关

注的问题,这些儿童异常行为的发生,多数都能折射出父母婚姻关系中的不和谐、隔代养育者之间的教育缺失、父母家庭角色的缺失或替代、父母教养方法的极端等不健康的养育和教育方式。家庭蕴育着心理的成熟,心理健康事关家庭的维系,事关子女的未来,事关家庭的幸福。

四、成就个人事业 心理健康是必然

一个人要想获得事业的成功,就必须心理健康。因为心理健康是取得成功的关键。运动员心理健康,就能在赛场上奋力拼搏,超常发挥,创造辉煌;宇航员心理健康,就能沉着、冷静,创造出奇迹;学生心理健康,就能充满自信,取得优异的成绩。心理健康会使人变得大度与宽容,会不计较个人得失,快乐帮助别人;心理健康会笑对一切,快乐地度过每一天。我国著名乒乓球运动员邓亚萍说得好:平时练的是战术,比赛比的是心理。在双方技、战术水平相接近的情况下,比赛的胜负往往取决于心理。体育比赛是如此,事业成败也是如此。有一则故事讲:三个建筑工人在砌墙。有人过来问他们:“你们这是在干什么?”第一个人没好气地说:“没看见吗?砌墙”;第二个人抬头笑了笑说:“我们在盖一栋高楼”;第三个人边干活边哼着小曲,他满面笑容,开心地说:“我们正在建设一座新城市”。十年后,第一个人依然在砌墙;第二个人坐在办公室里画图纸——他成了工程师;第三个人呢,是前两人的老板。当然这三个人的水平、能力各不相同,但心态对他们成功的影响是不可否认的。托马斯在《世界是平的》一书中说:“21世纪的核心竞争力是态度和想象力”,积极的心态已经成为新世纪比黄金还珍贵的最稀缺的资源,是个人和企业决胜未来最为根本的竞争优势。据心理学家统计,每个人每天大概会产生五万个想法。如果你拥有积极的心态,那么你就能在快乐与创新之中把它转换成工作的能量和动力;如果你的态度是消极的,你就会被在沮丧和抱怨之中把它转换成工作和事业的障碍和阻力。事业成功的秘诀在那里?事业成功的秘诀不可或缺的因素之一那就是心理健康。人与人之间的差别很小又很大,很小的差别在于心态是积极还是消极,很大的差别则是成功和失败,每个人都是一座有待开发的金矿,而决定个人含金量高低的则是心态。

如何及早发现心理异常

枣庄市精神卫生中心 杜鑫

人的心理健康与疾病之间是一个连续谱,有一个由量变到质变的过程,如能及早发现心理异常的苗头,及时进行自我调整或看心理医生,可减少精神疾病的发生。概括起来,可以从以下几个方面判断是否出现心理异常:

1. 学习或工作效率无原因地急剧下降,如学习成绩急剧下降,学习兴趣消失,不能按时完成作业,千方百计躲避上学和考试;工作一向认真的人骤然不能完成工作任务,对工作无故的拖拉或产生抵触情绪,很不情愿去工作。
2. 生活习惯和生活规律突然改变。多数出现睡眠不好,常常深夜伴孤灯而坐,或者做一些完全可以在白天做的事情,或者半夜醒来辗转难眠;也有恰恰相反,整天无精打采。饮食上饭量锐减,不该吃饭的时候自己弄东西吃,有时数餐不吃,或暴饮暴食,不加选择地乱吃。在人际交往上和过去的习惯完全不同,前后判若两

人。其它方面如业余时间的安排以及个人嗜好等方面也显出突然的变化。

3. 性格特点是否在短期内发生巨大的改变,让人觉得难以接受。原来彬彬有礼的人变得粗野,原来言词坦然的人变得疑虑重重等。若为特定因素影响造成,比如突然失去亲人发呆、失神,但经过一段时间的调整,可以恢复如前,或变得更加成熟,这属于正常的行为。
4. 出现短时片断地说错话或做出别人都认为是不应该做的事情。由于这类事情短时出现,而且一出现就得到周围人的帮助和纠正,往往容易忽略。一个人如果多次出现类似的错误言行,就该提高警惕,及时主动地去找心理医生了。

5. 在日常生活中,言语表达、行为动作是否与他所处生活环境、身份地位等不相符合,心理活动与自然环境有明显的差异与不协调。但是要注意他是否受到不同寻常的刺激,若是如此,要帮助他冲淡这种刺激的影响,恢复正常。
6. 是否能清楚地了解自己的心理状况,适时适度地调节和控制自己的心理活动,并作出相应的正确反应。他的思维能力、智力水平、认知水平、记忆能力是否在正常范围之内,是否能稳定地控制自己的情绪,适度地作出情感方面的反应,使各个心理过程达到协调。

心理障碍病人早期尚能保持正常心理功能,因此可正常工作、学习和生活,极易被忽视而失去早期治疗的机会。致病情严重发展。所以,对异常情绪不可掉以轻心,要及早识别和明确判断,并于必要的心理疏导和有效的治疗,不要讳疾忌医,延误病情。



《中华人民共和国精神卫生法》要点解释

枣庄市精神卫生中心 侯宗银

2013年5月1日,酝酿27年之久的精神卫生法正式颁布实施。精神卫生法的出台,对于推动我国精神卫生服务资源增长,促进精神卫生事业发展,提供了重要的法律保障。为了让公众更好的了解《精神卫生法》,使精神卫生法的精神深入人心,现将精神卫生法宣传要点的相关解释介绍给大家。

一、精神卫生法是促进精神卫生事业发展,规范精神卫生服务,维护精神障碍患者合法权益的重要法律,自2013年5月1日起正式实施。《精神卫生法》的颁布实施填补了我国精神卫生领域的法律空白,是精神卫生领域具有里程碑意义的大事,将对我国精神卫生工作产生广泛而深远的影响。

精神卫生既是重大公共卫生问题,也是公众关注的社会问题。《精神卫生法》的颁布实施有利于构建社会主义和谐社会,有利于解决目前精神卫生工作存在的突出问题,确保精神障碍患者不因贫困而得不到救治,确保有肇事肇祸危险的严重精神障碍患者不因疏于管理而伤害自身或危害他人,确保无须住院治疗的公民不因制度、程序缺失而被强制收治。

二、心理健康关系每个人,每一个家庭的幸福。用人单位、学校、社区、家庭都要关注精神卫生问题,共同维护和促进心理健康。

用人单位应当创造有益于职工身心健康的工作环境,关注职工的心理健康。各级各类学校应当对学生开展精神卫生知识教育;配备或者聘请心理健康教育教师、辅导人员对学生进行心理健康教育。村民委员会、居民委员会应当协助所在地人民政府及其有关部门开展社区心理健康指导、精神卫生知识宣传教育活动,创建有益于居民身心健康的社区环境。家庭成员之间应当相互关爱,创造良好、和睦的家庭环境,提高精神障碍预防意识;发现家庭成员可能患有精神障碍的,应当帮助其及时就诊,照顾其生活,做好看护管理。

三、心理咨询在用人单位、学校、医院、监狱等场所,以及社区或福利、慈善等机构开展。心理治疗在医疗机构内开展。综合医院应按照国家卫生行政部门的规定开设精神科门诊或者心理治疗门诊,为患者服务。

心理咨询人员应当提高业务素质,遵守执业规范,为社会公众提供专业化的心理咨询服务。心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。心理治疗活动应当在医疗机构内开展。专门从事心理治疗的人员不得从事精神障碍的诊断,不得为精神障碍患者开具处方或者提供外科治疗。

四、精神障碍的诊断、治疗、住院、出院有严格的法定程序。

1. 诊断精神障碍应以精神健康状况为依据,由精神科执业医师按照精神障碍诊断标准作出。

2. 个人可以自行到医疗机构进行精神障碍诊断。疑似精神障碍患者的近亲属可以将其送往医疗机构进行精神障碍诊断。疑似精神障碍患者发生伤害自身、危害他人安全的行为,或者有伤害自身、危害他人安全的危险的,其近亲属、所在单位、当地公安机关应当立即采取措施予以制止,并将其送往医疗机构进行精神障碍诊断。

3. 医疗机构及其医务人员应当遵循精神障碍治疗规范制定患者治疗方案,并向精神障碍患者或者其监护人告知治疗方案和治疗方法、目的以及可能产生的后果。

4. 精神障碍的住院治疗实行自愿原则。但诊断为严重精神障碍,并且已经发生伤害自身或危害他人安全的行为,或者有伤害自身或危害他人安全的危险的,应对其实施住院治疗。

5. 已经发生危害他人安全的行为,或者有危害他人安全的危险的严重精神障碍患者或者其监护人对需要住院治疗的诊断结论有异议,不同意对患者实施住院治疗的,可以要求再次诊断和鉴定。

五、国家实行严重精神障碍发病报告制度。严重精神障碍患者可以依法免费获得基本公共卫生服务。贫困的严重精神障碍患者由政府资助参加基本医疗保险,并可以得到优先医疗救助;符合条件的可获得最低生活保障。

六、持续治疗和康复是严重精神障碍患者回归社会的重要措施,精神卫生法规定应建立向精神障碍患者提供康复服务的社区康复机构。

精神障碍患者的家庭对患者负有照料和监护责任,不仅不应该嫌弃、遗弃患者,还要积极帮助患者接受治疗、进行康复训练,担负起照料和监护责任。

七、精神障碍患者的人格尊严、人身和财产安全不受侵犯,受教育、参与劳动、个人隐私等合法权益受法律保护。对患者个人信息及疾病信息应当予以保密。新闻报道和文学艺术作品等不得含有歧视、侮辱精神障碍患者的内容。

八、为了有效地保护精神障碍患者的人身权利和财产权利,《精神卫生法》明确了任何组织或者个人不得歧视、侮辱、虐待精神障碍患者,不得非法限制精神障碍患者的人身自由;精神障碍患者的监护人应当履行监护职责,维护精神障碍患者的合法权益等;新闻报道和文学艺术作品等不得含有歧视、侮辱精神障碍患者的内容;精神障碍患者的教育、劳动、医疗以及从国家和社会获得物质帮助等方面的合法权益受法律保护;有关单位和个人应当对患者个人信息和病情信息予以保密。

九、侵害精神障碍患者合法权益的,将依法追究法律责任。

精神障碍患者同其他公民一样,享有人身权、财产权,以及教育、劳动、医疗、从国家和社会获得物质帮助等方面的合法权益。在住院治疗期间患者的知情同意权、隐私权、通讯和会见探访者的权利等受法律保护。患者合法权益受到侵害的,患者本人、其监护人或近亲属可以依法提起诉讼。