

2023年世界精神卫生日的宣传稿 世界精神卫生日宣传活动总结(大全15篇)

世界精神卫生日的宣传稿篇一

10月10日是世界精神卫生日，我院积极响应卫生局的号召，组织公共卫生科开展系列宣传活动，以促进公众对精神健康的关注，呼吁并提倡人人都要讲究心理卫生、人人都要维护精神健康。活动主题是“心理健康，社会和谐”。

10月10日，我院在门诊楼前举办大型宣传活动。宣传活动中，摆放精神卫生科普知识、发放宣传资料、散发宣传单、现场咨询等多种形式，向过往群众宣传有关精神卫生知识，医护人员为人们宣传精神卫生日主题的意义，讲解心理卫生知识，义务进行心理健康咨询，为精神疾病患者及家属讲授治疗和康复方法以及预防知识，受到人们的热情关注。

参加的医务人员4人，本次活动横幅标语一幅，共发放宣传资料100余份，义诊20人次，接待咨询群众数20人。另外，切合今年世界精神卫生日宣传关注的主题“心理健康，社会和谐”特别是孤寡老人的心身健康。

通过这次活动提高了全社会对精神疾病的理解，普及了精神卫生知识，使大众有了防病意识，同时也极大地消除了人们对精神疾病的偏见，使社会各界对精神残疾人不再歧视，并能对他们给予更多的关注，理解和支持；将为全镇人民的心身健康的发展起到积极促进的作用。

世界精神卫生日的宣传稿篇二

宣传口号：

(一) 儿童青少年：赞扬鼓励快乐成长。(儿童心理健康成长和教育方式对儿童思维的影响)

(二) 职业人群：坦诚互信惬意工作(职场人群亚健康心理状态阐述即改变)。

(三) 社区人群：理解关爱邻里和谐(社会关系日趋发杂化，人与人之间如何相处论述)。目标人群：

儿童青少年及其家长和教师、职业人群、社区居民(他们之间的相互联系)。

世界精神卫生日的由来

引起抑郁症原因的两大重点

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：

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。

帮你认识睡眠恐惧症

睡眠恐惧症是恐惧性神经症的一种，它区别于一般意义上的失眠症，而是一到就寝的时

间就产生一种恐惧的心理，总担心自己睡不着，并伴随有焦虑、心慌、口干舌燥等症状。一般来说，睡眠恐惧症患者要比失眠症患者痛苦得多，因为他们已经不能用“数羊群”的初级阶段方法让自己入眠了，而必须向心理医生求助。

睡眠问题虽说看上去不算什么大问题，但是千万不要因此忽视了它的“杀伤性”。睡眠不好对人体伤害是非常严重的，它可能导致很多身体器官的超负荷。但也不要对此有太多负担，顺其自然，平和的心态对于睡眠是有很大帮助的。坚持以健康的生活原则来要求自己，对于调解睡眠恐惧症很有益。

更令人担心的是，许多交通事故都是由于司机过度疲劳，注意力不集中而引起的。有些人还因为长期失眠而产生“睡眠恐惧症”，从而导致恶性循环。还在该怎样自我调节呢？为了更好地说明问题，专家建议说，白天应当进行适量的体育活动；遇到难题时要以积极的态度设法解决；做任何事情都要保持乐观的态度；如果因为忧虑难以入睡，可以把担忧的事情写出来。除此之外，还要养成良好的生活习惯，比如少喝咖啡及酒精饮料、保证每晚8小时睡眠时间等。

神经衰弱的几种表现类型

1. 兴奋型：这类神经衰弱临床表现最明显的就是睡眠障碍症状，如入睡困难、早醒、醒后难以入睡等。并且，患者的自制力减弱、脾气暴躁、不能克制，时候又觉后悔，常常落泪不止。常会出现无任何原因的心情紧张、心慌意乱，遇到小小的意外则忐忑不安，心跳加剧。

2. 忧郁型：此类神经衰弱临床表现的特点是思想忧郁消沉、对外界不感兴趣，多忧多虑，遇到问题喜欢钻牛角尖。睡眠障碍以早醒为主；植物神经系统障碍已怕冷、皮肤发凉、出冷汗、不思饮食等。

3. 混合型：此类神经衰弱临床表现是兴奋型和忧郁型表现之和。因为随着病情的发展，如果不加以治疗的话，兴奋型和忧郁型可以相互转化，两种症状兼有者就称为混合型。

4. 衰弱型：此类神经衰弱临床表现为睡眠多、睡眠质量不高、多梦，导致白天困倦，精神萎靡不振，反应迟钝，情绪低沉，对任何事情都不感兴趣。并且，患者多性格孤僻，记忆力很差，思维能力低下，还常有食欲不振、性欲减退的表现。

5. 兴奋衰弱型：此类神经衰弱多由兴奋型治疗不当迁延发展而成，临床表现以睡眠减少、神倦无力，疲惫不堪，自觉难以坚持工作为主要特征。患者急易急躁，常因小事而大发雷霆，事后更觉疲倦，悔恨不该；感知觉灵敏，对疼痛、寒冷、炎热等缺乏耐受性；注意力不集中，记忆力减退。

6. 衰弱抑制型：此类神经衰弱临床表现与衰弱型基本相同，睡眠不但增多，而且睡得较

深，但醒后仍然头昏不清，精神萎靡，甚至白天嗜睡。稍用脑力，就感头昏、头胀、头麻，处理问题能力很差。

7. 迁延型：此类神经衰弱临床表现各种各样，症状可轻可重，并不雷同。主要是由于神经衰弱不能得到及时治疗转化而成，其症状会随着工作强度、环境及身体状况而波浪式地变化。

自测是否得了抑郁症

请在符合你情绪的项上打分(没有0，轻度1，中度2，严重3)。

1. 悲伤：你是否一直感到伤心或悲哀？
2. 泄气：你是否感到前景渺茫？
3. 缺乏自尊：你是否觉的自己没有价值或自以为是一个失败者？
4. 自卑：你是否觉的力不从心或自叹比不上别人？
5. 内疚：你是否对任何事都自责？
6. 犹豫：你是否在做决定时犹豫不决？
7. 焦躁不安：这段时间你是否一直处于愤怒和不满状态？
8. 对生活丧失兴趣：你对事业，家庭，爱好和朋友是否丧失了兴趣？
9. 丧失动机：你是否感到一蹶不振做事毫无动力？
10. 自我印象可怜：你是否以为自己已衰老或失去魅力？
11. 食欲变化：你是否感到食欲不振或情不自禁的暴饮暴食？
12. 睡眠变化：你是否患有失眠症或整天感到体力不支昏昏欲睡？
13. 丧失性欲：你是否丧失了对性的兴趣？
14. 臆想症：你是否经常担心自己的健康？
15. 自杀冲动：你是否认为生活没有价值，或生不如死？

测试结果评判标准：

0-4分，没有抑郁症

5-10分，偶尔有抑郁情绪

世界精神卫生日的宣传稿篇三

10月10日是世界精神卫生日，我院积极响应卫生局的号召，组织公共卫生科开展系列宣传活动，以促进公众对精神健康的关注，呼吁并提倡人人都要讲究心理卫生、人人都要维护精神健康。活动主题是“心理健康，社会和谐”。

10月10日，我院在门诊楼前举办大型宣传活动。宣传活动中，摆放精神卫生科普知识、发放宣传资料、散发宣传单、现场咨询等多种形式，向过往群众宣传有关精神卫生知识，医护人员为人们宣传精神卫生日主题的意义，讲解心理卫生知识，义务进行心理健康咨询，为精神疾病患者及家属讲授治疗和康复方法以及预防知识，受到人们的热情关注。

参加的医务人员4人，本次活动横幅标语一幅，共发放宣传资料100余份，义诊20人次，接待咨询群众数20人。另外，切合今年世界精神卫生日宣传关注的主题“心理健康，社会和谐”特别是孤寡老人的心身健康。

通过这次活动提高了全社会对精神疾病的理解，普及了精神卫生知识，使大众有了防病意识，同时也极大地消除了人们对精神疾病的偏见，使社会各界对精神残疾人不再歧视，并能对他们给予更多的关注，理解和支持；将为全镇人民的'心身健康的发展起到积极促进的作用。

世界精神卫生日的宣传稿篇四

10月10日是世界精神卫生日，为动员全社会关注精神健康，宣传《精神卫生法》，县疾病预防控制中心联合县医院与城区社区卫生服务中心于10月8日在街心公园开展了现场咨询宣

传活动。

活动通过设立宣传咨询点、led显示屏播放宣传标语、摆放宣传展板，发放精神卫生宣传折页、手册、手提袋等形式开展精神卫生知识的宣传教育，同时还提供现场咨询。新制作的精神卫生知识宣传展板内容通俗易懂、版面活泼新颖，吸引了众多群众驻足观看。本次活动共计发放宣传折页20xx余张，宣传手提袋3000余个，并对200余人开展了健康服务指导。

宣传活动结合《精神卫生法》的颁布实施和深化医药卫生体制改革的具体措施，大力宣传当前国家精神卫生工作政策及取得的成绩，向咨询的社会公众、精神障碍患者及其家属普及了心理健康知识，重点向路人介绍了常见心理问题、精神疾病的早期识别、精神疾病患者护理方法等，通过宣传活动的开展，提高了群众对精神健康的认识水平和处理能力。此次活动受到了广大群众的好评。

世界精神卫生日的宣传稿篇五

今年10月10日是第21个世界精神卫生日，主题是“精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年”。为进一步提高我乡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，在院领导的精心组织安排下，举办了一系列宣传活动，现总结如下：

一是发动村卫生室积极配合宣传，要求辖区6个村卫生室在10月10日前后黑板报或墙报，以广泛的形式宣传精神卫生知识。

二是在医院门诊外悬挂宣传“精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年”。的主题。营造全社会关注老年精神健康的良好氛围。

三是开展街头宣传，结合慢性病随访，深入居民集中点以及ee乡中心地带悬挂主题标语横幅1条，放置宣传展板1块。

四是在医院门诊部设立咨询台，开展精神卫生公众健康咨询

活动，共接受咨120人次，发放宣传单页200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。

世界精神卫生日的宣传稿篇六

20xx年10月10日是“世界精神卫生日”，本届宣传主题是“xx”□希望唤起全社会关注精神健康，积极参与精神卫生工作，推动形成理解、接纳、关爱精神障碍患者的社会氛围，促进公众重视心理健康。

10月10日上午，在区卫计局组织区疾控中心、区妇幼保健院、区康宁精神病医院、区柔刚社区卫生服务中心等单位工作人员在安居区24米街广场举行了安居区“世界精神卫生日”宣传活动，围绕“心理健康，社会和谐”的宣传主题，通过悬挂条幅、设立咨询点、发放精神卫生知识宣传资料等方式，宣传精神疾病的防治知识、心理卫生问题的基本知识和处理方法，让群众直观的了解精神疾病，接纳精神病患者，让治愈患者能够顺利回归正常社会生活。在活动现场为市民提供免费心理体检活动，组织安居区康宁精神病院专科医师、心理咨询师接受现场群众精神疾病、心理健康问题、睡眠问题等常见问题的的咨询。

全区各乡镇卫生院均利用逢场，在人群密集场所开展了各种形式的“世界精神卫生日”宣传咨询活动。此次活动出动共使用宣传车23辆、悬挂大幅主题标语23幅、向群众发放宣传资料2500余份，解答群众心里咨询150余次，收到了良好的效果。现场参与宣传活动的群众达1080余人。通过此次宣传活动，使广大群众对精神疾病、心理卫生问题的基本知识和处理方法等有了深刻的了解。

世界精神卫生日的宣传稿篇七

今年10月10日是第十九个世界精神卫生日,为普及精神卫生知识,提高群众自我精神保健意识,我镇卫生院紧紧围绕“沟通理解关爱,心理和谐健康”主题,开展形式多样的的宣传教育,走访慰问活动,提高了广大群众的精神卫生知识,增进了全镇对精神病人的理解。

为使此项活动顺利开展,我镇加强了组织领导,召开专题会议,进行安排部署,明确由卫生院牵头,各单位配合,印制发放宣传材料并利用多种群众喜闻乐见的形式开展宣传活动。

10日上午,我院由院长亲自带队到镇街上进行宣传活动。今年前来咨询的市民和患者大大增多。现场的问诊人数就达300人以上。而两三年前,类似的义诊活动往往只能吸引几十人参与。随着生活水平的提高,人们对精神心理疾病的认识大大提高,精神障碍和心理障碍病患者对主动寻求医生帮助的重要性也有了一定的认识,不再讳疾忌医。另一方面,从去年开始,政府主导在乡镇卫生院建立起基本公共卫生健康档案,要求卫生院对辖区内的精神病人建立档案,对他们开展随访和治疗,提高了精神病人的就诊率和对精神疾病的重视程度。精神心理疾病咨询不再遮遮掩掩。

总之,我镇通过精心的组织领导,在10月10日第十九次“世界精神卫生日”这天,紧紧围绕“沟通理解关爱,心理和谐健康”主题,广泛动员社会力量,积极协调有关部门,开展了宣传教育,普及精神卫生知识,提高了广大市民的自我精神保健意识,促进了精神疾病的早期发现及早期干预。

世界精神卫生日的宣传稿篇八

10月10日是第15个世界精神卫生日,本次世界精神卫生日的主题是“xx”[]为进一步加强精神卫生知识宣传教育,增强公众精神卫生知识,提高全社会对精神卫生工作的关注,为精神

病患者回归社会创造良好的条件□xx市精神残疾人及亲友会□xx市残联□xx市精神病院在xx市联合开展举办了精神卫生咨询防治活动。

上午9时30分，在活动现场，人潮涌动，前来咨询的人络绎不绝，医生们为过往群众答疑解惑，散发精神病康复知识宣传材料，深得广大患者及其亲属的称赞。

另悉□xx市精神残疾人及亲友会因工作成绩突出，日前被全国精神残疾人及亲友会评为全国精神残疾人亲友会工作先进单位。

10月10日是第22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，八达岭镇社区卫生服务中心根据县精神卫生保健院的指示精神，以“心理健康，社会和谐”为主题，开展了形式多样的活动。

10月10日下午，八达岭镇社区卫生服务中心防保科医生赵海森带着慰问品分别去往两名生活贫困的患者贺永芳和张来红家中，给他们送去慰问品。让他们切实感受到来自社会的关爱。从医生手里接过慰问品时，两位患者的脸上都露出了开心的笑容。

除了患者的生活状况，服务中心对他们的健康更是关怀有加。10月15日上午，服务中心与八达岭镇残疾人联合会共同组织镇域内的残疾人进行健康体检，免费为11名精神疾病患者进行了健康检查，同时向家属讲解健康防病小知识，以促进他们更加健康地生活。

本次活动提高了广大群众的精神卫生知识，增进了社会对精神疾病患者的理解，为形成理解、接纳、关爱精神障碍患者的社会氛围做出了推动，为保护和促进公众心理健康提供了助力。活动虽然已经结束，但是服务中心对精神疾病患者的关爱不会停止，工作人员承诺将不断努力，为真正实现“心

理健康，和谐社会”贡献自己的力量。

今年10月10日是第20个世界精神卫生日，上午8：30—11：30，由x脑科医院举办的世界精神卫生日宣传活动在x脑科医院和xx区东山镇拉开帷幕。今年的主题为“承担共同责任，促进精神健康”，旨在提高公众对精神卫生问题的认识，动员社会各界积极参与促进心理健康、防治精神疾病。x脑科医院姚辉、张宁等十余位专家按照精神科、老年精神科、医学心理科等不同病种免费为患者及家属诊治相关疾病，对各种精神分裂、焦虑、抑郁、失眠症和老年性疾病等相关问题耐心给予解答和指导，增加公众对精神疾病的认识，消除对精神疾病的各种误区和偏见。同时在门诊五楼设有《精神疾病早期防治的重要性》公益宣教讲座。来自市内及周边地区的300多名患者及家属参加了义诊咨询和科普讲座活动。x省卫生厅陈华副厅长、疾控处吴红辉处长和x卫生局相关领导出席活动并慰问了现场服务的专家。

在xx区东山街道，x脑科医院组织了专家服务组8人在苏宁大厦广场为当地的市民开展了诊治和咨询，免费为他们测量了血糖和血压，深受群众欢迎。

世界精神卫生日的宣传稿篇九

20xx年10月10日是“世界精神卫生日”，本届宣传主题是“心理健康，社会和谐”。希望唤起全社会关注精神健康，积极参与精神卫生工作，推动形成理解、接纳、关爱精神障碍患者的社会氛围，促进公众重视心理健康。

10月10日上午，在区卫计局组织区疾控中心、区妇幼保健院、区康宁精神病医院、区柔刚社区卫生服务中心等单位工作人员在安居区24米街广场举行了安居区“世界精神卫生日”宣传活动，围绕“心理健康，社会和谐”的宣传主题，通过悬挂条幅、设立咨询点、发放精神卫生知识宣传资料等方式，

宣传精神疾病的防治知识、心理卫生问题的基本知识和处理方法，让群众直观的了解精神疾病，接纳精神病患者，让治愈患者能够顺利回归正常社会生活。在宣传活动现场为市民提供免费心理体检活动，组织安居区康宁精神病院专科医师、心理咨询师接受现场群众精神疾病、心理健康问题、睡眠问题等常见问题的的咨询。

全区各乡镇卫生院均利用逢场，在人群密集场所开展了各种形式的“世界精神卫生日”宣传咨询活动。此次活动出动共使用宣传车23辆、悬挂大幅主题标语23幅、向群众发放宣传资料3000余份，解答群众心里咨询150余次，收到了良好的`效果。现场参与宣传活动的群众达1000余人。通过此次宣传活动，使广大群众对精神疾病、心理卫生问题的基本知识和处理方法等有了深刻的了解。

世界精神卫生日的宣传稿篇十

10月10日是世界精神卫生日，我院积极响应卫生局的号召，组织公共卫生科开展系列宣传活动，以促进公众对精神健康的关注，呼吁并提倡人人都要讲究心理卫生、人人都要维护精神健康。活动主题是“心理健康，社会和谐”。

10月10日，我院在门诊楼前举办大型宣传活动。宣传活动中，摆放精神卫生科普知识、发放宣传资料、散发宣传单、现场咨询等多种形式，向过往群众宣传有关精神卫生知识，医护人员为人们宣传精神卫生日主题的意义，讲解心理卫生知识，义务进行心理健康咨询，为精神病患者及家属讲授治疗和康复方法以及预防知识，受到人们的热情关注。

参加的医务人员4人，本次活动横幅标语一幅，共发放宣传资料100余份，义诊20人次，接待咨询群众数20人。另外，切合今年世界精神卫生日宣传关注的主题“心理健康，社会和谐”特别是孤寡老人的心身健康。

通过这次活动提高了全社会对精神疾病的理解，普及了精神卫生知识，使大众有了防病意识，同时也极大地消除了人们对精神疾病的偏见，使社会各界对精神残疾人不再歧视，并能对他们给予更多的关注，理解和支持；将为全镇人民的心身健康的发展起到积极促进的作用。

世界精神卫生日的宣传稿篇十一

今年10月10日是世界精神卫生日，主题是“精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年”。为进一步提高我乡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，在院领导的精心组织安排下，举办了一系列宣传活动，现总结如下：

- 1、发动村卫生室积极配合宣传，要求辖区6个村卫生室在10月10日前后黑板报或墙报，以广泛的形式宣传精神卫生知识。
- 2、在医院门诊外悬挂宣传“精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年”。的主题。营造全社会关注老年精神健康的良好氛围。
- 3、开展街头宣传，结合慢性病随访，深入居民集中点以及乡中心地带悬挂主题标语横幅1条，放置宣传展板1块。
- 4、在医院门诊部设立咨询台，开展精神卫生公众健康咨询活动，共接受咨120人次，发放宣传单页200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。

世界精神卫生日的宣传稿篇十二

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-社区一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，主要表现在以下几个方面。

(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觉，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上，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。

世界精神卫生日的宣传稿篇十三

20xx年10月10日是第23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，宣传精神疾病社区康复服务内容，促进广大群众身心健康。同时促进

社会更加理解并接纳患者，使患者顺利回归社会正常生活。章镇中心医院将开展一系列精神卫生宣传、组织专业医护人员开展义诊活动，为广大群众服务。

二、活动主题：心理健康、社会和谐三、宣传口号：

- 1、关注心理健康，收获幸福梦想
2. 心理健康你我他，平安快乐千万家
3. 和谐社会，从心开始
4. 消除心理阴霾，绽放健康笑脸
5. 和谐身心，点赞生命
6. 阳光心态，幸福人生

四、活动地点：章镇绿洲路街道

五、活动内容：

- 1、由负责精神病管理专业医生坐诊。群众可现场咨询有失眠，头痛及有关心理健康相关问题。
- 2、宣传介绍精神疾病社区管理内容，康复优惠政策，及本医院免费领取重性精神病药物名称。
- 3、发放精神卫生、心理健康等相关资料。
- 4、测血压、测血糖、眼科、五官科、内科等一般健康查体及现场咨询。
- 5、撰写报道。

六、活动安排：

1□20xx年10月15号：制定实施方案及计划

2□20xx-10-6——20xx-10-8□活动宣传

1) 义诊工作人员安排：负责精神卫生医生1人，测量血糖值1人，测血压医护人员2人，五官科、内科健康查体各1人，派发宣传资料1人，后勤拍照及撰写报道1人。

2) 物资准备(义诊桌椅、相机、血压计、血糖仪、电筒、宣传资料、横幅)

章镇中心医院

世界精神卫生日的宣传稿篇十四

10月10日是世界精神卫生日，由世界心理卫生联合会1992年发起，并经世界卫生组织确定后开始实行。创设世界精神卫生日的目的，旨在提高公众对精神卫生问题的认识，促进对精神疾病进行更公开的讨论，鼓励人们在预防和治疗精神疾病方面进行投资。

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，能够有成效地工作，并能够为其居住的社区做出贡献。

当前(20xx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4.5亿精神健康障碍患者，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。

精神健康障碍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。

为此，世界心理卫生联合会将20xx年世界精神卫生日的主题定为“初级保健中的精神健康：加强治疗和促进精神健康”，将精神卫生视作初级保健的一个重要组成部分。世界心理卫生联合会还呼吁各国政府改变相关政策和做法，使成千上万有需要的人得到必要的精神卫生服务，并进一步提高精神卫生保健的水平。

20xx年10月10日是第18个世界精神卫生日，世界心理卫生联合会将今年的宣传主题定为“初级保健中的精神健康：加强治疗和促进精神健康”，强调精神健康是每个人总体健康和良好状态的一个不可或缺的元素。

世界精神卫生日的宣传稿篇十五

20xx年10月10日是全国第x个“世界精神卫生日”，宣传活动主题是“心理健康，社会和谐”，主旨是希望唤起全社会关注精神健康，积极参与精神卫生工作，推动形成理解、接纳、关爱精神障碍患者的社会氛围，促进公众重视心理健康。

10日上午，我市组织市疾病预防控制中心、明光街道社区卫生服务中心等单位，在街道社区统一开展了第25个“世界精神卫生日”主题宣传服务活动，设立展台，放置展板，悬挂横幅，发放宣传资料，与群众“零距离”交流服务。活动现场，前来咨询的人群络绎不绝，接受居民健康咨询100余人次，发放精神卫生宣传材料300余份，设立精神卫生知识展板4面，悬挂横幅主题标语1幅，社会反响良好。