

世界精神卫生日策划案活动背景(大全9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

世界精神卫生日策划案活动背景篇一

设立背景

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。

设立宗旨

10月10日是世界精神卫生日，由世界精神卫生联盟提出。为了提高政府部门、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疾病的认识，计划10月10日前后在全国开展“世界精神卫生日”宣传活动。

1991年，尼泊尔提交了第一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。随后的十多年里，许多国家参与进来，将每年的10月10日作为特殊的日子：提高公众对精神疾病的认识，分享科学有效的疾病知识，消除公众的偏见。世界卫生组织确定每年的10月10日为“世界精神卫生日”。

疾病治疗

疾患统计

据专家介绍，随着社会竞争的加剧，轻度的精神疾病如抑郁症、孤独症、焦虑症等心理障碍病人像感冒一样普遍。令专家异常担忧的是，我国精神疾病患者已达1600万人，接受治疗的人数却只占全部病人的20%，八成病人缺乏治疗。除了经济原因外，很多精神病患者和家属没有认识到抑郁症等精神疾病的害处，或者害怕受到世俗偏见的歧视，讳疾忌医。专家特别提醒：精神疾病并不可怕。患上抑郁症等精神疾病，要积极治疗，切莫讳疾忌医。不妨告诉自己：“我只是情绪感冒了，现在很痛苦，但只要治疗一下就会好的。”

对症治疗

抑郁症是神经精神疾病中最常见的一种，国外抑郁症的患病率最高的可以占到普通人群的10%左右，并且女性的患病率高于男性。但同时，抑郁症又是一种危害性相当大的慢性疾病，而且致残率高。精神卫生专家指出，有效的缓解压力是预防抑郁症的最有效措施。

抑郁症的核心症状包括情绪低落、持续性疲劳和内在动力缺乏、精力减退。抑郁症患者通常会感到心情压抑、焦虑、兴趣丧失、精力不足、悲观失望、生不如死等。统计显示，在我国每年以自杀方式结束生命的20万人中，有80%的自杀者患有抑郁症。北京大学精神卫生研究所的专家今天就抑郁症的诱病因素接受了我们的采访。

专家论症

如果不重视早期的抑郁倾向并进行积极的干预，病人很可能会发展成为抑郁症、精神分裂症等精神疾病。只有及时的缓解压力，才能有效的避免抑郁症的发生。

北京大学精神卫生研究所临床心理科主任李冰：“从心理健康角度来讲，我们建议大家在遇到一些压力的时候尽量能够想办法释放自己的压力，比如说找朋友聊天，实在觉得压力

大，不妨找心理医生倾诉，做一些户外运动或者是做些体育活动，我们建议，遇到压力及时缓解，在压力中更好的适应，这样不容易患精神疾病。”

平时比较容易烦躁不安的人，要提高自己的应对突发事件的能力，提高心理承受能力，并进行适度的放松训练，稳定自己的情绪。一旦出现心理不适症状，应及时找心理医生咨询求治。

世界精神卫生日策划案活动背景篇二

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。

设立宗旨

10月10日是世界精神卫生日，由世界精神卫生联盟提出。为了提高政府部门、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疾病的认识，计划10月10日前后在全国开展“世界精神卫生日”宣传活动。

1991年，尼泊尔提交了第一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。随后的十多年里，许多国家参与进来，将每年的10月10日作为特殊的日子：提高公众对精神疾病的认识，分享科学有效的疾病知识，消除公众的偏见。世界卫生组织确定每年的10月10日为“世界精神卫生日”。

疾病治疗

疾患统计

据专家介绍，随着社会竞争的加剧，轻度的精神疾病如抑郁症、孤独症、焦虑症等心理障碍病人像感冒一样普遍。令专

家异常担忧的是，我国精神疾病患者已达1600万人，接受治疗的人数却只占全部病人的20%，八成病人缺乏治疗。除了经济原因外，很多精神病患者和家属没有认识到抑郁症等精神疾病的害处，或者害怕受到世俗偏见的歧视，讳疾忌医。专家特别提醒：精神疾病并不可怕。患上抑郁症等精神疾病，要积极治疗，切莫讳疾忌医。不妨告诉自己：“我只是情绪感冒了，现在很痛苦，但只要治疗一下就会好的。”

对症治疗

抑郁症是神经精神疾病中最常见的一种，国外抑郁症的患病率最高的可以占到普通人群的10%左右，并且女性的患病率高于男性。但同时，抑郁症又是一种危害性相当大的慢性疾病，而且致残率高。精神卫生专家指出，有效的缓解压力是预防抑郁症的最有效措施。

抑郁症的核心症状包括情绪低落、持续性疲劳和内在动力缺乏、精力减退。抑郁症患者通常会感到心情压抑、焦虑、兴趣丧失、精力不足、悲观失望、生不如死等。统计显示，在我国每年以自杀方式结束生命的20万人中，有80%的自杀者患有抑郁症。北京大学精神卫生研究所的专家今天就抑郁症的诱病因素接受了我们的采访。

专家论症

如果不重视早期的抑郁倾向并进行积极的干预，病人很可能会发展成为抑郁症、精神分裂症等精神疾病。只有及时的缓解压力，才能有效的避免抑郁症的发生。

北京大学精神卫生研究所临床心理科主任李冰：“从心理健康角度来讲，我们建议大家在遇到一些压力的时候尽量能够想办法释放自己的压力，比如说找朋友聊天，实在觉得压力大，不妨找心理医生倾诉，做一些户外运动或者是做些体育活动，我们建议，遇到压力及时缓解，在压力中更好的适应，

这样不容易患精神疾病。”

平时比较容易烦躁不安的人，要提高自己的应对突发事件的能力，提高心理承受能力，并进行适度的放松训练，稳定自己的情绪。一旦出现心理不适症状，应及时找心理医生咨询求治。

世界精神卫生日策划案活动背景篇三

“世界精神卫生日”是由世界精神病学协会(worldpsychiatricassociationwpa)在1992年发起的，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。世界各国每年都为“精神卫生日”准备丰富而周密的活动。包括宣传、拍摄促进精神健康的录像片、开设24小时服务的心理支持热线、播放专题片等等；结合现实情况和精神卫生的需要，确定每年的活动主题，20是我国首次组织世界精神卫生日活动。是世界卫生组织(who)的精神卫生年。在1991年，尼泊尔提交了第一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。随后许多国家参与进来，将每年的10月10日作为特殊的日子：提高公众对精神疾病的认识，分享科学有效的疾病知识，消除公众的偏见。

世界精神卫生日策划案活动背景篇四

“心理健康、社会和谐”是今年第二十个“世界精神卫生日”的主题，10月10日上午9点，区残联邀请区疾控中心老师讲解如何保持心理平衡，维护公众心理健康专题讲座，社区居民，残疾人及其家属共39人参与。

讲座中，现场氛围很活跃，老师主要讲解了心理不平衡导致的危害，为什么会心理不平衡及如何保持心理平衡等内容，并结合生活中的相关例子，生动形象地讲解了要始终保

持“知足之心、自娱之之心、宽容之心、助人之心”的、知识，教大家学会如何保护和促进自己的`心理健康。通过此次讲座，普及了心理健康知识，提高了公众对心理健康问题的认识水平和处理能力，做到及时发现疾病，妥善处理心理问题，促进公众心理健康的目的。

世界精神卫生日策划案活动背景篇五

“世界精神卫生日”是由世界精神病学协会在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。包括宣传、拍摄促进心理健康的录像片、开设24小时服务的心理支持热线、播放专题片等等。今年10月10日是第二十一个世界精神卫生日，日前，南苑一小举办了“世界精神卫生日”相关活动，此次的活动的主题为：“孝敬长辈 关爱老人”，活动强调让同学们学会关爱家中长辈、关爱老年人，为老人们做些好事，做些力所能及的事情。

活动选取了适合本主题的一些小故事，通过广播将这些小故事深入到每一个孩子的心里，让他们对自己承担共同责任有了了解。整个“世界精神卫生日”活动让心理教育更加深入人心，也使得南苑一小关爱教育更加深入。

地点：学校

上报人：王婧

负责人联系方式□13810220xx3

世界精神卫生日策划案活动背景篇六

一、活动背景：

20xx年的10月10日是第20届“世界精神卫生日”。

随着我国国民经济的发展，社会经济体制改革日益深入，社会竞争不断加剧，劳动力的重新组合，人口和家庭结构的变化，原有社会支持网络的削弱，导致了各种心理应激因素急剧增加，精神卫生问题日益突出。曾有专家预测，进入21世纪以后我国各类精神卫生问题会日益突出，提高公民对心理卫生关注意识已刻不容缓。因此，心理健康协会拟借此机会，组织相关活动，向我院师生宣传和普及心理健康知识，以增强全校师生精神卫生的保健意识。二、活动主题：承担共同责任，促进精神健康三、活动单位：

主办：福州软件职业学院心理健康教育与咨询中心协办：福州软件职业学院社团联合会·心理健康协会四、活动目的：

(一). 通过宣传心理健康知识的系列活动，宣传精神卫生的重要性，普及心理健康知识，提高心理健康意识，引导广大师生关注精神卫生、保持心理健康与身体健康协调统一，并现场咨询和解答广大师生的心理健康问题。

(二). 通过一系列有趣的活动，对学生进行心理健康教育，正确引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，营造良好、和谐的校园气氛。五、活动形式及宣传口号：

(一)、活动形式：通过海报宣传、广播宣传、展示心理趣图、开展心理游戏等形式来宣传“世界精神卫生日”精神。(二)、宣传口号：透视心灵，关注成长(三)、宣传横幅：

横幅一：第20届世界精神卫生日主题——“承担共同责任，促进精神健康”横幅二：预祝福软首届“世界精神卫生日宣传周”活动顺利开展！

(落款：福软心理健康教育与咨询中心社团联合会. 心理健康协会)(四)、喷绘

世界精神卫生日是几月几日？

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

世界精神卫生日策划案活动背景篇七

世界精神卫生日 是由世界精神病学协会(wpa)在1992年发起的,时间是每年的10月10日。下面是本站小编为大家整理的世界精神卫生日方案，供大家分享。

10月10日是“世界精神卫生日”，今年的宣传主题是“心理健康，社会和谐”，根据贵州省卫计委的通知要求，我中心决定于20xx年10月10日举行形式多样内容丰富的世界精神卫生日宣传活动，特制订如下具体方案。

一、 宣传主题

“心理健康，社会和谐”，通过该主题的宣传，号召全社会积极参与精神卫生工作共同承担防治责任和义务，推动形成理解、接纳、关爱精神障碍患者的社会氛围，保护和促进公众心理健康。

二、 宣传关键点

- 1、 《精神卫生法》的主旨和主要内容；
- 2、 精神卫生政策措施和防治知识；
- 3、 精神障碍的诊断、治疗、住院、出院、康复和发病报告程序；
- 4、 精神障碍的人格尊严，人身和财产安全等合法权益受法律保护；
- 5、 加强患者及其家庭战胜疾病，回归社会的正面宣传。

三、 宣传方式

营造宣传氛围，包括宣传横幅，发放宣传资料，知识问答，现场解答公众提问等。

四、 宣传时间和地点

- 1、 时间□20xx年10月10日上午9点至12点。
- 2、 地点：街心花园

六枝特区疾控中心慢病科 20xx年10月8日

一、活动目的

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

今年10月10日是第二十二个世界精神卫生日，为普及精神卫生知识，提高群众自我精神保健意识，我院紧紧围绕“心理健康、社会和谐”主题，开展了公众咨询活动宣传教育，提高了广大群众的精神卫生知识，增进了全社会对精神病人的理解和帮助。现将有关工作情况总结如下：

一、加强组织领导

为使此项活动顺利开展，我们加强了组织领导，成立了以主管副院长张建光为组长，公共卫生科科长陈晖为副组长的领导小组，负责开展此次活动。

二、确定主题，制定实施方法。

20xx年10月5号有关工作人员召开会议，制定本次活动计划，准备宣传资料。本次活动主题：健康心理，社会和谐。

二、开展活动内容

20xx年10月10号上午，通过精心的组织领导，围绕主

压150多人、免费测血糖50多人、内科五官科义务查体50多人、健康咨询100多人。共服务群众300余人。通过这样形式的宣传普及了本镇群众精神卫生知识，提高了广大群众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。活动取得了很好的成效，为我院精神卫生工作的开展打下了良好的基础。

世界精神卫生日策划案活动背景篇八

20xx年10月10日是第23个世界精神卫生日，今年的活动主题是“健康从心里出发”。为提高社区群众对精神卫生工作的关注，营造有利于促进人的心理和谐的社会环境，同时引导群众正确认识和处理精神疾病和心理卫生问题，提高精神健康水平□20xx年10月10日，遵义市骨科医院的医护志愿者来到插旗山社区开展了精神卫生健康知识专题讲座，社区群众50余人参加了此次活动。

遵义市骨科医院的医护志愿者通过分析现状、讲解成因、现场提问等形式为社区群众介绍了心理现状、心理需求、心理健康标准和心理疾病预防等四个方面的内容。目前部分群众存在失落感、家庭负担等心理问题，同时存在健康需求、家庭和睦、物质生活以及精神愉悦等方面的心理需求。在活动现场，不断有群众咨询心理方面的问题，有空巢老人心理抑郁，有生活压力所致的失眠紧张，有家庭成员沟通存在问题，有脑萎缩引起的精神障碍等，医护志愿者都一一给出了指导意见，整堂课内容丰富，语言浅显易懂。

社区党总支书记徐瑞表示，社区居民对精神卫生知识缺乏，对精神疾病的知晓率、识别率、求治率偏低，对国家的相关救助政策也不了解，此次举办知识讲座活动非常必要，对帮助社区群众掌握精神卫生知识，关注心理健康，了解精神疾病等起到积极作用。

世界精神卫生日策划案活动背景篇九

每年的10月10日,是世界卫生组织确定的 世界精神卫生日(world mental health day),下面是本站小编为大家整理的世界精神卫生日简介,供大家分享。

10月10日是世界精神卫生日,由世界精神卫生联盟提出。为了提高政府部门、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疾病的认识,计划10月10日前后在全国开展“世界精神卫生日”宣传活动。

1991年,尼泊尔提交了第一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。随后的十多年里,许多国家参与进来,将每年的10月10日作为特殊的日子:提高公众对精神疾病的认识,分享科学有效的疾病知识,消除公众的偏见。世界卫生组织确定每年的10月10日为“世界精神卫生日”。至20xx年已先后举办了14届活动,结合现实情况和精神卫生的需要,确定每年的活动主题,如:

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。

- 1996年世界卫生日的主题是：积极的形象，积极的行动
- 1997年世界卫生日的主题是：女性和精神卫生
- 1999年世界卫生日的主题是：精神卫生和衰老
- 20xx年世界卫生日的主题是：健康体魄+健康心理=美好人生
- 20xx年世界精神卫生日的主题是：行动起来，促进精神健康
- 20xx年世界精神卫生日的主题是：精神创伤和暴力对儿童的影响
- 20xx年世界精神卫生日的主题是：抑郁影响每个人
- 20xx年世界精神卫生日的主题是：儿童、青少年精神健康：

快乐心情，健康行为

·20xx年世界精神卫生日的主题是：身心健康、幸福一生

·20xx年世界精神卫生日的主题是：健身健心，你我同行

·20xx年世界精神卫生日的主题是：健康睡眠与和谐社会

·20xx年世界精神卫生日的主题是：同享奥运精神, 共促身心健康

·20xx年世界精神卫生日的主题是：行动起来，促进精神健康

·20xx年世界精神卫生日的主题是：沟通理解关爱 心理和谐健康

·20xx年世界精神卫生日的主题是：承担共同责任，促进精神健康

·20xx年世界精神卫生日的主题是：精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年

·20xx年世界精神卫生日主题是：发展事业、规范服务、维护权益

·20xx年世界精神卫生日主题是：心理健康，社会和谐

·20xx年世界精神卫生日主题是：心理健康，社会和谐

我国卫生部20xx年曾第一次在精神卫生日组织开展大规模活动，宣传精神卫生普及心理健康知识。我国20xx年世界卫生日的主题为：健康体魄+健康心理=美好人生。

主题宣传

行动起来，促进精神健康

世界卫生组织近日发表的《20xx年世界卫生报告》说，目前全世界共约有4.5亿各类精神和脑部疾病患者，每4个人中就有1人在其一生中的某个时段产生某种精神障碍，精神卫生已经成为一个突出的社会问题。

精神障碍是一类严重威胁人民健康的疾病，精神卫生工作既包括防治各类精神疾病，也包括减少和预防各类不良心理及行为问题的发生。精神疾患已成为当前我国疾病分类中较为严重的一类疾病。按照国际上衡量健康状况的伤残调整生命年指标(dalys)评价各类疾病的总全负担，精神疾患在我国疾病总负担的排名中居首位，已超过了心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾患(who 1996年资料)。各类精神问题约占疾病总负担的1/5，即占全部疾病和外伤所致残疾及劳动力丧失的1/5。据1993年抽样调查表明，国内各类精神病的总患病率由1982年的12.69%上升至13.47%(不含神经症)。这些精神疾病不仅严重影响了患者本人及其家属的生活质量，损害了他们的身心健康，而且也会产生不良的社会影响。

另外，随着我国国民经济的发展，社会经济体制改革日益深入，社会竞争不断加剧，劳动力的重新组合，人口和家庭结构的变化，原有社会支持网络的削弱，导致了各种心理应激因素急剧增加，精神卫生问题日益突出。儿童的行为问题、大中学生的心理卫生问题、老年期精神障碍、酒精与麻醉药品滥用以及自杀等问题明显增多。根据预测，进入21世纪后我国各类精神卫生问题将更加突出。在20xx年的疾病总负担预测值中，精神卫生问题仍将排名第一。所以，积极预防不良心理和行为问题的发生，也是当前精神卫生工作应该立即采取的行动。

目前，由于精神卫生知识尚不普及，宣传力度不够，大多数人对精神疾病认识不足，对患者缺乏应有的理解和同情，偏见与歧视现象较严重，致使一些精神疾病康复者不能顺利回

归社会大家庭，产生了强烈“病耻感”。一些患者和家属即便具有一定的精神卫生知识，认识到疾病的性质，多数人也宁可自己忍受痛苦而不愿寻求精神科医生的帮助，害怕因“精神病”而受歧视，结果延误了治疗，病情加重。

第九个“世界精神卫生日”

今年10月10日，是第九个“世界精神卫生日”，也是我国大规模开展精神卫生日宣传活动的第一年。我们宣传的主题是“健康体魄+健康心理=美好人生”，10月10日当天，北京、上海、广州、西安、成都、南京、大连、青岛、武汉、杭州10大城市将举办旨在帮助精神疾病患者顺利回归社会的“放飞希望”风筝放飞活动。各地卫生部门将组织当地专家开展义诊、科普宣传等形式多样的活动，同时，“卫生部——礼来精神卫生新闻奖”和“礼来青少年心理健康促进项目”启动。由于众所周知的外部原因和家庭结构的变化，加上原有社会支持网络的削弱，使人们各种心理应激因素急剧增加，精神卫生问题日益突出。儿童的行为问题、大中学生的心理卫生问题、老年精神障碍等问题明显增多。根据预测，进入21世纪后，我国各类精神卫生问题将更加突出。精神疾患已经成为当前我国疾病分类中较为严重的一类疾病，按照国际上衡量健康状况的伤残调整生命年指标(dalys)评价各类疾病的总体负担，精神疾患在我国疾病总负担的排名中居首位，已经超过心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤疾患，在20xx年的疾病总负担预测值中，精神卫生问题仍将排名第一。因此，积极预防不良心理和行为问题的发生是当前刻不容缓的行动。

活动报道

20xx年10月10日是第十三个世界精神卫生日，根据今年世界精神卫生日的主题“儿童青少年精神健康——快乐心情、健康行为”，针对儿童青少年心理行为问题，卫生部、中国残联、世界卫生组织驻华代表处、共青团中央、全国妇联、全

国总工会、老龄委等单位在北京举行一系列宣传活动。全国人大副委员长韩启德重视精神卫生工作，专为今年的精神卫生日活动题词：“愿全国青少年的心理充满阳光，快乐心情、健康行为”。

精神疾病是一类严重危害人民身心健康的疾病，不仅严重影响了患者及其家属的工作和生活，同时也带来沉重的社会和经济负担。目前，全国各类精神病的患病率已达13.47%，共有精神病患者1600万。儿童行为问题、学生心理卫生问题、老年性痴呆和抑郁、药品滥用、自杀以及重大灾害后心理危机等问题也明显增多，精神卫生问题已经成为重大的公共卫生问题和突出的社会问题。

在宣传活动中，还举办了“儿童青少年精神卫生知识有奖问答”的颁奖仪式，有关主办单位向10名获奖者颁发了奖品。

世界精神卫生日：抑郁影响每个人

消息(今天)[]20xx是第12个世界精神卫生日，今年世界精神卫生日的主题是“精神健康从了解开始——抑郁影响每个人”。

宣传效果

调查显示我国普通人群精神卫生知晓率偏低 卫生部和中国疾病预防控制中心今天公布的一项调查结果显示，我国普通人群的精神卫生知晓率偏低。

这项调查共在10个监测地区发放了4000份问卷，调查内容主要包括10个抑郁症状和9项关于精神卫生的基本知识和信息。调查显示，63.3%的人把精神病和神经病混为一谈；46.5%的不知道哪里有精神卫生机构；认为人人都有可能产生心理障碍的人占64.5%；而认识到紧张恐惧可能与心理问题有关，应推荐去看精神科医生或心理医生的人不足一半。调查中列举了5种精神疾病，其中听说过精神分裂症最多，占被调查人群

的80.8%，知道老年性痴呆的占66.5%，知道抑郁症的刚刚超过50%，而知道多动症和焦虑症的都只占被调查人群的三分之一多一点。5种疾病名称全部听说过的人只有15.9%。

专家指出，调查结果表明，导致我国精神疾病治疗率低下的主要原因是人们的精神卫生知识匮乏，尤其是对与心理问题有关而且应该寻求心理帮助的常见问题缺乏了解。

疾患统计

据专家介绍，随着社会竞争的加剧，轻度的精神疾病如抑郁症、孤独症、焦虑症等心理障碍病人像感冒一样普遍。令专家异常担忧的是，我国精神疾病患者已达1600万人，接受治疗的人数却只占全部病人的20%，八成病人缺乏治疗。除了经济原因外，很多精神病患者和家属没有认识到抑郁症等精神疾病的害处，或者害怕受到世俗偏见的歧视，讳疾忌医。专家特别提醒：精神疾病并不可怕。患上抑郁症等精神疾病，要积极治疗，切莫讳疾忌医。不妨告诉自己：“我只是情绪感冒了，现在很痛苦，但只要治疗一下就会好的。”

对症治疗

抑郁症是神经精神疾病中最常见的一种，国外抑郁症的患病率最高的可以占到普通人群的10%左右，并且女性的患病率高于男性。但同时，抑郁症又是一种危害性相当大的慢性疾病，而且致残率高。那么，究竟什么样的人易患抑郁症？又应该如何预防和祛除抑郁呢？精神卫生专家指出，有效的缓解压力是预防抑郁症的最有效措施。

抑郁症的核心症状包括情绪低落、持续性疲劳和内在动力缺乏、精力减退。抑郁症患者通常会感到心情压抑、焦虑、兴趣丧失、精力不足、悲观失望、生不如死等。统计显示，在我国每年以自杀方式结束生命的20万人中，有80%的自杀者患有抑郁症。北京大学精神卫生研究所的专家今天就抑郁症的

诱病因素接受了我们的采访。

北京大学精神卫生研究所临床心理科主任李冰：“一个是平常的压力不能及时缓解，再有急性的应激事件，比如突然的亲人失去，或者是一些灾难性的事件都可能造成抑郁。另外，抑郁症在一些年龄段也容易发生。很多妇女在生完小孩以后特殊的代谢阶段可能容易得，还有在更年期这个阶段也容易发生抑郁症。”

专家论症

如果不重视早期的抑郁倾向并进行积极的干预，病人很可能会发展成为抑郁症、精神分裂症等精神疾病。只有及时的缓解压力，才能有效的避免抑郁症的发生。

北京大学精神卫生研究所临床心理科主任李冰：“从心理健康角度来讲，我们建议大家遇到一些压力的时候尽量能够想办法释放自己的压力，比如说找朋友聊天，实在觉得压力大，不妨找心理医生倾诉，做一些户外运动或者是做些体育活动，我们建议，遇到压力及时缓解，在压力中更好的适应，这样不容易患精神疾病。”

平时比较容易烦躁不安的人，要提高自己的应对突发事件的能力，提高心理承受能力，并进行适度的放松训练，稳定自己的情绪。一旦出现心理不适症状，应及时找心理医生咨询求治。