

# 【润心育人，助力成长】集宁师范学院数学与统计学院组织开展第十二届大学生心理健康教育宣传月系列活动（二）

集宁师范学院数学与统计学院 2022-05-23 12:03 发表于内蒙古

## 心理健康八条素养请牢记

01

**心理健康是健康的重要组成部分，身心健康密切关联、相互影响。**

一个健康的人，不仅在身体方面是健康的，在心理方面也应该是健康的。心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。心理健康与身体健康之间存在着密切的关联。一方面，心理健康会影响身体健康。例如，消极情绪会导致个体的免疫水平下降。癌症、冠心病、消化系统溃疡等是与消极情绪有关的心身疾病。另一方面，心理健康也受到身体健康的影响。例如，慢性疾病患者的抑郁焦虑等心理疾病发病率比普通人群更高。长期处在较大的压力下而无法有效疏解，对心理健康和身体健康都会带来不良影响。



02

**适量运动有益于情绪健康，可预防、缓解焦虑抑郁。**

运动是健康生活方式的核心内容之一，对于心理健康也有帮助和益处。运动尤其是有氧运动时，大脑释放的化学物质内啡肽又称快乐激素，不仅具有止痛的效果，还是天然的抗抑郁药。太极拳、瑜伽等注重觉察和调整自身呼吸的运动有助于平静情绪、缓解焦虑。运动还可以提升自信、促进社会交往。坚持适量运动，对于预防和缓解焦虑抑郁更为有效。



## 03

### 出现心理问题积极求助，是负责任、有智慧的表现。

出现心理问题却不愿寻求专业帮助是常见而有害健康的表现。求助于专业人员既不等于有病，也不等于病情严重，相反，往往是心理比较健康的人更能够积极求助，他们更勇于面对问题、主动做出改变、对未来有更乐观的态度。出现心理问题可求助于医院的相关科室、专业的心理咨询机构和社工机构等。求助的内容包括：寻求专业评估和诊断、获得心理健康知识教育、接受心理咨询、心理治疗与药物治疗等。



## 04

### 睡不好，别忽视，可能是身心健康问题。

睡眠质量是身心健康的综合表现。常见的睡眠问题包括入睡困难、早醒、夜间醒后难以入睡、经常噩梦等。睡眠不良提示着存在心理问题或生理问题，是身心健康不可忽视的警示信号。多数睡眠不良是情绪困扰所致，抑郁、焦虑等常见情绪问题都可能干扰睡眠。焦虑往往

导致入睡困难，抑郁则常常伴随着失眠早醒等问题。另一方面，睡眠不良会影响心理健康，加重心理疾病。睡眠不足会损害情绪调控能力，使负面情绪增加。



05

### 抑郁焦虑可有效防治，需及早评估，积极治疗。

抑郁症和焦虑症都是常见的心理疾病。如果情绪低落、兴趣丧失、精力缺乏持续两周以上有可能患上抑郁症。抑郁症可导致精神痛苦、学习无效、工作拖延，甚至悲观厌世。抑郁患者具有较高的自杀风险，需要及时防范。焦虑症以焦虑情绪体验为主要特征。主要表现为无明确客观对象的紧张担心、坐立不安并伴有心跳加速、手抖、出汗、尿频等症状。我们要提高对自身情绪健康的觉察能力，及时寻求科学的评估方法，尽早求治，防止问题加重。抑郁症、焦虑症可以通过药物治疗、心理治疗或两者相结合而治愈，及时治疗有助于降低自杀风险，预防复发。



06

**服用精神类药物需遵医嘱，不滥用，不自行减停。**

药物治疗是针对许多心理疾病常用而有效的治疗方式之一。精神类药物必须在精神科医生的指导下使用，不得自己任意使用。在用药期间，要把自己的实际情况及时反馈给医生，尊重医生的要求按时复诊，听从医生的指导进行药物类别及用量的调整。在病情得到有效的控制后，应继续听从医生的用药指导，不可急于停药。自己任意调整药量甚至停止用药可能带来病情复发或恶化的风险。药物具有一定的副作用，其表现和程度因人而异，应向医生沟通咨询，切不可因为担忧药物的副作用而拒绝必要的药物治疗。



07

## 要理解和关怀精神心理疾病患者，不歧视，不排斥。

人们对于精神心理疾病的恐惧和排斥很多是出于对疾病的不了解。实际上，精神心理疾病在得到有效治疗后，可以缓解乃至康复。精神心理疾病患者经过有效治疗，症状得到控制后，可以承担家庭功能、工作职能与社会角色。



08

## 用科学的方法缓解压力，不逃避，不消极。

面对生活中的各种压力，人们会采取不同的方式进行缓解，但是也会带来更多的身心健康和生活适应的问题。通过学习科学有效的减压方式可以更好的应对压力，维护身心健康。

第一，调整自己的想法。找出导致不良情绪的消极想法；根据客观现实，减少偏激歪曲的认识。

第二，积极寻求人际支持。选择合适的倾诉对象，获得情感支持和实际支持。

第三，保持健康的生活方式。采用适量运动和健康的兴趣爱好等方式调节情绪。



如果你们在生活、学习中感到内心焦虑、压力大，可以向**集宁师范学院心理健康教育中心钟华老师（QQ：2794306823）**咨询相关问题，老师将会及时有效解决你遇到的心理困惑，帮助你的心灵回归港湾。