

庆祝世界精神卫生日

克服污名化：了解心理健康的更多相关信息以及身心健康之所以重要的原因



心理健康与身体健康同样重要。二者对整体健康有着同等的重要性。而污名化，换言之，消极的看法和态度，仍导致许多有心理健康问题的人无法获得帮助。

污名化会以多种形式呈现。它可能来自你身边的人、你所在社区制定制度和政策的方式，也可能来自你自己。污名化甚至存在于心理健康问题人员的人权受到立法保护的文化中。

每年的10月10日是世界精神卫生日。其目的在于提高世界各地对心理健康问题的认识，并动员各方努力提供精神卫生方面的支持。污名化往往来源于恐惧和误解，因此，为庆祝世界精神卫生日，让我们花些时间了解更多相关的信息。

什么是心理健康？

根据世界卫生组织的定义，心理健康包括个人情绪健康、精神健康和社交健康。心理健康影响着人的思考、感觉和行为方式。心理健康还有助于确定如何处理压力、与他人相处以及做出健康的选择。

与许多人的想法相反，精神疾病并不代表缺乏自律或存在性格缺陷。这些病症通常也不像生命中的某个时期或阶段那样出现后便消失。

事实上，心理健康问题属于病症，这些病症是生物、心理和社会因素共同作用的结果。其影响的人不分背景、地域和人群。



10月10日

世界精神卫生日快乐



身体健康问题与心理健康问题之间是否存在关联？

精神疾病会影响患者生活的各个方面，包括整体健康、人际关系、事业和经济状况。就如同身体健康，即身体的整体健康一样。

一个人可能只出现身体健康问题或心理健康问题其中之一，也可能二者同时出现。也就是说，身体和心理上的健康问题可能相互独立，也可能相互关联。甚至还有可能相互促进。

有心理健康问题的人经常会出现身体症状。例如，抑郁症患者可能会出现头痛、疲乏或消化问题。而焦虑障碍患者可能会出现胃部、睡眠和注意力问题。

我该如何改善心理健康？

很多方法已被证实有助于培养个人的心理和情绪健康。请先思考如何主动管理压力、保持乐观和建立心理韧性。例如，如果想管理压力，就应避免过度操心工作和个人生活。

同时还应做一些有助于释放紧张情绪的事情。花些时间放松身心、活动身体、开怀大笑、参加自己喜欢的有趣活动。

与阳光积极的人建立有意义的社交关系，能让自己的生活也染上这份快乐与积极。另外，还要学会感恩，哪怕处于艰难时期，它也可以帮助你回想起生活中的美好。

如果你正被心理健康问题所扰，可以学着自我关怀并寻求支持。

资料来源：

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141762-082023