



# 在家庭和职场中 倡导心理健康



有人问您最近怎么样时，您有多大可能会回答“很好，谢谢。你呢？”

您可能是真的感觉良好，但如果您感到压力、愤怒、悲伤、焦虑或其他不良情绪，您是否还会这么说？

在许多情况下，无论是在亲密圈子还是外部社交中，很多人都不愿意分享自己的真实感受。同时，很多人也不愿意打探朋友或同事的感受，担心会逾越界限或显得多管闲事。

然而，对不良情绪和艰难时刻避而不谈，无论是暂时的还是持续的，都可能会加剧心理健康的污名化。

## 克服污名化

许多人患有情境性或慢性抑郁症、焦虑症或其他心理健康问题。全球约有 15% 的劳动年龄人口和 12% 的普通人群患有心理健康疾病。<sup>1,2</sup> 其中大多数人都未得到治疗。

即使在有法律保护心理健康权利的文化中，个体、社区系统和政策中也依然存在消极的态度、信念和刻板印象。这种污名化使许多人羞于寻求帮助。同时，有些人没有意识到自己需要帮助，而有些人则误以为需要帮助是软弱的表现。

还有些人根本无法获得心理健康资源。

这就是我们每年 10 月 10 日要庆祝世界精神卫生日的原因。全球和各国组织及机构（包括世界卫生组织）共同致力于提高人们对心理健康重要性的认识，并为需要帮助的人制定政策和建立支持系统。



**10 月 10 日  
是世界精神  
卫生日**

全球预计有：

**15%**  
的劳动年龄人口

**12%**  
的普通人群

患有心理  
健康疾病。

## 了解心理健康

心理健康和身体健康一样重要，同样与您的整体健康和幸福息息相关。就像身体健康会影响您生活的各个方面一样，心理健康也会影响您的整体健康、人际关系、事业和财务。

心理健康包括情感、心理和社会健康。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。以下是心理健康问题的一些常见迹象：

- 过度担心或恐慌
- 持续的悲伤、绝望或“空虚”感
- 烦躁或愤怒等极端的情绪变化
- 饮食习惯、精力水平或睡眠模式发生改变
- 酒精或其他物质的服用量增加
- 身体持续疼痛
- 无法进行日常活动或处理日常问题和压力

大多数人都会时不时地体会到这些情绪。如果这些感觉持续存在并影响到您的日常生活，可能就是出现心理健康问题的信号，但这种疾病是可以治疗的。

心理健康问题可能是生物、心理和社会因素共同作用的结果。无论性别、背景、境况如何，任何地区的人都可能经历心理健康问题和状况。

需要注意的是：同一种心理健康疾病在不同的人身上可能表现不同。例如，无论男女，抑郁症患者可能都会感到悲伤、无望或疲惫，睡眠过多或难以入睡，以及出现消化问题等身体状况。

然而，与女性相比，男性抑郁症患者更有可能表现出烦躁、愤怒和攻击性。他们更有可能采取“逃避行为”，如长时间工作或将过多的时间和精力投入运动或其他活动。他们也比女性更有可能从事危险行为，如危险驾驶或滥用酒精和药物。

### 资料来源

1. World Health Organization. Mental health at work. 发布日期：2022 年 9 月 28 日。
2. World Health Organization. Mental disorders. 发布日期：2022 年 6 月 8 日。

American Psychiatric Association. Stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness. 审核日期：2024 年 3 月。

European Institute for Gender Equality. Gender differences in mental disorders begin early in life. 访问日期：2024 年 7 月 10 日。

Jed. How to follow your instincts when worried about a friend.

Mayo Clinic. Male depression: Understanding the issues. 发布日期：2024 年 2 月 14 日。

Mayo Clinic. Mental illness – symptoms and causes. 发布日期：2022 年 12 月 22 日。

Mental Health Foundation. Physical health and mental health. 更新时间：2022 年 2 月 18 日。

## 促进心理健康和幸福

您可以通过许多有效的方法来帮助您培养心理和情感健康，包括：

- 主动管理压力，保持乐观，培养复原力。例如，为应对压力，您应避免在工作和个人生活中过度操劳。
- 花时间做一些有助于释放紧张的事情，例如放松、运动、大笑和参与有趣的活动。
- 与积极向上的人建立有意义的社会联系，为生活增添快乐和正能量。
- 学会记住生活中的美好，并常怀感恩之心，即使在困难时期。
- 请记住，心理健康问题是可以治疗的。如果您或您身边的人正在经历心理健康问题，请咨询医疗或精神健康专业人士。



该项目不适用于急诊或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国境外，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。由于存在潜在的利益冲突，不会就可能涉及针对 Optum、其附属公司、致电直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。某些地区可能无法提供本计划及其组成部分（尤其是针对 16 岁以下家庭成员提供的服务），如有变更，恕不提前通知。情绪健康解决方案资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能存在保险责任豁免和限制条款。

©2024 Optum, Inc. 版权所有。Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。

WF14178131.145009-072024 OHC

Mental Health Foundation. Stigma and discrimination. 更新时间：2021 年 10 月 4 日。

National Institute of Mental Health. Men and mental health – National Institute of Mental Health.

Stanford Report. Why asking for help is hard, but people want to help more than we realize. 发布日期：2022 年 9 月 8 日。

World Federation for Mental Health, founder of World Mental Health Day – October 10th. 发布日期：2024 年 4 月 17 日。

World Health Organization. Gender and health. 发布日期：2021 年 5 月 24 日。