

健康新征程⑤▶▶▶

建好国民心理健康“防护栏”

本报记者 王美华

党的二十大报告提出，重视心理健康和精神卫生。为什么专门强调心理健康和精神卫生？我国心理健康和精神卫生发展现状如何？还存在哪些短板？未来应该从哪些方面发力？针对这些问题，本报记者专访了中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林。

超90%重性精神障碍患者得到照护

根据世界卫生组织的定义，健康不仅仅指身体健康，还包括心理健康，后者也非常重要。

“心理健康和精神卫生事关群众的幸福安康。”陆林介绍，过去十年，在党和国家的大力支持下，各级部门为保障公众的心理健康做出了一系列重大部署，为心理健康和精神卫生体系建设提供了坚实的政策保障，精神卫生工作步入了法治化轨道，社会心理健康服务体系不断健全，精神卫生医疗服务体系也有了很大提升。

与此同时，中国开展了严重精神障碍管理服务工作，对严重精神障碍患者实行登记报告制度。陆林介绍，到2021年底，全国数据库里登记在册的重性精神障碍患者有660万，目前在册患者的规范管理率达到了



图为在北京大学第六医院举行的一次开放日活动上，陆林在回答一位女士的咨询。受访者供图

92%。也就是说，90%以上的重性精神障碍患者得到了照顾、治疗。

为什么要如此重视心理健康和精神卫生工作？“近年来，随着我国经济和社会的快速发展，人们的生活节奏、工作压力都在明显加大，出现心理问题和精神障碍的人群逐渐增加，群众心理健康问题日益凸显。”陆林介绍，虽然我国精神疾病发病率比发达

国家低，但仍需要给予高度重视。

最新调查数据显示，中国成年人各类精神疾病（不包含痴呆）的终生患病率为16.6%，以抑郁障碍为主的心境障碍和焦虑障碍患病率总体呈上升趋势。在中国，由精神障碍造成的疾病负担占有非传染性疾病的13%。新冠肺炎疫情下，心理与精神障碍的发病率显著升高。有调查显示，约1/3的公众出现了焦虑、抑

郁、失眠等症状。

“由于公众对精神疾病缺乏正确认识，对精神科治疗不了解或误解，精神疾病患者中接受治疗的人数不超过全部患者的20%。”陆林指出，我国精神卫生事业起步较晚，精神疾病诊断率低，可能与患者就诊率低、其他科室医生不具备精神疾病知识导致误诊或漏诊、临床医生缺乏精神疾病相关的问诊和检查技巧等有关。有研究显示，中国15岁以上人群抑郁症发病率4%—8%，但全国地市级以上医院对抑郁症的识别率不到20%，只有不到10%的抑郁症患者接受了正规治疗。

2021年底，国家心理健康和精神卫生防治中心成立，从国家层面统筹推进精神卫生相关工作。今年7月，国家卫健委决定在北京市、上海市和湖南省设置国家精神疾病医学中心。“我国精神卫生学科起步较晚，虽然近些年在国家的重视和各个部门的推动下，在公众对精神心理健康的日渐了解快速度下，但与世界上精神医学发展较早的国家相比，仍有一定的差距。”陆林说，面对精神障碍负担不断加重、精神卫生资源分布不均衡、精神障碍防治面临诸多困境的现状，需多措并举促进各地区心理服务和精神卫生体系的协调发展，为提高群众心理健康状况和幸福水平服务。

完善精神卫生心理健康服务体系

开展心理健康和精神卫生工作，应该从哪些方面发力？

“简单来说，可以把‘制度、人、财、物’等作为发展精神卫生事业的着力点，建好国民心理健康‘防护栏’。”陆林指出。

在制度层面，要完善精神卫生心理健康服务体系的顶层设计，提高精神卫生资源的利用效率，拓宽基层精神障碍康复体系覆盖面，平衡不同地区医疗资源的分配，提升精神心理卫生服务能力。与此同时，还需完善精神卫生相关政策法规。一方面，规范精神卫生诊疗服务，保护精神障碍患者的合法权益；另一方面，完善社区对重性精神疾病的防治和管理能力，降低患者肇事肇祸及其负面影响。

在人的方面，需提升精神卫生专业的人才培养，完善精神科医师、临床心理治疗师及职业康复师的培养体系和考核标准，提升精神卫生从业人员临床诊疗技能、综合素质、知识储备、就业待遇以及社会认可度。

“我们知道培养一个医生不容易，培养一个训练有素的精神科医生更难。过去十年，我国在这方面做了很多工作。”陆林介绍，目前，全国有精神卫生医疗服务机构5936家，与2010年相比，增加了205%。全国精神科执业医师有5万多人，和10年前相比增加了144%，但还有不小的缺口。

“在医学领域中，精神科是个冷门专业，社会认可度低、职业风险高，导致其对优秀医学生的吸引力明显不足。有统计发现，我国医学院毕业生选择从事精神科的不到1%，这对精神科的长远发展是非常不利



近年来，贵州省毕节市纳雍县维新镇中心小学打造体育特色课间，开展跳绳、拔河、打乒乓球、打篮球、跳高等体育活动，让学生们在享受运动的同时愉悦身心、增强体质。图为11月16日，维新镇中心小学的小学生在打乒乓球。周训超摄（人民视觉）

的。”陆林表示，相关部门应加大财政投入，提高精神卫生专业人员的待遇，从根本上解决精神科医护人员队伍面临的后继乏力问题。

在财的方面，需加大投入以增强精神卫生领域的科研创新力。陆林介绍，精神障碍的病因十分复杂，迄今尚未完全阐明。目前，精神障碍的治疗方法包括药物治疗、心理治疗和物理治疗等，但仍存在诸多问题。为此，应倡导不同院系合作，定期开展学术交流，

提高精神科医师的科研意识，带动精神医学科学研究技术的发展。

在物的层面，需加强相关科室和硬件设施建设。“国内大部分三甲医院主要关注患者的躯体健康，对心理健康关注不够。一些综合性医院甚至没有设立精神心理科，部分省市没有精神卫生中心和精神专科医院，将近50%的县医院没有精神卫生专业机构、精神科床位或精神科医生，农村和边远地区的精神

卫生资源较为薄弱。”陆林建议，今后应在每个省（区、市）都设置一个精神疾病医学中心，建议三级以上的综合医院设立精神心理科。同时，构建精神卫生专科医院联盟，充分利用互联网、大数据平台，积极开展远程会诊，推动基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动的分级诊疗模式，提升基层诊疗能力，让偏远地区的群众遇到心理问题也能就近就医。

正视它，不能及时得到专业的治疗和帮助。

近年来，新冠肺炎疫情在全球的大流行对一些人心理健康产生了一定影响。对这样的突发公共卫生事件，国家应该采取哪些针对性的心理干预措施？

“近十年来，我国对突发事件的心理干预工作经历了从无到有、建章立制的过程。精神卫生法、基本医疗卫生与健康促进法等法律和制度规定和保障了对突发事件开展心理救援的工作。”陆林指出，新冠肺炎疫情发生后，国家专门成立了防治心理服务队伍，并设立了660多条心理援助热线。

“对于突发公共卫生事件所带来的精神心理问题，我们应制定科学合理的应急心理预案，居安思危，有备无患。”陆林指出，各地可储备一支心理救援队伍，加强日常应急心理疏导的培训，加强演练，提高应急队伍的心理救援能力，在反复演练中确保预案在紧急事件中能顺利实施。当突发公共卫生事件发生时，最先了解并加入一线工作的人员常常是医务人员。因此，应加强对普通医务人员心

理健康知识培训制度，提高他们对精神心理问题的识别和处置能力。同时，精神专科医院应提高自身的调度

能力，做到在不影响正常门诊病房服务的同时，快速抽调人员、物资，快速精准地解决突发紧急事件。



近年来，浙江省嘉兴市将老年人心理健康融入社会心理服务体系中，让老人们在门口就能享受到线上线下心理筛查、评估、咨询、援助、干预等各项心理服务。图为9月27日，在嘉兴市秀洲区油车港镇党群服务中心，一名工作人员在秀洲区“心灵之秀—全民心理健康云平台”展示相关大数据。金鹏摄（人民视觉）



今年5月24日，河北省秦皇岛市第一医院心理科音乐治疗师走进海港社区秦皇岛第二社区活动室，带领大学生舒缓情绪、促进心理健康。曹建雄摄（人民视觉）

世界卫生组织报告显示，新冠肺炎疫情以来，全球新增超过7000万抑郁症患者，9000万焦虑症患者。这也提醒我们，疫情对人的威胁不止停留在生理层面，对心理上的影响也不可小觑。

综合分析近年高校心理求助热线所反映的问题，不难发现，大学生的心理求助问题已经由以人际关系类为主转向以情绪类为主。也就是说，00后的心理困惑更多来自于情绪困扰。在疫情之前，焦虑和失眠是困扰大学生甚至是所有人的常见问题，而疫情的压力无疑会加大这些情绪问题的发生概率。

在疫情期间，学生们面临着由于学习环境改变而导致的适应问题。特别是对于毕业生而言，原本的实习计划和笔试面试或多或少受到影响，不免产生一些对学习、生活的失控感。除此以外，长时间的线上学习使学生将大量精力投入网络，社交方式的分离性易加重孤独感，生活作息紊乱会加重身体机能下降。在上述多重因素影响下，学生比较容易产生不同程度的心理失调。因此，做好疫情下大学生心理健康工作是一项长期系统的工程，需要学校、家庭、社会共同关心和呵护。

首先，发挥高校主阵地作用，加强心理健康教育。过去十年，我国积极推进学校心理健康建设，从国家层面出台了多个文件，对心理健康教育提出明确要求，为高校心理健康教育发展提供强有力支持。随着政策力度加大，高校心理健康教育规范化、专业化水平不断提高，课程建设、心理咨询中心建设、师资队伍取得明显进展，心理咨询热线和心理信箱常态化运行。在数字化时代和疫情防控常态化叠加的大背景下，高校心理健康教育要进一步从课堂延伸到课外、从现实生活延伸到虚拟空间，充分利用微信公众号、短视频APP等各类新媒体平台，推送相关知识，组织在线讨论，鼓励大学生主动参与、交流心声，帮助大学生心理分析和情绪管理。

其次，强化家庭教育基础地位，提高家长心理健康素养。正所谓“父母是孩子最好的老师”，心理健康应成为新一代父母的“必修课”。家长应掌握必要的心理健康教育知识和技能，提高开展心理健康教育的意识和素养。特别是在疫情居家期间，要加强与学校的协同配合，与学校老师特别是辅导员通过线上方式建立良好的沟通，加强日常心理健康教育的针对性和及时性。同时，作为家庭成员，父母的心理健康是家庭心理生态和谐的基础。在实际生活中，一旦有家庭成员出现心理健康问题且不能得到妥善缓解，不良情绪会在家庭关系链条中传递，相应发生连锁反应。因此，在家庭成员个体层面，要牢固树立“每个人是自己心理健康第一责任人”的意识，努力提升自身心理健康水平。

第三，健全社会心理服务体系，营造优良育人环境。个体处于社会之中，其心理健康水平无疑会受到社会环境的影响。良好健全的社会心理服务体系会为增强个体的获得感幸福感安全感保驾护航。与学校心理健康教育更重视个体心理发展不同，社会心理健康服务在于从社会治理角度出发，通过体系建设“培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”，推动社会有序和谐发展。多年来，中国社会心理服务体系从初具雏形到成熟完善，一系列的实践与探索更好地满足了多层次人群的心理需求，赋予经济社会发展更有温度的服务。在疫情防控常态化背景下，要在校园安全的总体框架中，充分利用精神心理卫生专业机构资源，发挥专家队伍优势，深入学校开展心理健康促进工作，建立学校、家长、社会处置心理危机的全数据流程，进一步关怀大学生群体的心理健康。

积力之所举，则无不胜也；众智之所为，则无不成也。在疫情防控常态化背景下，大学生心理健康需要学校、家庭、社会形成合力，从宣传到教育、从预防到诊治各环节有效衔接，构建起高效运转的“心防”工程。

（作者为江苏省习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心南京师范大学研究基地特约研究员）

构建高效运转的「心防」工程

潘文娟

第六届海南国际健康产业博览会举办

本报（陈得）日前，2022第六届海南国际健康产业博览会（以下简称“健博会”）在海南国际会展中心举办。从2017年开始，健博会已经举办5届。本届健博会进行了全面提质升级，以“构建全球‘大健康’体系 共绘自贸港美好愿景”为主题，共设区域特色、创新药品及医疗器械、康养生活三大主题展馆，展览面积达4万多平方米，参展企业超过500家。会议还举办了“中国国际医疗健康产业高峰论坛暨国际大健康大会”，围绕中国健康产业发展等发表主题演讲，进行专家论道、经验分享、产业研讨和资源推介。中华医学会、中华预防医学会、中国畜牧兽医学会、中国动物学会共同发布了《人与自然和谐共生促发展 全健康助力生态文明建设》倡议书。本届健博会借助海南加快建设中国特色自由贸易港契机，发挥海南作为21世纪“海上丝绸之路”重要支点优势，进一步深化沿线国家和地区之间在健康产业方面的交流合作，力争将其培育成为“国家级、国际性”品牌展会。据悉，本届健博会由海南省卫生健康委员会、海南热带病研究中心（国家热带病研究中心海南分中心）、中国医药保健品进出口商会、中国农工民主党海南省委员会、海南省医疗保障局、海南省药品监督管理局等联合主办。