

我国应对突发公共卫生事件后社会心理问题能力大幅提高 世界精神卫生日：营造良好环境 共助心理健康

医师报讯（融媒体记者 王璐）心灵的干涸，让鲜活的生命变成灰色，令青春的灵魂布满褶皱。据世界卫生组织《2022年世界精神卫生报告》统计，2020年全球约10亿人正在遭受精神障碍的困扰。而据国家卫健委疾病预防控制局数据显示，我国精神障碍患病人数超过2亿人，心理健康问题正日益凸显。10月10日是世界精神卫生日，《医师报》特邀中南大学湘雅二医院李凌江教授、北京中医药大学东方医院郭蓉娟教授，聚焦常见心理问题，助力心灵之花“复苏”。



李凌江 教授



郭蓉娟 教授



扫一扫
关联阅读全文

我国对精神卫生的重视程度不断提高

近日，《柳叶刀—区域健康（西太平洋）》发表的一篇研究显示，在过去的20年里，中国在应对自然灾害和突发公共卫生事件造成的社会心理问题方面的能力大幅提高，但在干预体系的完备性和干预效果的长期监测方面仍有更多工作要做。（Lancet.9月5日在线版）

此前曾有研究表明，重大灾害后灾区群众精神障碍的发生率为10%~20%，一般心理应激障碍更为普遍。多样的地貌、庞大的人口，使我国更应对各类灾害保持警惕。而这在21世纪初，“自然灾害和公共卫生危机的幸存者、一线工作人员和其他社区成员通常会产生抑郁、焦虑、创伤后应激障碍等心理问题，需要对其进行快速有效的社会心理支持”的概念仍然较新。

自汶川地震以来，我国对精神卫生和社会心理服务的重视程度在不断提高，这在2020年初新冠疫情暴发时的应对过程中便有所体现。与此同时，这些与危机相关的干预措施不仅旨在减轻精神痛苦的症状，还侧重于重建幸存者对心理创伤的心理韧性。

尽管中国在危机后精神卫生和社会心理干预措施的实施方面有了实质性改善，但仍然在一定不足，具体表现在尚未能把这些措施完全整合到当前国家和地方层级的应急响应系统中，缺乏对精神健康服务的有效监督和评估。此外，相关服务的质量和覆盖面存在区域不平衡的情况。



图1 柳叶刀委员会关于结束精神卫生领域污名化和歧视的建议

精神应激其实很常见

李凌江教授介绍，医学上所说的精神应激，常与三个因素有关：一是应激源，即导致应激过程发生的事件，其性质多为负性、损害个体的需要与欲求，且事件的强度或者持续性超出了个体的承受或应对能力；二是个体的易感素质，其往往与个体的生物—心理—社会特质有关，受到基因、不良家庭环境等多方面的影响；三是支持系统的保护作用，具体来说，包括经济上的、人际间的、情感上的以及社会保障体系的资源。

精神应激伤身又伤心

精神应激一旦发生，一般会带来一系列的反应，若反应过度或持续，就可能形成创伤，进而损害健康；当应激反应过强或经常发生时，抗应激系统终将不堪重负甚至抗应激系统本身受到损伤，从而发生失代偿或代偿失调。

形成了精神创伤，进而导致与精神应激相关的躯体疾病、精神疾病或其他病理现象，这其中就包括抑郁、焦虑等问题。

抑郁情绪≠抑郁症

“并不是所有经历突发负面事件的人都会发展成为创伤后应激障碍，很多人只是短暂的、一过性的情绪波动，痛哭、大喊，并不属于此类。同样的，抑郁情绪和抑郁症之间也存在着区别。”李凌江教授说。

抑郁症患者除了心情不好外，还常伴有兴趣丧失、意志消沉、睡眠不好、反应迟钝、自责、疲惫等状态；甚至觉得生活毫无意义，想要自杀等平时不会出现的想法；这些症状达到3~4项以上，且几乎每天都出现、持续时间超过2周。此外，抑郁症患者还会表现为社会功能受到损害：如无

法工作、学习，不能与家人正常相处，生活不能自理，不愿跟人来往，甚至害怕出门等。

如果已经出现以上几点，就需要及时就医，在排除躯体疾病、精神压力等其他因素后，方能确诊。

医护人员身心健康亟待关注

随着国家相关政策的推动、社会媒体的关注以及专业人员的科普力度的加大，越来越多的人关注到了创伤后应激障碍以及抑郁相关疾病。医护人员等涉及到生命保护的职责，工作强度大、压力大，往往会对心理健康带来不良影响，更有流行病学调查显示，医护人员中，精神疾病发病率相对偏高。

未来，李凌江教授呼吁社会各界要对医护人员保持关心与支持，社会媒体与相关医药从业人员应形成合力，助力我国精神卫生素养提升。

中西医结合将是抑郁症诊疗未来方向

药物和心理行为疗法是治疗抑郁症的主要方法。目前常用的抗抑郁化药主要是通过影响单胺类神经递质（如5-羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺）的信号传递而发挥作用，而在临床上，仅有1/3的患者能通过其达到痊愈，尚不能完全满足临床需求。

相较于抗抑郁化药针对单一靶点而言，中医从天人合一、形神合一整体观出发，通过辨证论治的个体化治疗，可以在抑郁相关疾病的各个时期给予切实有效的诊疗策略。郭蓉娟教授介绍，从《内经》中提到“五气之郁”的论述至今，中医对抑郁相关疾病的防治研究已有两千年左右的历史。

抑郁其实可防可治

小至生活上的不顺心、大至骤然返贫、各类社会事件应激等，都可以导致人的心身反应。中医认为肝主疏泄、性喜条达，可调畅人的情绪和气血。若忧思恐惧、愤懑恼怒等

精神刺激时间过长或程度过重，超过肝的调节范围，就可使肝失条达，气机不畅，以致肝气郁结，成为抑郁症的重要病机，而随着抑郁病程的进展，肝郁就会导致脾虚，进而及肾，甚至涉及五脏六腑，病机复杂，缠绵难愈。若能遵循中医治未病思想，未病先防、既病防变，恰当采取中医心理治疗、中药、针灸、太极拳、八段锦等形神并调综合治疗，抑郁症是完全可防可治的。

中成药应用写入指南

抑郁症当前治疗以《中国抑郁障碍防治指南（第二版）》《中成药治疗抑郁症临床应用指南》为指导，推荐用药包括SSRI、SNRI等抗抑郁化药以及中成药。对于轻度抑郁症可以单用中成药治疗，对于中重度抑郁症建议中西医结合治疗效果更佳。“从临床实践出发，中西医结合将是未来抑郁症诊疗的发展方向。”郭蓉娟教授说。

污名化和歧视比疾病本身更可怕

在《柳叶刀》最新发表的《结束精神健康问题污名化和歧视重大报告》中指出，应在全球范围内结束对存在精神健康问题的个体及其家人的污名化和歧视，并提出了有助于实现这一目标的关键建议。（Lancet.10月9日在线版）

这项报告纳入了来自世界各地的50余名专家学者共同努力的结果，特别是其中包括了有精神健康问题经历的个体，纳入了他们的个人陈述和文学作品。其中许多有精神健康问题经历的人表示，污名化比疾病

本身更可怕。最新估计表明，全球有近10亿人口存在精神健康问题，即每8个人中就有1人存在类似问题，而这一比例在10~19岁人群中更高，为1/7。这些个体面临双重威胁：疾病本身的影响，以及污名化和歧视对他们产生的重大社会负面影响。

为了有效地减少并最终消除污名化和歧视，该报告提出了积极且实用的循证建议（图1），以帮助世界各地数百万人摆脱污名化造成的社会孤立、歧视和个人权利侵犯。