

# 基本心理健康 认知

# 概览

- 什么是心理健康？
- 统计数据
- 影响心理健康的因素有哪些？
- 需要注意什么？
- 保护、促进和支持心理健康
- 照顾好自己

# 什么是心理健康？

- “心理健康被定义为一种幸福状态，在这种状态下，每个人都能实现自己的潜能，能够应对正常的生活压力，能够卓有成效地工作，能够为自己的社区做出贡献”

*(世界卫生组织)*

# 统计数据

- 英国每年每 4 人中就有 1 人面临心理健康问题
- 在苏格兰，心理健康问题和药物使用障碍是继癌症和心血管疾病之后导致死亡和残疾的最大原因之一。
- 终生患有精神疾病的人很可能会因为身体健康状况不佳而提前 15–20 年死亡
- 18 至 34 岁的人中，11% 的人曾尝试自杀，16% 的人在人生的某个阶段有过自残行为

# 统计数据

- 生活在社会处境最不利地区的成年人出现常见心理健康问题的可能性大约是生活在最不贫困地区的成年人的两倍
- 半数 LGBT(女同性恋、男同性恋、双性恋或跨性别者) 人群 (49%) 在去年经历过抑郁症，其中包括十分之七的跨性别者 (72%)
- 残疾人，特别是有学习困难的人，可能会经历焦虑和抑郁
- 少数族裔群体的心理健康问题发生率可能比白人更高

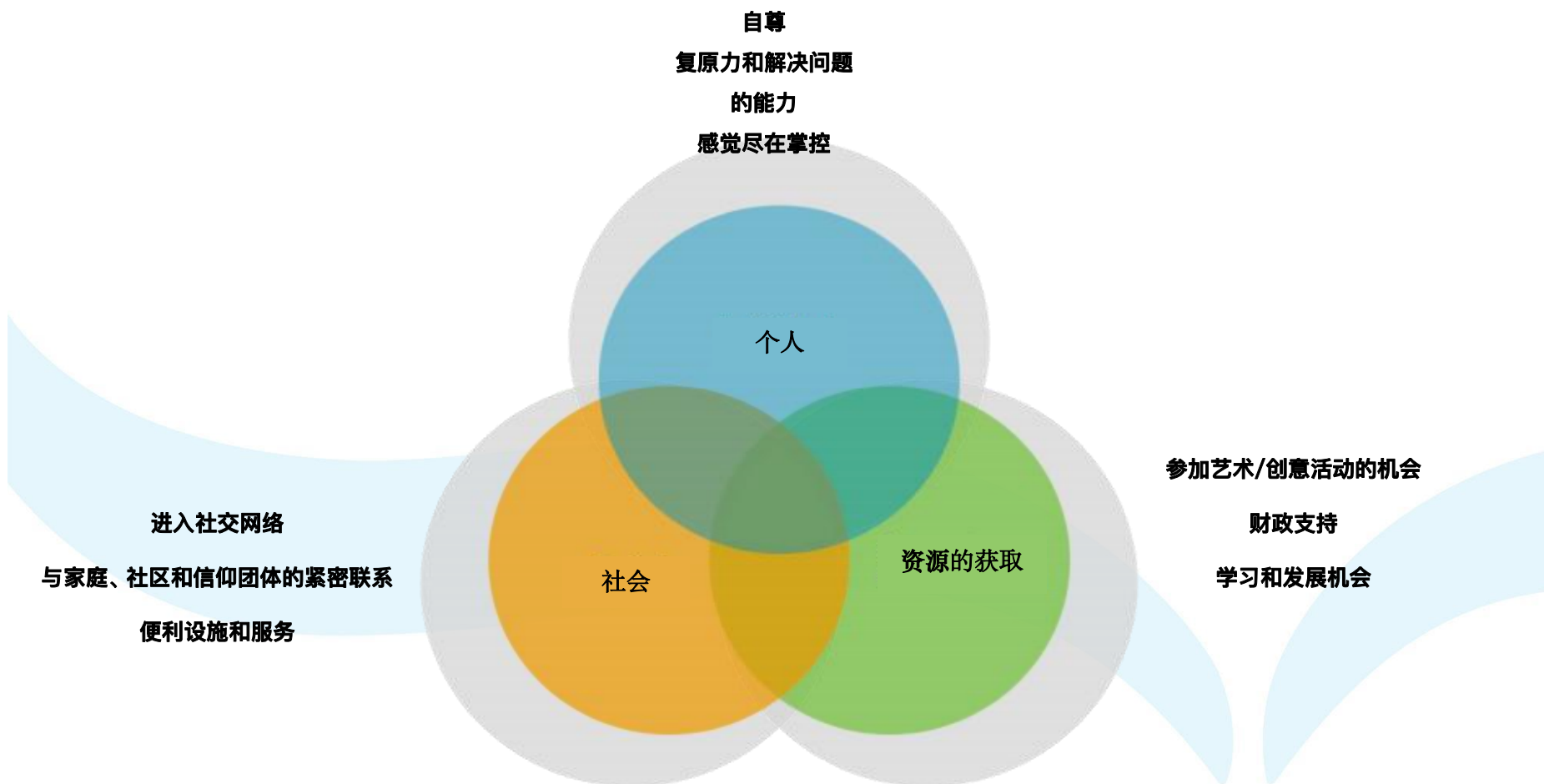
## 影响心理健康的因素有哪些？

- 贫困
- 丧亲
- 监禁
- 离婚/分居
- 孤独/隔绝
- 长期疾病
- 种族主义
- 人际关系
- 失业
- 怀孕
- 性虐待
- 成瘾
- 环境
- 照顾责任

## 需要注意什么？

- 沉默寡言
- 在一段时间内感觉非常低落
- 身体外观
- 社交孤立
- 不上班、不参加业余爱好活动、不赴约
- 自残行为
- 对过去喜欢的事情缺乏兴趣
- 饮食/睡眠习惯改变

# 保护、促进和支持心理健康



带来更好的健康

[www.nhsggc.org.uk](http://www.nhsggc.org.uk)



# 照顾好自己

我能做的事

..... 靠我自己

..... 与他人一起

我可以交谈的人.....