

《柳叶刀》200年·对话中国学者①

编者按

2023年是《柳叶刀》创刊200周年。《柳叶刀》主编、《柳叶刀》系列期刊出版人 Dr Richard Horton 亲笔撰写社论，指出本世纪关键优先事项的健康焦点领域包括全民健康覆盖、儿童和青

少年健康、精神健康、气候与健康以及健康研究。近年来，中国学者在《柳叶刀》系列期刊发表的研究论文数量与质量都得到了很大程度的提升，他们以不同的方式参与全球卫生健康事业并助力

其发展。

为此，《医学科学报》联手《柳叶刀》采访上述健康焦点领域的中国学者，以期更好地发出“中国声音”，助力健康中国，服务全球健康。



肖水源

全面提高全民的心理健康水平

● 本报记者 张思玮 ● 丁思月

● 本期主题：精神健康

● 访谈对象：中南大学湘雅二医院精神卫生研究所公共精神卫生研究室主任 肖水源

1 基层精神卫生资源逐渐增多

记者：当前，我国精神障碍患病率如何？

肖水源：过去二三十年，我国做过了许多精神疾病的流行病学研究。其中，最大的流行病学研究是2013—2015年的《中国精神卫生调查》，当时我是调查组的主要成员之一。该项调查对全国31个省区市进行了采样。结果显示，任何

一种精神障碍的终生患病率为16.57%、一年的患病率为9.32%，最常见的精神障碍为焦虑症、抑郁症，并且抑郁症的终生患病率达3%以上。

记者：您参与了柳叶刀抑郁症重大报告的撰写工作，您觉得与过去相比，我国基层在精神卫生方面发生了哪些重要变化？

肖水源：基层在精神卫生方面发生了以下几点变化。

第一，精神卫生机构逐渐增多，较发达地区几乎每个县都建立了精神卫生服务机构，如专科医院、综合性医院的精神科或心理卫生中心，在很大程度上改善了农村地区精神卫生服务的可及性。

第二，由于2009年精神疾病的治疗和管理被列入国家的基本公共卫生服务，所以城市的基层单位社区卫生服务中心和农村的基层单位乡村卫生院都逐

渐加强了对严重精神疾病患者的管理和治疗。

此外，目前我们专注于对基层医疗卫生工作者进行精神卫生支持培训，希望他们能够发现、识别求助者的精神卫生需求，并为后者提供合适的服务，但在这方面目前并没有大的进展。

第三，目前越来越多的基层组织，包括中学、大学、社区、企业、政府机构等，已经或正在建立心理卫生机构，提供心理健康教育、心理咨询等基本服务。

2 增加对大众心理健康的资源倾斜

记者：普通大众如何应对心理健康方面的问题？

肖水源：第一，需要提高全民的心理健康水平。关注已经产生心理问题的个体很重要，但更重要的是提高人群的整体心理健康水平，即通常所说的心理健康促进。每个人都需要通过训练提高复杂环境应对能力和面对打击的处置能力。

提高心理健康水平的手段有很多。宏观方面，国家或社会要为国民的出生、成长、生活和工作提供有利于心理健康发展的环境。

需要针对个体或特定人群（如对青少年）进行心理技能训练，如思维能力，特别是批判性思维能力的训练；加强人际关系能力的训练，使之具有与人打交道的能力；提高人们发现、分析和解决问题的能力，帮助他们正确处理负面情绪，等等。

第二，互联网、自媒体传播的虚假信息有可能引发公众的恐慌情绪，危害很大，需要进一步加强管理。例如去年网络谣传出现新型冠状病毒新变种，导致国民抢购治疗腹泻的药物。

第三，对于已经明确的影响精神健

康的危险因素，国家应加大力度进行干预，以预防精神疾病的发生。如青春期遭受的校园暴力是导致成年人心理障碍的原因之一，教育部等有关部门应出台防止校园暴力的相关措施，并将此视为全社会的责任和义务。

第四，许多地区的精神障碍患者从未接受过治疗，这种情况与很多因素有关，其中公众对精神障碍的歧视是一个重要的原因。到目前为止，我国只有70%左右的精神障碍患者得到专业的治疗，而抑郁障碍患者接受过专业治疗的只有10%~20%。国家应加大资源投入，提供精神卫生服务，降低社会对精神障碍患者的歧视，支持和鼓励他们接受精神卫生服务。

第五，预防精神障碍造成的严重后果，如自杀、攻击和暴力行为、肇事肇祸、发生意外事故、走失等。全社会应帮助患者维持生活自理能力，恢复社会功能，使其早日回归社会。

第六，对精神障碍患者提供基本社会保障。

记者：在消除精神健康污名化歧视方面，我们还要做些什么工作？

肖水源：第一，向公众普及精神卫生知识，降低精神疾病的“神秘感”造成的偏见，以免在此基础上产生污名化和歧视。第二，根据《中华人民共和国精神卫生法》，从法律层面处罚歧视精神障碍患者的行为；加大精神卫生的执法力度。

3 提高全民精神卫生水平是未来目标

记者：您和费立鹏教授共同领导的《柳叶刀》关于中国精神卫生的重大报告目前进展如何？您对这个报告有哪些期望？

肖水源：该报告目前正在撰写中。

对于这份报告的内容，我有三点希望。

第一，希望这份报告能体现出现在和将来一段时间内中国在精神卫生领域面临的主要挑战，让社会和公众意识到并

重视心理健康问题。随着社会经济的快速发展，我们的生活发生了翻天覆地的变化，一系列心理健康问题也随之而来。如独生子女、留守儿童的心理问题，虚拟空间带来的心理健康问题，等等。近几年在网上引起广泛关注的“元宇宙”“ChatGPT”等，可能会使越来越多的人花

费更多时间在网络中，逃避现实生活中遇到的困难或负面情绪。另外，我国已进入老龄化社会，越来越多的老年人跟不上信息技术的发展速度。更便捷的支付方式、更智能的家电有可能导致部分老年人产生挫败感和被抛弃感，长此以往可能会产生心理问题。

（下转第11版）