



心理卫生事业 如何融合创新?

● 本报记者 张思玮 ● 李春雨

全球每 8 人 中 就 有 1 人 正 受 到 精 神 障 碍 的 影 响。

据世界卫生组织 (WHO) 数据显示,截至 2019 年,全球约 9.7 亿人正受到精神障碍的影响,其中焦虑症和抑郁症最为常见。

当情绪成为时代共同的隐痛,心理卫生便不再是一门专业学科,而升华为一项关乎国民福祉的战略性工程。

近日,由中国心理卫生协会主办的第十七次全国心理卫生学术大会在北京召开。来自海内外近 3000 名心理卫生领域的专家学者、一线工作者与行业代表汇聚一堂,共同探讨新时代心理卫生事业的融合创新之路。



我国心理问题呈现低龄化与隐匿化

今年 4 月,2024 版“心理健康蓝皮书”——《中国国民心理健康发展报告(2023-2024)》正式发布。作为本书的总报告,《2024 年国民心理健康状况、影响因素与服务状况》对 2024 年我国国民心理健康的现状与趋势进行了详尽分析。

调查结果表明,我国心理健康问题呈现鲜明的年龄与性别分层。抑郁症状

在 18~24 岁青年群体中达到了峰值,随着年龄增长,抑郁症状逐渐减少,女性群体的下降幅度(54%)远高于男性(25%)。在成年人中,约 6.5%的群体存在持续 3 个及以上的抑郁症状(如情绪低落、睡眠障碍超过 5 天/周),这一群体亟须获得及时有效的干预。

当前,心理问题呈现低龄化与隐匿化的趋势,心理卫生从医院的边缘科室

逐渐成为国家战略的核心议题之一。

《“健康中国 2030”规划纲要》中明确提出,要加强心理健康服务体系的建设与规范化管理,强化全民心理健康科普宣传,提升公众心理健康素养。特别是针对抑郁症、焦虑症等常见精神障碍,提出要加大干预力度,特别关注重点人群的心理问题早期发现与及时干预。

中国心理卫生协会理事长、首都医科大学附属北京安定医院院长王

刚在致辞中指出,在“健康中国 2030”战略深入推进,以及“儿科和精神卫生服务年”设立的背景下,心理卫生事业将迎来前所未有的历史机遇。

王刚强调,未来将积极推动多学科交叉融合与原创性研究。同时精准聚焦实践应用,利用大数据、人工智能等前沿技术,拓展数字心理健康服务领域,进一步打通科技创新的“最后一公里”,将专业心理服务覆盖基层,构筑起社会心理安全的坚实防护屏障。



“五项策略”建设心理健康服务体系

研究表明,精神障碍已成为全球范围内致残的主要原因之一。患有严重精神疾病者的平均寿命比普通人群缩短 10 至 20 年。此外,精神障碍还显著增加自杀风险,并使个体更容易遭受人权侵犯。

正如《世界卫生组织宪章》所定义

的那样,“健康是身体、心理和社会适应的完全良好状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱”。

心理健康不仅意味着没有精神障碍或疾病,更是一种积极的幸福状态。在这种状态下,个体能够认识自身潜能,应对日常生活的压力,高效地学习和工作,并为社区作出贡献。

国家心理健康和精神卫生防治中心党委副书记、纪委书记姜雯在讲话中提到,中国传统文化对心理健康有着独特的理解,强调“身心合一”的健

康理念。这一理念表明,当代社会中的心理健康问题,不仅仅是与疾病抗争,更是如何适应生活、调节社会压力、实现身心平衡的课题。

姜雯认为,在现代社会中,经济越发达,人们的精神需求就越呈现个性化、多元化和复杂化的特征,这也对社会治理者提出了更高的要求。

在面对这些挑战时,姜雯总结道,确定一个总思路——立足医、扩大防、构建网。聚焦“三个融入”,即推进心理健康和精神卫生工作融入基层、融入公共卫生、融入社会治理,发挥其在社会治理方面的重要支撑作用。

加快推进“四个转变”,即促进相关工作由被动干预转向主动干预,由被动健康转向主动健康,由被动应急转向主动促进,由被动安全转向主动安全。此外,贯彻实施“五个策略”,即群防群控、联防联控、医防融合、专群配合、平急结合。

姜雯进一步强调,政策的“组合拳”、政府的有效投入和社会力量的广泛参与,是确保心理健康服务体系建设和取得实效的关键。心理健康不仅是个人福祉的重要组成部分,更是社会和谐与发展的基础,未来需要社会各界共同努力,推动这一事业不断向前发展。



心理健康的基础:身体安全、社会认同与地位稳定

近年来,随着社会对心理健康问题认识的深入,越来越多的心理健康障碍被纳入公众视野。这些问题不仅在年龄、性别等方面有明显分层,还表现在不同个体的症状表现上,涵盖了从焦虑、抑郁到更为多元的复杂创伤后应激障碍(CPTSD)等多种类型。

通过对 CPTSD 患者的深入研究,德国海德堡大学心身医学和心理治疗系主任 Martin Bohus 总结出治疗 CPTSD 的核心策略,包括情绪调节、应激反应控制

和自我概念重建等多方面的干预。

他进一步指出,个体要实现心理健康,必须满足身体安全、社会认同和社会地位稳定三个条件。只有这些基本需求得到保障,个体才能追求更高层次的自我目标和价值观。

放眼全球,心理治疗的发展始终是全球关注的焦点。

以荷兰和法国为例。荷兰提出以“认同与接纳、韧性与抗逆力、康复与成长”为核心理念,倡导将年轻人的声音纳入



多种因素均影响心理治疗效果

在探讨心理治疗方法的多样性时,赵旭东指出,传统流派如精神分析和认知行为疗法仍占主导地位,近年来,像系统家庭治疗、叙事疗法和正念疗法等新兴流派也逐渐得到关注并崭露头角。

以家庭治疗为例,赵旭东提到,其心理治疗效果的好坏,受多个因素的影响。

在治疗过程中,治疗师的特质与治

疗联盟至关重要。建立信任与安全的关系是家庭心理治疗持续有效的关键。家庭成员往往更重视治疗师的温暖、真诚、尊重以及非评判的态度。而治疗师对家庭文化背景的理解和尊重,尤其是来自相似文化背景的家庭成员的尊重,能够显著增强治疗效果。

同时,治疗技术的选择与运用也决定着治疗的成效。有效的访谈技巧,如



我国心理健康服务发展现状与展望

2022 年《关于国外心理健康服务管理现状的报告》指出,发展中国家的心理健康事业起步较晚,许多国家在这一领域更多地借鉴了他国的先进经验。

赵旭东指出,尽管各国在心理健康服务管理模式上有所不同,但普遍的共识是,其必须在法治化和行业自律的框架下推进心理健康工作。

这一过程不仅是探索,也是一个不断优化和调整的长期任务。赵旭东表示,诸多发达国家在心理健康服务管理上已逐步走向成熟,取得了显著成效。我国可以借鉴这些国家的成功经验,同时避免走弯路。尤其是在行业监管方面,通过政府引导与行业协会的自我监管,可以有效提升心理健康服务的质量

和规范性。

回顾历史,我国心理咨询职业化的进程已经走过了许多重要的里程碑。

2001 年 8 月,原国家劳动和社会保障部批准了《心理咨询师国家职业标准(试用版)》,意味着心理咨询师职业化的起步。2002 年 7 月,国家职业资格心理咨询师全国统一培训鉴定工作正式启动。随着职业标准的不断完善,2005 年,《心理咨询师国家职业标准》正式出台,标志着我国心理咨询职业化迈上新台阶。

中国心理卫生协会心理咨询师专业委员会主任委员史杰表示,这些培训与认证工作不仅普及了心理学和心理健康知识,还培养了大量专业心理服务人才,广泛服务于相关部门,提供了重要的心理健

政策制定,并通过教育和公共卫生等多个部门联动,构建社会支持网络。而法国则强调其国家层面心理健康战略,提出将“心理健康纳入所有政策”的全局性、多学科、跨部门治理模式。

Bohus 认为 CPTSD 的治疗方法各国理念在一定程度上形成了呼应,强调心理健康不仅仅是个体问题,更是社会整体福祉的基础。

目前,中国心理健康服务的国际影响力也在持续增长。学者们将中国特色的心理治疗方法推向世界。这些方法不仅融汇了现代医学和心理学的精髓,还

结合了中医、放松疗法等传统元素,标志着中国在心理健康领域的国际地位逐渐提升。

对此,中国心理卫生协会副理事长赵旭东指出,在全球化背景下,心理治疗和服务必须适应不同国家和文化的需求。西方的精神医学和心理学理论在非西方国家的文化适应性是一大挑战,如何结合当地文化背景进行有效的心理健康干预,成为当前心理健康服务体系建设和中的重要课题。这也突显了国际心理健康研究的多元化视角和本土化实践的必要性。

倾听、反映和提问,可以激发家庭成员之间的自我反思和洞察。而通过家庭游戏等体验式活动,能显著增强互动感和参与感,提升治疗的参与度。

在干预实施上,协作式的治疗模式,尤其是以家庭优势为基础的个性化治疗,更能提升治疗的适应性和接受度。特别是在治疗初期,若家庭成员能够看到患者的积极变化,通常能保持信心,否则很容易失去耐心与信任。

此外,家庭成员的主动参与和过程

体验也是影响治疗效果的关键。若治疗师未能根据家庭成员的准备情况来调整治疗进程,或者偏袒某一方,都可能削弱治疗效果。

正如赵旭东所说,未来心理治疗的趋势不仅流派多样化,还将朝着理论整合的方向发展,推动不同流派之间的融合与创新。尤其在文化适应方面,中国的独特优势逐步体现,传统文化的智慧与现代心理治疗方法相融合,形成具有中国特色的治疗模式。

康支持。

然而,史杰认为,当前我国心理健康服务行业在快速发展的同时,也面临着严峻的挑战。首先,心理健康专业人才的缺口依然巨大,且培训体系存在不完善之处。许多培训机构水平不一,甚至存在虚假宣传现象,导致学员未能掌握核心咨询技能,影响了服务质量。

其次,心理健康服务的收费水平不断上升,但保险支付机制尚未健全,导致许多人因高昂的费用而无法获得必要的心理服务。此外,心理健康服务领域的职业倦怠问题日益严重,专业人员的职业成长和发展问题亟待解决。

与此同时,职业伦理问题也成为行业发展的障碍。随着互联网技术的飞速发展,网络心理咨询服务日益普及,但也带来了隐私泄露和信息安全的风险。某些互

联网心理咨询平台未采取足够的加密措施,影响了咨询的安全性。

针对这些问题,中国心理卫生协会在推动心理健康服务体系建设的时,积极探索职业化管理模式,推出了心理服务专业机构和专业人员的注册系统。该系统旨在通过建立一个信息平台,提升行业服务质量,并规范行业管理。此外,该协会还推出了配套的培训和督导体系,致力于帮助心理咨询师提升专业能力,提供个性化服务。

史杰表示,展望未来,心理健康服务的专业化、规范化、职业化将成为行业发展的核心方向。随着市场需求的不断增加,行业领域将继续扩展,并注重个性化和综合化的服务模式。随着行业规范化的推进,心理健康服务将在中国迎来更加广阔的发展空间,为社会和人民的心理健康提供坚实保障。