

# 让“心病”不再“潜伏”

本报记者 刘 晓

## 健康中国 在行动

心理健康是健康的重要组成部分，中国正处在社会转型期，心理健康问题日益突出。数据显示，近年来，我国以抑郁障碍为主的心境障碍和焦虑障碍患病率呈上升趋势，抑郁障碍患病率为2.1%，焦虑障碍患病率达4.98%。

《健康中国行动（2019—2030年）》提出开展心理健康促进行动，到2022年和2030年，居民心理健康素养水平提升到20%和30%；失眠现患率、焦虑障碍患病率、抑郁障碍患病率上升趋势减缓。

►在山东省聊城市心理健康服务中心举办的“家有考生”职工心理减压服务沙龙上，家长听心理咨询师讲亲子关系。 新华社记者 才 扬摄



### 心理健康问题呈增长趋势

●国民的心理健康越来越成为影响经济社会发展的重大公共卫生问题和社会问题。

连续失眠了1个月，在北京从事公关工作的代俊（化名）走进了心理诊所的大门。

“加班多、压力大，一到晚上就十分焦虑，睡不着觉。”代俊说，原本以为只是暂时的失眠，直到睡不着带来的焦虑严重影响了工作和生活，自己才发觉“心理可能病了”。

中国科学院心理研究所所长傅小兰表示，我国已进入信息化、网络化时代，生活和工作的节奏加快，生理和心理上的压力大大增加，国民的心理健康问题已呈现出比单纯的躯体健康问题更突出的态势。

近年来的心理健康研究也发现，我国不同人群的心理健康问题均呈增长趋势。根据中国科学院心理研究所发布的我国第一部心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告（2017~2018）》显示，有11%—15%的人心理健康状况较差，可能具有轻度至中度心理问题；2%—3%的人心理健康状况差，可能具有中度到重度的心理问题。

对个人而言，心理健康事关生活幸福。专家表示，心理健康状况较差的人，其社会功能受损不明显，能进行正常的生活。因此，轻度的心理问题往往容易被忽视，如果不能及时进行心理辅导，有可能引发更严重的心理问题。

而对社会来说，逐渐增长的心理健康问题会引发更严重的问题。2011年，《自然》杂志发布的心理疾患负担统计数据，心理疾患已经给包括中国在内的中低收入国家造成了沉重的经济负担。

傅小兰认为，国民的心理健康越来越成为影响经济社会发展的重大公共卫生问题和社会问题。例如科技工作者、公务员、儿童青少年特别是留守儿童与流动儿童等人群的心理健康状况关系到中国经济发展、社会稳定以及中华民族的全面复兴。

“只有加强社会心理服务体系，充分预测、引导和改善个体、群体、社会的情感和行为，才能提高国民心理素质，促进国民心理健康，提升国家凝聚力。”傅小兰说。

### 心理健康认知率偏低

●缺乏对心理健康服务专业性、有效性的认识，制约了人们对心理健康服务的需要和利用。

害怕跟别人沟通、害怕打电话和参加聚会……被很多网友当做玩笑和“段子”讨论的“社交恐惧症”其实也可能是一种心理病症——较为严重的“社恐”，其实已经属于焦虑症的一种。

尽管公众对于心理健康的关注越来越多，但很多人对于心理情绪问题仍缺少“自知之明”。《健康中国行动》中指出，我国公众对常见精神障碍和心理行为问题的认知率仍比较低，更缺乏防治知识和主动就医意识，部分患者及家属仍然有病耻感。

“缺乏对心理健康服务专业性、有效性的认识，制约了人们对心理健康服务的需要和利用，亟须通过心理健康教育和健康促进，提升公众心理健康素养水平。”国家卫健委疾控局副局长雷正龙指出，应当创造条件，让公众了解心理健康知识和求助信息，正确认识心理问题，出现问题及时寻求专业帮助。

了解知识很重要，但掌握技能更重要。有调查发现，心理健康知识和心理健康水平没有显著相关，公众掌握很多心理健康知识，并不代表着心理健康水平就好，反倒是心理健康的技能和心理健康的水平密切相关。专家表示，在进行心理学的科学知识普及过程中，既要注重知识的传播，更要注重心理健康技能的传播。

与此同时，作为全社会关注的民生热点，“一老一小”群体的心理健康问题正日益受到重视。

中国是世界上老年人口最多的国家。专家指出，我国老龄化进程与城镇化、家庭小型化、空巢化相伴。老年人面对生活、身体状况和社会关系的变化，如患上慢病、伴侣或老友去世等，很容易滋生心理问题，却往往不知道或不愿意寻求帮助。

对此，《健康中国行动》提出，实施老年人心理健康预防和干预计划，为贫困、空巢、失能、失智、计划生育特殊家庭和高龄独居老年人提供日常关怀和心理支持服务。

青少年的心理健康问题应当如何发现和解决？中国科学院心理研究所副所长陈雪峰指出，教育系统就青少年心理健康出台了一系列政策，但在家庭层面要做的工作还很多，例如可以尝试通过家长学校或者家校一体化平台的搭建，帮助学校和家长共同关爱孩子的心理健康。

### 心理健康服务供给不足

●我国的社会化心理健康服务体系尚未建立，大部分领域尚未开展心理健康服务。

虽然民众对心理咨询及治疗的需求很大，但我国目前的心理健康服务还远远无法满足日益增长的社会需求，心理咨询和心理治疗服务仍不便利。

人才的缺乏，是最重要的原因之一。有学者指出，我国心理咨询行业起步晚，但发展速度快，从业人员所受训练不够，缺乏临床经验，公众对其信任度较低。同时，心理健康服务体系还不完善，专业人员严重不足。社会化心理健康服务体系尚未建立，大部分领域尚未开展心理健康服务。

根据《健康中国行动》提出的目标，到2025年和2030年，我国每10万人口精神科执业（助理）医师要达到3.3名和4.5名。即便如此，这距离每10万人5—10名医师的国际标准仍有一定差距。

据了解，目前我国心理治疗师的准入门槛比较高。一是至少是精神或心理学本科毕业；二是需要有3年以上的工作经验，对精神科各类疾病特点有所把握；三是需要100个学时以上的连续培训，完成至少3个心理治疗案例分析；四是需要具备中级以上专业职称。

对此，《健康中国行动》明确，要加大专业人才培养，设立工作岗位，完善薪酬分配制度等；针对目前各级各类医疗机构心理健康服务能力普遍不足的状况，要求各级各类医疗机构对具有心理行为问题人员提供规范的诊疗服务。

除了专业人才不足外，由于目前心理治疗收费价格过低，医院普遍不愿意开展心理治疗服务。

北京回龙观医院院长杨甫德此前曾在采访中表示，在一些心理咨询机构，心理治疗师每小时收费可达300元至2000元，但在医院，医师的收费每次不到100元，很多心理治疗师因地位低、不挣钱、上升空间受限等而离开医院。

不过，随着一系列政策的推出和实施，心理治疗师有望得到更多“施展拳脚”的机会。今年，我国在北京等10个城市开展促进诊所发展试点，鼓励在医疗机构执业满5年、取得中级及以上职称资格的医师，全职或兼职开办专科诊所。《健康中国行动》也提出，培育社会化的心理健康服务机构，鼓励心理咨询专业人员创办社会心理服务机构。通过向社会心理服务机构购买服务等方式，逐步扩大服务覆盖面。



### 山地挑战

8月11日，在内蒙古锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗举行的2019第11届铁木真国际山地车挑战赛及第10届铁木真国际草原马拉松挑战赛落幕。

图为参加长距离比赛的山地车选手在比赛中。 陈晓伟摄（新华社发）

### 304名医生入选“国之名医”

本报（刘 晓、林嘉伟）第三届国之名医盛典近日在北京举行，304名杰出医生代表入选第三届国之名医系列榜单。

本届国之名医盛典由人民日报社指导，人民网、健康时报联合主办。两院院士、三甲医院院长、科主任、专家教授等510余人参加盛典。当日，来自87个疾病专科（含部分专病）的304位医生代表分别获得特别致敬、卓越建树、优秀风范、青年新锐荣誉称号。

国之名医盛典在2017年、2018年已举办两届。

与前两届不同的是，本届榜单实行学术委员推荐制，依照临床水平、患者评价、科研成果等评选标准，经学术委员会委员推荐、管理机构及社会意见专业征询、主席团审议等环节最终确定。

此外，本届名医盛典还启动了“中国结直肠癌患者生存状况调查（2019）”项目，将在我国七大地区抽取14个调查点，收集4000到5000个病例，以全面了解我国结直肠癌患者治疗、经济负担等生存状况，为相关部门建言献策，提高结直肠癌等癌症精准治疗规范。

### 中国将成医美疗程消费第一大市场

本报（立 风）《新氧2019医美行业白皮书》近日在北京发布，白皮书显示，我国医疗美容市场仍处于高速发展阶段。据推算，2019年中国医美疗程消费量将成为全球第一。

报告显示，中国医美市场的增长主要源自渗透率的提升，如新一代消费群体进入、市场下沉等。其中，中国新一线城市消费用户占比首次超过一线城市，成为医美市场增长的最大推力。

此外，不同城市医美消费的项目也有所不同。《白皮书》报告显示，一线城市的医美更多处理的是压力带来的影响，比如发胖、脱发、初老等。而新一线和二线城市更多围绕“变美”发力。据报告预测，未来10年，中国医美消费将产生新变化，医学抗衰老将成为大众消费群体日常自我提升的方式，替代掉一部分高端化妆品和生活美容市场。