

精神健康（二）：精神困扰的预防（上）—朱如月老师

根据2018年5月的最新数据，截至2017年底，中国13.9亿人口中精神障碍患者达2.4亿以上，总患病率高达17.5%；严重精神障碍患者超过1,600万，发病率超过1%。但更让人担心的，是中国精神疾病存在巨大的“治疗缺口”，就是需要治疗却没有寻求或未能获得治疗的患者所占比例极高，竟然有92%的严重精神疾病患者没有接受治疗。另外，中断药物治疗是复发的重要原因，停药患者一年内复发率高达77%。

精神疾患的成因很复杂，但有人提出主要有两方面：一是基因遗传或生物学原因导致的，二是压力及欠缺良好的支持系统；当然两者也可能互为影响。如果是因为前者，我们就要在出现病症后勇敢面对，接受治疗，对症下药；但如果是因为后者，我们却可以学习妥善处理压力及建立良好的支持系统，在一定程度上保持精神心理的健康。而预防的要诀是先发制人，减低压力，避免问题出现。

一、基本心态—正确的人生观

1. 要对现实有适切的期望，明白事情往往不能完美。
2. 有健康的自我形象，明白自己的长处和短处，在主里建立自信，定下恰当的人生目标。
3. 用正面态度去面对压力或逆境。例如：失败是为成功累积更多经验。
4. 不轻易放弃，在可能的情况下尽力而为；但也可以退一步想，知道在困境中仍然有出路。
5. 客观分析当前状况，想出更好的方法面对困境。
6. 要接受自己可能有负面情绪，并且向合适的人倾诉，让人分担。
7. 培养弹性、乐观的处事态度、幽默感、欣赏周围事物美好的一面，并且明白自己的情况其实不算太差。

二、提高警觉

1. 自我检查，留意自己身体及精神状况的变化。
2. 可以做一些简单的问卷，或者记录压力及身体状况的变化。
3. 留意压力的来源或成因是否已对你构成影响，尽早作出调节和适应。
4. 定期做健康检查。

三、健康的生活方式

1. 饮食均衡、定时。
2. 经常、定时、适量运动。
3. 充足、定时睡眠。
4. 控制烟酒及不必要的药物使用。

四、时间管理

1. 善用时间去编排各种事务和工作。
2. 按事情的重要性和急切性编排先后次序。
3. 有适当的安静或独处时间。
4. 有适当的假期、娱乐，发展个人兴趣。
5. 用空闲时间进修，自我增值，加强将来应付逆境的能力。

（未完，下次续）

文章参考：

苏刘君玉。《我心病了》。香港：学生福音团契，2000。

胡洁莹。《我要放松：实用身心松弛法》。香港：明窗，2001。

《圣经：生命成长版》。香港：汉语圣经协会，2010。

Lai, Samuel T. K. “Lectures on Church and Psychopathology.” Transcript. Hong Kong: Baptist Theological Seminary.

<<http://sn.people.com.cn/n2/2018/0709/c378309-31792750.html>>.

欢迎来信辅导部cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。