

心理健康，不容忽视的健康维度

◎中南大学湘雅二医院桂林医院科教部 郁海艳

现代人谈论健康时已经不局限于躯体，还会注重精神层面。世界卫生组织（WHO）指出：“健康不仅是躯体没有缺陷，还要具备完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。”分析此言，是指心理状态也是不容忽视的一个健康维度，在这种状况下，心理健康一词逐渐进入公众视野，受到人们的关注。

1. 什么是心理健康？

心理健康不是一个仅存于纸面的“感觉良好”的模糊概念，而是一个多维度、动态平衡的状态。在现有的研究中，心理健康主要包含三个维度，在其处于稳定状态，才能保证整体平衡。

第一维度：情绪健康

情绪健康是一个最为浅层的维度，能够被个体所感知和接受。所谓情绪健康，不是指永远快乐、没有烦恼，而是指个体拥有正常的体验和情绪表达能力，且可以对自己的情绪进行有效管控。

典型特征：可感受到快乐、满足、爱等积极情绪；在面对悲伤、愤怒等情绪，可清晰认知来源，并采取适当的方式来进行调节和疏导，而不会完全被情绪所牵引，继而淹没在情绪之中，呈现失态的状况。

情绪亚健康：个体持续2周以上，存在情绪低落、兴趣丧失；长期存在易怒、紧张；情绪波动较大，且自我控制难度较大。

第二维度：心理功能健康

在这个层面，更多的是关注个体的认知功能。打个简单的比方，就是电脑的CPU。这种能力正常下，个体具有正常思考、学习和面对生活的能力。相应的，若是这项

功能存在异常，将会直接影响个体的思维。

典型特征：思维能力良好，逻辑清晰，可集中注意力，能够进行高效学习和工作；具备良好的决策力与解决问题的能力；自我认知清晰，对未来有现实的目标和规划，且较为清晰。

心理功能亚健康：记忆力相较于之前有明显的下降，且在日常工作或者学习时注意力集中难度较大；在做决定时犹豫不决，思维明显存在迟缓或者混乱；一旦出现问题，会陷入自我怀疑、自责之中，对自我的肯定较弱，经常会感觉到没有目标和无助。

第三维度：社会功能健康

人是群居动物，社会属性自然也是基础属性之一。社会功能健康则是指个体具备与他人建立和维持健康关系且能够适应社会环境的一种能力，这也是融入社会、保持生产的基础能力。

典型特征：能够和他人进行深度连接，拥有较为满意的亲密关系、家庭关系或者友谊；同理心较强，在沟通和解决问题上都较为出色；对自己的社会角色所承担的责任和义务，可以出色的履行。

社会功能亚健康：经常会有回避行为，孤独感较强；难以与他人

建立良好关系，或者在关系中经常受伤；对周遭所发生的变化难以适应，与他人发生冲突的频率较高。

2. 日常如何进行心理管理？

一是自我觉察。在意识到自己的情绪波动过大的情况下，每日可抽出5分钟来对情绪状况进行记录，识别触发负面情绪的“导火索”，并对负性思维进行描绘。定期心理检查是评估心理健康的科学途径，选取专业量表进行自评或者请精神科大夫来进行深度分析等。

二是压力管理系统优化。结合当前个体的认知状况，协助其进行科学抗压。例如，选取“四象限法则”来对压力源进行区分，以核心问题为先。若是无法应对的压力，可先行搁置。指导个体进行呼吸训练、肌肉训练等，以达到放松的目的。每日可适当留出时间让大脑处于放空状态，以正念冥想、听音乐或者散步等方式，切断与外界的信息交互，使得大脑可以重启，最好控制在15~30分钟。

三是合理利用网络支持。在信息技术逐渐发达的背景下，很多人际往来都可以通过网络进行。对此，个体要定期与亲友进行深度交流，可适当加入兴趣社群，使之归属感增加。心理困扰是面对压力时所存在的正常状况，若是自我调节失效，不必惊慌和自责，可求助于他人，必要时也可以去专业的心理医生处进行咨询。

四是培养心理韧性。尽可能让自己养成积极的思维，以取缔消极想法，常见的就是做一件事除却结果失败，还有经验获取，合理改善自己的思维也能在消极的事件中得到积极的反馈。在日常活动中，尽可能完善每一件可控的小事，并以此来激励自身，给自己积极暗示，逐渐增强对生活的掌控感。😊