

# 呵护全民健康，如何从“心”开始

写在第28个世界精神卫生日

“我是一个平凡凡的布娃娃，有一个用来缝补自己的针线包，可是有一天我却找不到它了……”最近，一位年轻抑郁症患者所作的漫画，分享了自己通过治疗康复的故事，打动了许多人。

10月10日是第28个世界精神卫生日，今年我国精神卫生日的主题是“心理健康，社会和谐，我行动”。国家卫生健康委日前在京举办现场科普活动，呼吁全社会共同守护心理健康。

心理健康，正成为现代人健康重要的一部分。我国首部精神卫生法实施6年来，人们对心理健康的认知发生了哪些变化？如何才能从“心”做起，更好地呵护全民健康？

### 从“遮遮掩掩”到国家行动，“心疾病”不再难启齿

手机拿了又放，最后还是选择当个社交“隐形人”；明知没必要，却控制不住地一次次核对这个数字……

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林说，如果你沉浸在这种状态一段时间内无法自拔，可能是你的“心”生病了，但不必过于担忧，因为心理疾病和高血压等一样，是可防可控的。

武汉市精神卫生中心临床心理科主任李闻天近几年明显感到，社会大众对心理疾病的认知度、接受度和包容度高了，甚至有些青少年也会主动寻求定期的心理咨询服务。

陆林指出，近20年，精神分裂症等重性精神病的患病率变化不大。但像焦虑症、抑郁症等轻症心理疾病的患病率却显著增加，一方面是由于社会发展进程加快带来的生活方式的深刻变化，增加了精神心理问题的患病风险；另一方面，公众对心理疾病的认识提高，到医院就诊，使这类疾病也更易被发现。

为积极应对这一挑战，今年我国发布了《健康中国行动（2019—2030）》，提出到2022和2030年，要使居民心理健

康素养水平提升20%和30%。

“我们正努力让公众认识到，出现心理问题能积极求助，是负责任、有智慧的表现。”国家卫生健康委疾控局副局长雷正龙说，普及心理健康知识、提升心理健康素养是提高全民心理健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。

### 从被动接诊到主动干预，“心健康”更加重视预防

20岁的小军（化名）初中时开始接触网络游戏。慢慢地，他变得沉默寡言，一言不合，就挥拳相向。由于病情严重，他不得不退学。

今年，“游戏障碍”被世界卫生大会纳入“成瘾行为所致障碍”，成为一种新的心理疾病。在我国，“游戏障碍”的发生率逐渐增加，但很多父母却对此认识不足，用打骂等方式来干预。

前不久，国家卫生健康委组织专家编写了游戏障碍防治核心信息及专家共识，指导相关人员合理地进行识别、诊断、治疗和干预。

“惩戒、打骂不仅不能治疗游戏障碍，反而会给患者造成更严重伤害。”陆林说，像“游戏障碍”等很多心理疾病，其发病是社会因素、家庭因素和个体素质等交互作用的结果，仅靠医疗是不够的，必须全社会共同行动，将预防关口提前。

心理健康促进行动强调个人、家庭、社会、政府都要承担责任，共同守护心理健康。比如，个人要重视睡眠健康，少熬夜；家庭要互相关爱；各行各业开展心理健康服务；政府要完善心理危机干预和心理援助模式，组建专业化心理危机干预队伍。

根据该行动，重点疾病的预防成效将有明确指标。到2022和2030年，焦虑障碍、抑郁症、失眠障碍的患病率上升趋势要减缓。同时，重点人群心理健康防控将得到强化。

鼓励基层社会组织、社会工作者和志愿者为老年人、妇女、儿童、残疾人等重点人群提供心理健康服务。

安徽省精神卫生中心的高年资护士刘磊就在合肥四里河街道社区卫生服务中心“扎了根”。“在社区，居民们心理顾虑较小，配合度高，心理疾病能在早期就得到及时干预，”刘磊说。

### 从织“网底”到更多元，治“心”病还需哪些招？

当前，我国正处于经济社会快速转型期，个体心理问题及引发的社会问题不容忽视，“心治理”的重要性日益凸显。

如果我们的“心”真病了，该向谁求助？北京回龙观医院院长杨甫德说，心理援助热线是一个可行、方便、及时且能保护隐私的方法，也是国际通行的保障社会公众心理健康的技术。

据悉，全国医疗卫生机构已设置心理援助热线约53条，覆盖全国51个城市。2018年，全国打进心理援助热线的求助电话60多万人次。

在北京，一种名为主动式社区治疗（ACT）的服务正在16个社区推广。一个由精神科医生、护士、康复治疗师、心理治疗师和社会工作者等组成的团队，为每位患者“量体裁衣”，帮助他们连续服药、治疗，助其回归社会。

从精神科医生的“职业队”，到如今引入社工、康复治疗师等“联合队”，服务人员之变折射出我国心理健康服务网络在织牢基层“网底”的同时，变得更加多元。

心理健康促进行动提出，要搭建完善基层心理健康服务平台。据悉，这一平台由社区、社会组织和社会工作者的“三社联动”，通过各种形式来提供心理服务。

（执笔记者屈婷，参与采写记者廖君、林苗苗、鲍晓菁）  
新华社北京10月10日电

## 孩子“无声的抵抗”

### 你了解吗



新华社发 徐骏 作

自己需要就医、服药，但是家长不支持，觉得没有什么大事，认为孩子只是不开心，想开了就好了。”无奈之下，许多孩子只能打举报电话倾诉。

“目前，对儿童精神问题的宣传还不够，很多家长老师

的认识不足。”曹庆久说，有的患儿已经出现幻觉、妄想等症状，但家长对孩子的干预还仅限于去做心理咨询层面，很可能耽误病情，错过最佳治疗时机。

陆小兵介绍，不少青少年抑郁以食欲减退、疲乏无力、入睡困难等表现为主，常被临床医生误诊为植物神经功能紊乱、浅表性胃炎、神经性头痛等，进行了不必要的检查和治疗，不仅浪费金钱和时间，更加重了患者的思想负担。

专业医疗人员也相对匮乏。曹庆久说，我国有3000万儿童青少年受到各种情绪障碍和行为问题困扰，目前能够提供心理健康服务的专业人员很少，专门看儿童的精神心理医生更少。

王永柏说，伴随着信息化和网络的发展，许多孩子依赖手机、电脑等设备，这些电子产品大量的有害光线对身体也有影响。再加上他们每天接触大量复杂信息，自身又缺乏处理广泛信息的能力，都对他们的心理造成很大影响。

### 早发现早治疗助力青少年健康成长

王永柏、陆小兵等专家表示，很多孩子可能只是出现“抑郁情绪”“抑郁症状”，并不等于“抑郁症”，但如果不好解决，很容易愈演愈烈，可能为成年以后的心理问题埋下伏笔。

专家建议，家长平时要多注意孩子的心理健康，对于儿童青少年抑郁症应该早发现早治疗。武汉市精神卫生中心康复科副主任医师马曼建议，青春期的孩子比较敏感，抗打击能力较弱，容易出现心理问题。当孩子出现学习成绩下降等情况时，家长应和孩子好好沟通找原因，不要一味批评责怪孩子，避免语言冷暴力。

辽宁省心理咨询行业协会秘书长胡宇峰建议，社会、学校应在青少年心理健康教育方面给予更多关注，不断提高中小心理健康教育水平。如中小学校，特别是农村地区的中小学应构建学校心理咨询师、辅导员、班主任、心理委员、寝室心理宣传员四级心理健康教育保障体系，将心理健康教育与思政教育相结合，使学生树立正确的理想信念，增强内心动力，更好地健康成长。

（记者廖君、王莹、林苗苗、郑天虹）  
新华社北京10月10日电

新华社华盛顿10月9日电（记者孙丁、邓仙来）美国前副总统、民主党总统竞选人拜登9日说，他支持弹劾现任总统特朗普。这是自众议院民主党人近期启动针对特朗普的弹劾调查以来，拜登首次就此表明立场。

拜登当天在新罕布什州州府出席活动时说，特朗普违背就职誓言、背叛国家，应被弹劾。特朗普随后在社交媒体上说，拜登此番表态很可悲。特朗普还称，自己没做错什么。

特朗普正面临弹劾调查。8月，美国一名情报界人士匿名检举特朗普7月与乌克兰总统泽连斯基通话时要求对方调查拜登及其儿子亨特，白宫还采取某些措施“封锁”二人通话内容记录。另据美国媒体报道，特朗普还下令冻结一笔军事援助以施压乌克兰。

这一事件震动美国朝野。民主党人指责特朗普滥用职权谋求个人政治利益并寻求外国势力干预美国总统选举。众议院议长佩洛西9月下旬启动众议院针对特朗普的弹劾调查。白宫日前对弹劾调查的合法性、动机等提出质疑，同时明确表示不会予以配合。

共和党派参议员、参议院司法委员会主席林赛·格雷厄姆9日在接受美国媒体采访时说，他不认为特朗普同泽连斯基的通话有什么问题，共和党参议员们不可能以此为依据表决解聘特朗普。另据美联社那国参议员格里·康诺利则表示，他们手上已掌握所需情况，白宫阻挠弹劾调查会适得其反，最终也会是徒劳的。

据白宫近期公布的特朗普同泽连斯基通话内容记录，特朗普称，拜登担任美国副总统时曾干预乌克兰司法，导致乌克兰检察官有关乌克兰一家能源企业的调查结束，而亨特当时是这家企业的董事会成员，特朗普要求乌方调查此事。

拜登于2009年至2017年任美国副总统，今年4月宣布竞选下届美国总统，被特朗普视为主要竞争对手之一。

新华社华盛顿10月9日电（记者孙丁、邓仙来、刘阳）美国前副总统、民主党总统竞选人拜登9日说，他支持弹劾现任总统特朗普。这是自众议院民主党人近期启动针对特朗普的弹劾调查以来，拜登首次就此表明立场。特朗普对此反唇相讥，称拜登此番表态“可悲”。

分析人士认为，特朗普“电话门”对拜登选情的负面影响正在显现，拜登这次在弹劾问题上展现强硬态度意在维护形象并提振选情。此外，因弹劾调查引发的政治缠斗正在多线升级，华盛顿被笼罩在新的政治不确定性之中。

### 拜登选情受累

拜登于2009年至2017年任美国副总统。他今年4月宣布竞选下届美国总统，被特朗普视为主要竞争对手之一。拜登当天在新罕布什州州府出席活动时说，特朗普违背就职誓言、背叛国家，应被弹劾。

涉及特朗普与乌克兰总统泽连斯基敏感通话内容的“电话门”事件曝光后震动美国朝野。民主党指责特朗普滥用职权谋求私利，寻求外国势力干预明年美国总统选举。

然而，民主党控制的美国国会众议院9月下旬因“电话门”事件启动针对特朗普的弹劾调查后，特朗普政府不仅明确表示拒绝配合，还“转守为攻”，通过保守派媒体加强报道有关拜登负面新闻的“舆论战”。

多家民调结果显示，受“电话门”曝光拜登可能曾为儿子“出头”，在担任副总统期间干预乌克兰司法的传闻影响，拜登支持率已被党内竞选对手、马萨诸塞州联邦参议员伊丽莎白·沃伦反超。在此之前，拜登的支持率一直“一枝独秀”。

此间观察人士认为，与特朗普政府和竞选团队相比，拜登方面行动的主动性不足。美国《纽约时报》文章说，拜登此时阐明立场支持弹劾特朗普说明他认识到需要加大力度应对特朗普的持续攻势，以扭转民调的下滑趋势。

### 白宫策略变化

众议院下属几个委员会已向多个涉及“电话门”事件的个人和机构发出传票，要求提交相关资料配合调查，但遭白宫抵制。

总统律师西波隆日前致信众议院议长佩洛西等国会议员称，众议院启动针对特朗普的弹劾调查受党派政治驱使，缺乏法律依据，违背正当程序。他特别指出，佩洛西在启动弹劾调查前未经全院表决。

佩洛西回应说，这封信明显错误，将被视为白宫又一个妨碍众议院调查的证据。根据美国宪法，国会众议院“独享弹劾权”，并未有明文规定启动弹劾调查须经全院投票。不过，在前总统尼克松和克林顿的弹劾案中，众议院均在全院表决后才启动弹劾调查，这也是特朗普政府对当前弹劾调查提出质疑的论据之一。

美国康奈尔大学法学教授延斯·奥林指出，白宫拒绝配合弹劾调查标志着其应对策略的变化。此前白宫在舆论压力下公布特朗普同泽连斯基的通话内容记录就是为了避免被扣上妨碍调查的帽子，但显然现在已经放弃了原来的策略。美国乔治敦大学法学教授维多利亚·诺斯则分析，白宫现在的态度基本等同于在法律层面向国会民主党人“宣战”。

### 政治困境加剧

自特朗普上台以来，共和、民主两党斗争激烈。新一届国会中，重掌众议院的民主党人加紧对政府实施监督与制衡，府院之争愈演愈烈，各方寻求共识展开合作的空间和能力受到进一步制约。

分析人士认为，特朗普“电话门”事件引起的风波或让华盛顿的政治困局继续恶化，新增不确定性甚至加剧宪政危机。

美国纽约大学法学教授梅莉萨·默里说，在过去，当美国政府与国会就监督要求出现分歧时，双方会通过协商达成一个都能接受的协议，若达不成再诉诸法律。然而，在特朗普时期，不同权力分支之间通过协商解决问题的准则已被抛弃。

默里表示，立法分支监督行政分支屡遭拒似乎让美国一次次滑向宪政危机的方向。此次“电话门”事件触发立法机关对行政分支的终极制衡手段——弹劾调查，更加剧了人们的这种担心。

美国乔治·梅森大学法学教授伊利亚·索明认为，目前判断特朗普政府拒绝配合众议院弹劾调查是否引发宪政危机为时尚早，但不配合调查本身就已违背三公分立原则，或已构成可弹劾的行为。

美国智库布鲁金斯学会高级研究员威廉·高尔斯顿指出，华盛顿现在极端党派化，许多人只按政治立场行事，这对宪政秩序来说是真正的问题。而在美国得克萨斯大学法学教授福德·莱文森眼里，在美国现行体制下，权力制衡已经难以阻止无休止的政治斗争。

国际观察

# 多地许可子女带薪护理住院老人

由于缺乏细则、硬约束不够等致使好政策落地难



新华社北京10月10日电（记者胡林果、梁建强、李平、宓盈婷）10月1日，《云南省老年人权益保障条例》正式实施。其中规定，老年人患病住院期间，其子女的用人单位应当支持护理照料，给予独生子女每年累计20天、非独生子女每年累计10天的护理时间，护理期间享受与正常工作期间相同的工资待遇。

目前，已有10多个省份与云南一样推出子女带薪护理生病老人政策，受到广泛好评。但“新华视点”记者调查发现，由于缺乏执行细则、硬约束不够等，一些地方带薪护理生病老人政策难以落地。

### 多地明确带薪护理时间，有的地方每年有20天

记者梳理发现，截至今年10月1日，已有包括福建、广西、海南、湖北、黑龙江、重庆、四川、河北、河南、宁夏、内蒙古、山西、云南等13个省份以及广州市、淮安市两市，以地方法规或行政规章的形式明确了子女每年可用的护理时间，且大多规定了护理期间工资福利待遇不变。

各地的护理时间通常在15天左右，河南规定独生子女每年累计不少于20日，黑龙江则规定独生子女每年累计20天。

为了更好地保障老年人的权益，四川、黑龙江、宁夏、云南等地还规定了非独生子女也可带薪护理，时长略短于独生子女，但也能达到7—10日。

各省份都规定了子女带薪护理需满足“老年人患病住院期间”的条件。其中，四川等省份的规定较严格，要求符合“老年人患病住院期间不能自理”的条件，重庆还规定了“老

年人患病住院治疗且需要二级以上护理时”的条件。

福建作为最早将带薪护理列入法规的省份，相关政策自2017年3月1日起实施已有两年多的时间。厦门市信达股份有限公司一名员工，近期因母亲患乳腺癌住院，公司同意该员工分两次共用护理时间7天。广州的相关政策令46岁的智敏受益。2018年，智敏年近80岁的母亲因肠胃疾病紧急入院，她顺利申请了独生子女护理时间照顾母亲。

### 政策落地遭遇三道坎：缺细则、限制多、无硬约束

尽管带薪护理生病老人政策受到普遍认可，但现实中不少人遭遇护理时间难申请的尴尬。在湖北一家民营企业上班的冯女士表示，需要哪些证明、走什么样的程序都不清楚；在福州一家医疗设备经营企业工作的80后张敏告诉记者，其公司从未宣导过带薪护理政策。

记者调查发现，带薪护理生病老人政策落地难与执行、监督等多个环节有关。

——条款缺乏细则，企业选择性忽视。今年上半年，四川王女士的母亲生病住院，她按照《四川省老年人权益保障条例》的规定申请一周护理时间。但其所在单位却以条例规定了前置条件——“老年人患病住院期间不能自理”为由，要求王女士出具“母亲不能自理”的证明。王女士无奈地说，医院无法出具这个证明，“而仅凭我一张嘴说，公司又根本不相信”。

——地方性法规限制多，难落地。根据广州市出台的规定，只有父母、独生子女本人户籍均在广州的才能享受政策，非户籍老人被排除在外。因此，大量“新广州人”因父母户籍在原地无法享受该政策。在广州工作的张璐说，父母住在邻省湖南，两个小时高铁就能到，但她从未享受过政策。

福建省卫健委老龄健康处有关负责人表示，由于国家

层面的法律法规未有相关规定，老年人在福建而其独生子女在

在没有相关规定的省份工作，也无法享受带薪护理政策。

——无硬约束，落实大打折扣。“一说要请假公司就拿年假抵扣。”在广州某商业银行工作的唐女士说。

“地方出台的相关条例、规章多是倡导、呼吁性质，没有硬约束，导致执行不力。”武汉大学城市安全与社会管理研究中心副主任尚重生说。

广州市老龄办等相关部门负责人告诉记者，在实际操作中，有的用人单位以程序不明确为由，变相拒绝员工的请求；有的用人单位担心让独生子女享受政策引起非独生子女的不满，干脆“一刀切”不执行。

### 专家倡导更多地方推行，进一步明确相关细则

国家统计局数据显示，到2018年末我国60岁及以上人口数约为2.49亿，约占总人口的17.9%。浙江省社会学学会会长杨建华认为，各地出台带薪护理生病老人政策顺应老龄化社会的需求，是文明进步的体现。一方面，要在全国更多的地方推行；另一方面，要推动已出台的政策落到实处，不断完善法律法规的配套，监督用人单位的执行情况。

专家认为，在操作层面应进一步明确带薪护理生病老人政策相关细则。比如，如何确认独生子女身份以及父母住院情况；员工不能正常享受政策如何维权；单位长期不落实政策相关部门如何监督、处罚等等。

福建省卫健委老龄健康处有关负责人表示，落实带薪护理生病老人政策的一大主体是企业，必须充分正视企业尤其是中小微企业实施政策过程中成本增加的问题，出台相关配套支持措施。

尚重生说，政府、用人单位、公民个人都要认真落实带薪护理生病老人政策，进一步形成尊老、爱老、敬老的社会风尚。