

心理健康意识

“有时候没事也没关系”



作者: Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus) , FRACGP)

家庭医生

发布日期: 16.7.24

邝珍莹博士的愿景是教育和激励个人和群体, 以获得更好的健康结果。

她的使命是通过她的文章帮助理解对日常生活健康很重要的丰富的科学文章, 并突出影响您的关键健康问题。

关于心理健康意识：

据2024年7月12日的亚洲新闻台报道¹，主要调查结果如下：

2023年新加坡报告了322起自杀事件；20多年来的最低水平。

所有年龄组的自杀死亡人数也首次下降。

新加坡撒玛利亚人（SOS）周五（7月12日）表示，去年新加坡共报告了322起自杀事件，是20多年来的最低数字。

根据SOS在媒体发布会上公布的数据，自杀人数比2022年下降了32.4%，所有年龄组的自杀人数首次下降。

与2022年相比，去年10至29岁的年轻人的自杀率下降了31.2%。

然而，SOS指出，自杀仍然是这个年龄组连续第五年的主要死因。这个年龄组所有死亡人数的近30%是自杀。

Suicides by age group from 2019-2023

● 2019 ● 2020 ● 2021 ● 2022 ● 2023

Total deaths by suicide

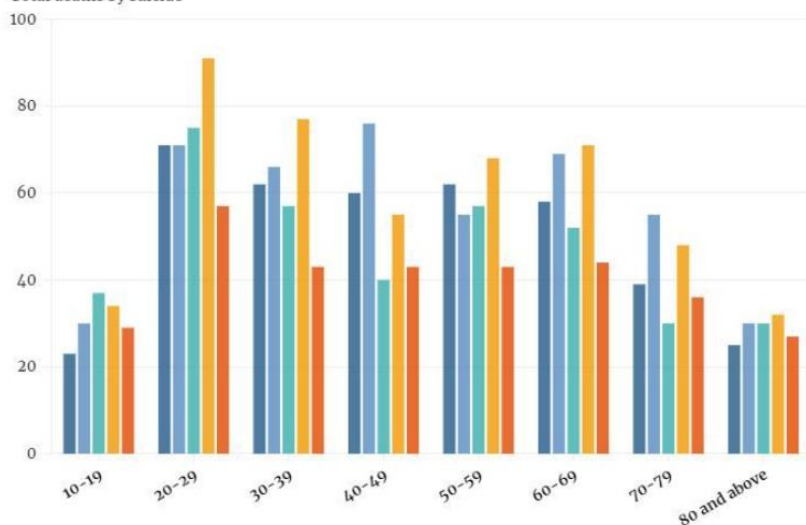


Chart: Clara Ho
Source: Samaritans of Singapore, Jul 12, 2024



¹ <https://lnkd.in/gVDgH8M5>

在我多年的临床实践中，我照顾过许多心理健康问题的病例。

每一个生命都是宝贵的，每一个因自杀而失去的生命都是一个反思可能导致这一悲惨决定的内部和外部影响的时候。

自杀通常是一种“呼救”的行为，或者是在缺乏对自己和他人的同情心时因“过度复原力”而产生的倦怠的结束

在接近健康的生物-心理-

社会模型中，我们承认一个人与生俱来的生物学倾向会影响大脑在心理健康中的线路。

我们可以继续努力的是心理和社会方面。

精神卫生方面的预防性护理很重要;这些步骤包括对个人情绪意识的教育，学习情绪调节的安全方法，心态和情境重构，对自我应用同情心。

在社会方面，在需要时获得支持和帮助是必要的。在工作场所、社会团体中保持友善的言行和负责任地使用社交媒体是我们可以帮助减轻个人可能遇到的社会心理伤害的一些方法。

维持心理健康是健康生活方式的重要组成部分。

注意生活方式医学原则的实践可以帮助心理健康和福祉。

排名不分先后：

1. 压力管理
2. 恢复性睡眠
3. 避免使用危险物质
4. 社会关系
5. 营养
6. 体力活动

今天就尝试应用 OKAY 提示：

O-观察你的情绪

停下来，反思一下你目前的感受

使用下面的 The Feelings Tracker 作为这种日常自我的指南
办理登机手续。

chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ch-api.healthhub.sg/api/public/content/119c6fd06e33462797c81e97d0244fa9? v=a1b1fefc& gl=1*112qxr8* ga*MTU5MjYxNDEzOC4xNzE5Nzk4ODE0* ga VQW1KL2RMR*MTcyMTAyOTYyOC4zLjEuMTcyMTAzMDg4Mi42MC4wLjA

K-保持健康的生活方式（请参阅上述生活方式医学原则）

A-采用应对技巧

一. 更好地管理您的时间

列出需要完成的事情。

提前计划您的时间并留出时间按时完成每项任务。

二. 通过重新构建你的想法来学会积极思考

通过将你的想法从消极转变为积极。

找出你的优势，并回顾你是如何克服过去的挑战的。

列出你感激的事情。

通过专注于您可以控制的事情来充分利用这种情况。

三. 参加各种活动来清理你的头脑

尝试深呼吸练习，练习正念。

每当您感到压力或焦虑时，洗个澡或慢跑以清理您的思绪。

每天留出一些“独处时间”来放松或做你喜欢的事情。

Y-你可以伸出援手

伸出援手是勇气的标志。

保持联系。

为他人服务

寻求心理健康资源和服务

今天就试试做这个简单的心理健康自我评估工具来检查你自己的心理健康。

新加坡心理健康量表是一组 16 个问题，**18 岁及以上**的人可以用来评估他们的心理健康状况。

请注意，这是自我评估，而不是医学诊断。

https://www.healthhub.sg/programmes/mindsg/about-mental-well-being?utm_source=google&utm_medium=paid
[搜索&utm_campaign=fy24mhao&utm_content=about mental wellbeing&gad_source=1#okay-you-can-reach-out](#)

我们可以对自己注意上述情况，并对周围可能需要帮助的人有意识。

让我们一起预防自杀。

让我们对自己和他人表现出同情心。

与您的家庭医生交谈，了解您的心理健康和幸福感，作为定期健康检查的一部分，并在您下次进行健康检查时进行。

从何处获得帮助：

- 新加坡撒玛利亚会热线：1767
- 精神卫生研究所热线：6389 2222
- 新加坡心理健康协会热线：
1800 283 7019

最后的想法:

下次您进行健康检查时，请抽出一点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，使您和我们的星球变得更好、更健康。

“追求更好的健康结果”

作者简介:

Dr Chrystal Fong Chern Ying 邝珍莹医生 (MBBS Melbourne, FRACGP) 目前在新加坡先进医学研究院 (SAM) 控股公司子公司 Asia HealthPartners 担任家庭医生，该子公司位于新加坡乌节路 Lucky Plaza。

邝珍莹医生在 Health365 (一家亚洲的医疗保健、保健和美容医学出版机构) 的健康检查提供者编辑名单上名列前茅。她对健康预防特别感兴趣，并将运动心理学和生活方式医学原则融入她的健康检查和健康促进的宣传中。

她将出现在《英国百科全书》即将出版的第六版“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

她是一位活跃的运动人士，对生活方式医学、医疗技术和以长寿为主题的医疗保健有着浓厚的兴趣。她为自己践行生活方式、医学支柱并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传而感到自豪。她是一名经过认证的私人教练，并拥有跳跃健身的基本文凭。

她的个人口头禅是“世界的改变是由你的榜样，而不是你的观点。”

她将她的咨询与健康指导方法相结合，并从运动心理学的角度激发行为改变。

她目前的专业会员资格包括:

新加坡家庭医师学院准会员

新加坡行为健康学会执行委员会成员

新加坡生活方式医学学会会员



<http://www.asiahealthpartners.com/>