

# WORLD PSORIASIS DAY 2022

我们携手并肩，改善心理健康

[psoriasisday.org](https://psoriasisday.org)

[#worldpsoriasisday](https://twitter.com/worldpsoriasisday)

[#UnitedNowAct](https://twitter.com/UnitedNowAct)

[#unloadPSO](https://twitter.com/unloadPSO)

本手册旨在为您提供参与 2022 年 10 月 29 日“**世界银屑病日**”及整个 10 月宣传月活动所需的所有信息。同时，本手册还介绍了今年的活动主题和主旨、宣传活动资料，以及“世界银屑病日”网页内容导览，以方便您参与活动。

随着 2022 年“世界银屑病日”的临近，我们的团队将为相关活动提供支持，回答关于宣传策略、目标、资料的问题或任何其它问题。

您可以发送电子邮件至 [info@ifpa-pso.com](mailto:info@ifpa-pso.com) 与国际银屑病协会联盟 (IFPA) 团队联络。

### 订阅

我们的新闻简讯，获取世界银屑病日活动的最新消息！

[点击此处](#)



残疾

**携手并肩，** 从您开始。  
如果不是您，那还会有谁？

我们不能帮助到每个人，但每个人都可以帮助他人。

向全世界发出同一个声音，这是帮助我们卸下银屑病带来的心理负担、提高大众对银屑病的认识的有力途径。

# 世界银屑病日

齐心协力，共同行动

一年一度的“世界银屑病日”（WPD）是专为银屑病患者设立的特殊节日。每年的 10 月 29 日，我们都会在一起共同：

- 呼吁全世界的人们了解银屑病
- 科普银屑病知识，澄清对银屑病的常见误解，提高银屑病患者对该病的认识
- 呼吁各国卫生部长、政府和决策者为银屑病患者提供更多治疗机会
- 携手银屑病患者，共同宣传该病症并交流信息

“世界银屑病日”是我们宣传共同主题和目标的一个契机。在 10 月 29 日这一天，IFPA 号召全球银屑病群体齐心协力，共同采取有力行动，实现目标突破。

**WORLD  
PSORIASIS  
DAY 2022**

## 徽标

WPD 的徽标是团结  
银屑病群体的全球性标  
志。徽标下载地址：

[www.psoriasisday.org](http://www.psoriasisday.org)

# 主题 心理健康

2021 年，我们在以“同心协力”（UNITED）为主题的宣传活动中，了解到同心协力、共同保护我们当中最弱势的群体是多么重要。我们心手相连，为每位银屑病患者而战。我们同心共胆，勇往直前。

近年来，许多人因全球大流行病、政治冲突和移民问题而被孤立，全世界人民的心理健康状况也因此受到影响。由于担心在这种充满不确定性的时期是否能够继续接受治疗，银屑病患者感受到的社会压力逐渐加大，孤独感也愈加强烈。

**在 2022 年的“世界银屑病日”，我们将联合起来，号召大家共同关注心理健康和心理幸福感。**我们很高兴宣布，今年“世界银屑病日”的主题是——心理健康。人们越来越认为，良好的心理健康水平和心理幸福感是健康的重要组成部分。抑郁症和焦虑症作为全球最常见的精神障碍疾病，深刻地影响着患者的日常生活、人际关系和社会交往。

研究表明，银屑病患者在心理健康和情感幸福方面均受到了严重的影响。银屑病的难以根治和慢性病性质、患者体内的系统性炎症，以及现于患者皮肤表面的症状，使银屑病患者面临患上抑郁症和焦虑症的风险。

有四分之一的银屑病患者有抑郁症，而患有焦虑症的患者甚至多达 48%。

好在对银屑病和抑郁症或焦虑症进行及时和适当的治疗可以有效改善病情。

**我们齐心协力，共同要求相关方采取行动，改善银屑病患者的心理健康现状。因此，我们为 2022 年“世界银屑病日”设立了这一意义非凡的主题——心理健康。**

这是我们号召人们应该做的事情。我们要齐心协力，共同要求相关方采取行动。我们要互帮互助、敢于挑战、勇往直前，参与到这一至关重要的事业当中。

行动

**加入我们，提高银屑病群体对心理健康的认识。**

要实现共同的健康愿景，即获得身心和社会层面的全面幸福感，我们必须首先重视银屑病患者心理疾病的预防和诊断。

联系

**打破狭隘的“美丑”标准，停止污名化。在世界银屑病日，为银屑病患者发声。**

银屑病是一种影响身体多个部位的系统性疾病。这是一种非传染性的慢性病，可令患者痛苦不堪、形象受损，甚至致残，目前尚无治愈方法。

原因

**普及这项知识，并与我们一同呼吁您所在国家提供针对银屑病的治疗。**

改善银屑病患者的生活是 IFPA 和所有会员协会的最终目的，也是全世界成千上万名医生和医疗领域专业人士的重要目标。“世界银屑病日”是我们的主要宣传渠道，旨在团结、壮大并领导全球银屑病群体，为所有银屑病患者共筑健康和幸福的未来，杜绝污名化、防范可预防的残疾和并存疾病。

目的

**让我们立刻团结起来，提高社会对银屑病的认识。**

# 银屑病与心理健康

“带着显现在皮肤表面的症状生活，会对一个人的心理健康和情感幸福带来沉重的负担。人们越来越认识到，心理影响已成为银屑病的一个重要部分。但是，银屑病与幸福感之间的关系是复杂的，并且涉及多方因素。

例如，导致银屑病病情加重的因素之一是压力。令人倍感压力的事件可能是导致银屑病发作的原因，并可能引起复发。但反过来，疾病发作的不可预测性本身也是导致压力和焦虑的原因之一。

人的自尊心、自信心和外形象可能会受到银屑病的负面影响，这类影响往往来自于社会的排斥。更糟糕的是，外在成见往往还会伴随着自我成见：银屑病患者会因为自己的病情而感到自卑和尴尬。

是否患有抑郁症和焦虑症等精神类并存疾病，只是银屑病患者能否过上健全生活的多重影响因素之一。社会交往、人际关系质量、工作的能力和参与休闲活动都是个人生活经历的重要方面，这些方面都可能因患有银屑病而受影响。

银屑病患者必须接受早期诊断和适

当治疗，以控制病情。患者患有的抑郁症和焦虑症等精神类并存疾病必须及早发现，以便获得所需帮助。此外，在社会层面加强银屑病知识的科普，有助于消弭社会和工作场所对银屑病患者的成见。提高社会对银屑病的认识，将为这类患者融入社会和从事所选职业创造更为有利的条件。这些切实可行（和可实现）的干预措施一旦得到实施，将能够改善数百万银屑病患者的生活。”

——摘自《探究银屑病：心理健康》(Inside Psoriatic Disease: Mental Health)

与我们一同表态，支持增加银屑病患者的治疗机会。签署 IFPA 的在线请愿书。

[点击此处](#)



## 活动资料

使用专门的活动资料，提高社会对 2022 年“世界银屑病日”的认识。



下载世界银屑病日的徽标

下载海报、社交媒体资料和在  
线横幅宣传资料

下载 Now Act 贴纸

使用海报和图片制作工具，  
设计您的“世界银屑病日”  
宣传材料

访问“世界银屑病日”网站，可查看该活动的所有资料。您可以访问和下载现成资料，但我们更希望看到您自己的作品。希望您的作品**别具一格**、**鼓舞人心**、**紧扣主题**。制作工具有多种语言版本供您选择。

- 选择格式
- 选择语言
- 插入主旨内容

参与这项全球性活动就是这么简单。

如需获取活动所有资料，  
请访问

[psoriasisday.org](https://psoriasisday.org)



## 参与方式

# 分享关于“世界银屑病日”的内容

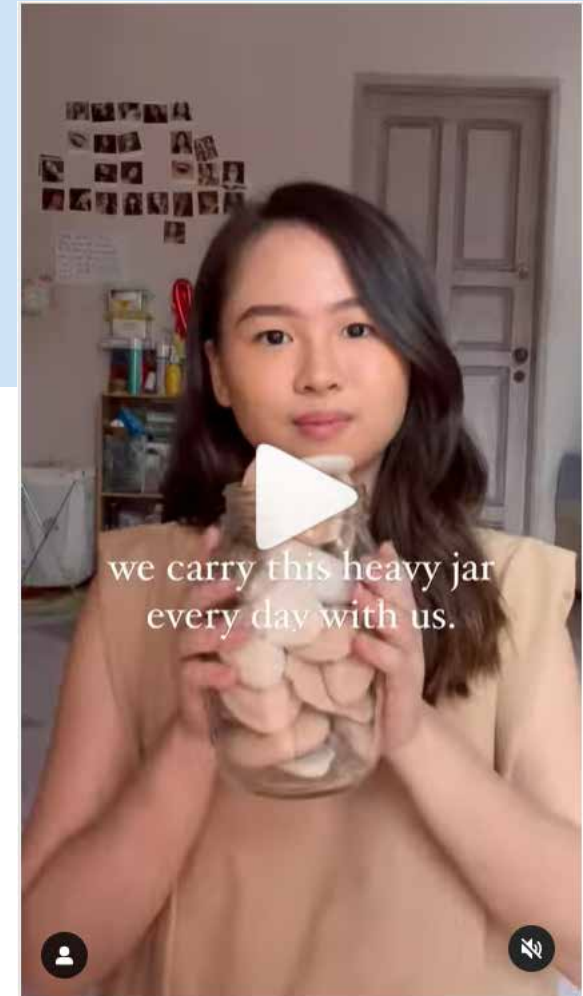
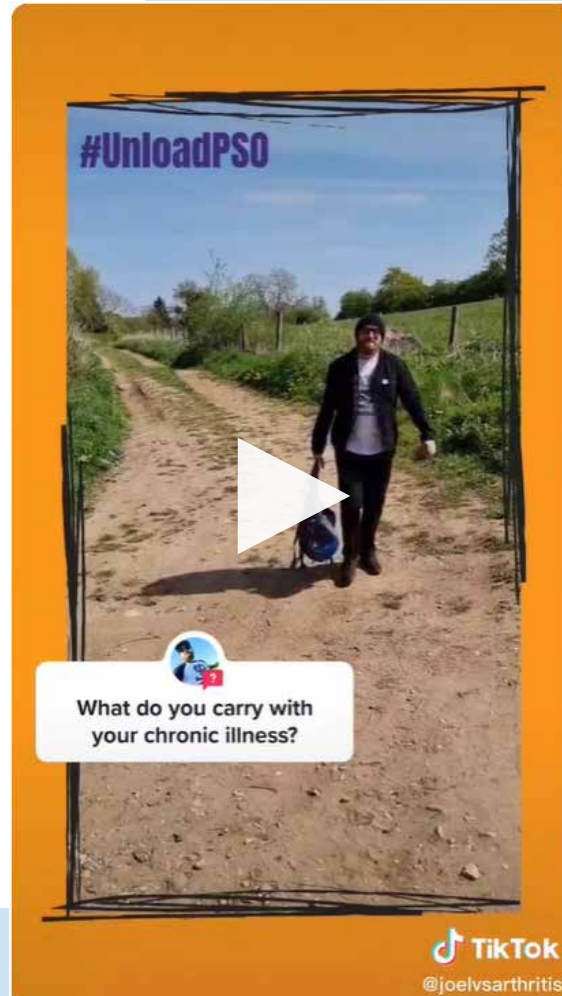
参加“世界银屑病日”活动，提高全球社会对银屑病的认识，并宣传让银屑病患者获得更多治疗机会的必要性。无论您在 2022 年 10 月 29 日之前还是之后参与，您的参与都将对本活动的成功举办至关重要。

## 分享到社交平台！

银屑病患者需要减负。有时，这一疾病的并发症影响和心理负担太过沉重。加入我们，为银屑病患者减轻负担。

今年的“世界银屑病日”，您会发布什么内容？上传您的视频。记得给视频加上标签“#UnloadPSO”（为PSO减负）！

观看视频，获取灵感。



## 参与方式

- 签署 IFPA 的[在线请愿书](#)，表态支持增加银屑病患者治疗机会。
- 建议当地或国家的政策制定者，确保所有银屑病患者都能获得所需治疗。
- 在学校里组织“认识银屑病”活动
- 推荐人们查阅我们的在线资源，帮助人们了解与银屑病有关的并存疾病
- 邀请当地名人或新闻界人士参与您的活动，提升活动吸引力，以扩大宣传范围
- 组织或参与当地的银屑病宣传活动。查看[psoriasisday.org](http://psoriasisday.org) 网站上的世界地图，为您的活动定位或搜索并参加一项活动
- 用橙色或紫色将当地的地标、您的家或工作场所标亮
- 与您的同事一起组织一次活动



# 世界银屑病日公益跑

参加体育活动不仅对您的身体健康有益，还可能有助于预防抑郁症和焦虑症。无论是室内运动还是户外运动，保持健康，每一步都很重要！

组织或参加旨在提高认识的公益跑步活动。IFPA 的许多成员都会组织这类活动，以支持世界银屑病日。鼓励您的朋友、家人和同事加入，并在社交媒体平台分享您的照片，别忘了为照片附上“#worldpsoriasisday”（世界银屑病日）标签，以便在“世界银屑病日”网站上展示。

## 在线支持 WPD

- 传播活动主旨
- 宣传 IFPA 请愿
- 宣传 psoriasisday.org 网站
- 在社交媒体上宣传该活动——点赞、分享、转发！我们也为您提供了图片制作工具和社交媒体宣传资料
- 在您的网站上宣传该活动
- 在您的网站上或通过社交媒体分享 WPD 资源
- 来张自拍，并写上“我支持银屑病群体”，再附上“#世界银屑病日”标签，在社交媒体平台分享
- 在 psoriasisday.org 网站的世界地图中为您的活动定位

## 响应我们的行动呼吁

我们需要您的支持，共同将我们的倡议传达给决策者。您就是全球 6,000 多万银屑病患者发声者。

2014 年，联合国所有成员国承诺将改善银屑病患者的生活。2016 年，世界卫生组织（WHO）发布了《银屑病全球报告》，就如何实现这一宏伟目标提出了切实可行的建议。



然而，在这些里程碑事件过去 5 年多后，我们发现仍有许多问题需要解决。银屑病患者群体齐心协力，共同要求相关方采取行动。

**改变人们对银屑病的看法**

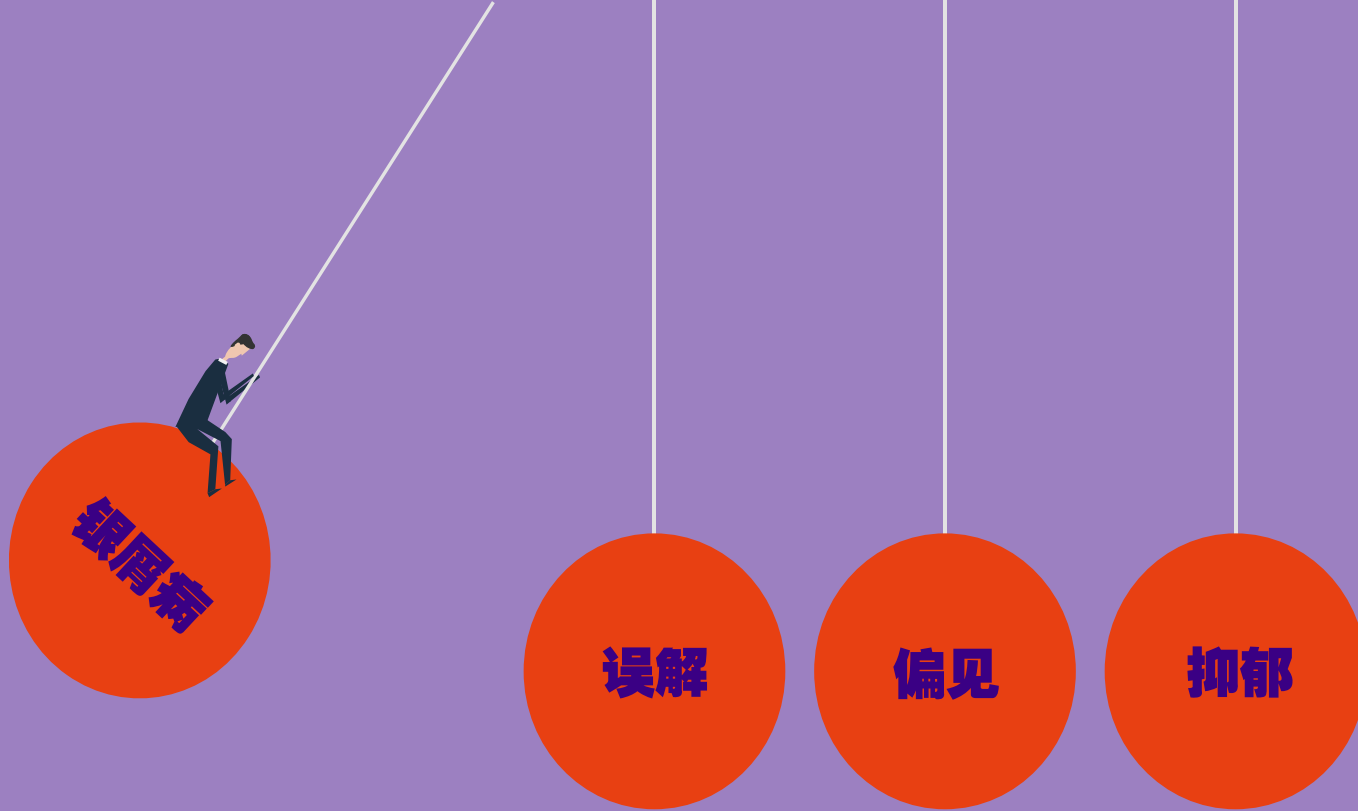
**确保平等治疗机会**

**停止污名化**

**推进全面护理**

**壮大卫生医疗队伍**

您是否认为，每位银屑病患者都应得到完备的治疗，并享受良好的生活质量？我们希望能将 50 万人签署的请愿书带到 2025 年联合国大会非传染性  
疾病高级别会议上。请签署请愿书，助我们一臂之力。



## 在世界银屑病日到来之际，我们呼吁各国政府：

1. 尽可能为银屑病患者提供治疗，确保其获得所有基本药物；
2. 改变人们对银屑病的看法；它是一种系统性疾病，需要多学科专业医疗团队的全面施治；
3. 制定相应政策，提供以人为本的综合医疗服务；
4. 提高早期筛查能力，确保对银屑病相关的并存疾病进行及时诊断和预防；
5. 通过制定与银屑病有关的公共政策，建立和实施便于银屑病患者融入的制度。

世界银屑病日活动支持机构:



世界银屑病日活动举办方:



[ifpa-pso.com](http://ifpa-pso.com)

[info@ifpa-pso.com](mailto:info@ifpa-pso.com)



[@psoriasisIFPA](https://twitter.com/psoriasisIFPA)