

广东省精准医学应用学会

粤精准医函〔2024〕161号

关于举办关注睡眠与记忆，维护工作人群 心理健康论坛的第二轮通知

学会各会员，各有关单位、人士：

当前，我国正处于经济社会快速转型期，人们的生活节奏明显加快，竞争压力不断加剧，这也使得工作人群成为心理、精神问题的高发群体，给家庭和社会带来很大困扰。工作人群睡眠质量不佳已成普遍问题，调查显示，仅有30.6%工作人群深度睡眠时间达标。睡眠质量与身心健康息息相关。报告数据显示，当睡眠质量不好时，有近五成的上班族表现出记忆力下降、注意力不集中等症状。睡眠时间少于6小时的工作人群中，近四分之一有体重超标的情况，而且有45%出现皮肤问题。相比之下，早睡早起的工作人群出现情绪及记忆问题的概率更低。

为提高社会各界对工作人群心理健康的关注和认识，共同探讨有效的针对睡眠和记忆的预防和干预措施，为工作人群心理健康问题的防治和解决提供新的视角和思路，进一步提升心理健康服务水平，由广东省精准医学应用学会主办，暨南大学附属第一医院、暨南大学附属第五医院和广东省精准医学应用学会精神心

理健康分会联合承办的“关注睡眠与记忆，维护工作人群心理健康论坛”将于 2024 年 3 月 17 日在河源举办。本次论坛将搭建信息交流、成果分享的平台，引起社会各界对工作人群睡眠与记忆的关注，共同探讨和研究解决方案。

现将有关事项通知如下：

一、会议基本信息

会议时间：2024 年 3 月 17 日下午

会议地点：河源市深河人民医院第一会议室

地址：广东省河源市江东新区迎客大道南侧、东环路东侧

二、会议内容

- （一）失眠障碍的评估与诊断
- （二）聚焦工作人群焦虑抑郁及压力管理与调适
- （三）注意缺陷与多动障碍的识别及治疗
- （四）失眠障碍相关的治疗干预
- （五）睡眠障碍的 CBTI 治疗

三、参会人员

- （一）心理科（精神科）医务人员；
- （二）医护人员、心理测评人员、司法相关鉴定人员；
- （三）心理治疗师、注册咨询师、学校心理辅导教师、社会工作者、人力资源师；
- （四）政府组织人事部门、企事业单位人力资源管理工作的相关人员；

(五) 省内外从事精神心理疾病精准医学相关的医疗卫生、生物医药、大数据、人工智能、健康产业等方面的专家、学者、企业家参加会议。

四、其他事项

(一) 本次会议免收取注册费，交通费、住宿费自理。

(二) 报名请通过学会官方网站 (<https://www.gdpmaa.com>) “学术活动” 在线报名，或扫描以下会议二维码在线报名。



(三) 会务组联系方式

分会联系人：张老师 18645210577、赖老师 15521088946

学会学术部：邓老师 16620480184

附件：关注睡眠与记忆，维护工作人群心理健康论坛议程



附件

关注睡眠与记忆，维护工作人群心理健康论坛 议程

（会议具体时间和内容以实际情况为准）

会议时间：2024 年 3 月 17 日下午

会议地点：河源市深河人民医院第一会议室

地址：广东省河源市江东新区迎客大道南侧、东环路东侧

时间	会议主题	讲者	主持
14:30-14:40	开幕式	贾艳滨	贾艳滨
14:30-14:40	领导致辞	孟 宇	
14:40-15:10	失眠障碍的评估与诊断	钟舒明	毕建强
15:10-15:40	待定	待 定	刘永鑫
15:40-16:10	聚焦工作人群焦虑抑郁及压力管理与调适	赖顺凯	
16:10-16:30	注意缺陷与多动障碍的识别及治疗	朱荟云	
16:30-17:00	失眠障碍相关的治疗干预	张一靓	
17:00-17:30	睡眠障碍的 CBTI 治疗	严舒雅	

抄送：学会会长、副会长、理事会各理事、监事、学会其他部门。

广东省精准医学应用学会

2024 年 3 月 12 日印发

校对：学术部 邓炫林

（共印 3 份）