

職場遇到不合理對待導致心理生病，別害怕尋求專業人員協助

小羽(化名)是一名大學畢業的社會新鮮人，對於第一份工作充滿憧憬及幹勁，但進入職場後，發現主管會沒有原因的挑問題，就算照著主管交代的方向去做，主管仍不滿意，甚至會當同事的面或通訊軟體內斥責小羽工作不力、能力糟糕。面對工作的壓力，小羽會與身邊好友及家人訴說，放假時出門散心，盡量不關注工作群組，但就在小羽已能逐漸適應時，卻因某次放假期間沒有立即回應主管訊息，直接被主管指責，放假仍應隨關注工作訊息，至此小羽開始懷疑自己的工作能力，並伴隨有食不下嚥及嚴重失眠，甚至最後產生想放棄生命的念頭，身邊好友知曉小羽狀況，決定帶小羽到身心科就診。小羽就診後，醫生除了開立助眠藥物外也建議小羽接受心理諮詢，在幾次的會談下，小羽逐漸找到調適的方法，並嘗試與主管溝通，雖溝通後主管仍認為小羽抗壓性不足，故毅然選擇離職，尋覓合適的工作，重拾笑容，找回開心又自信的自己。

南投縣政府衛生局局長陳南松表示民眾在職場工作遇到不合理的對待時，出現嚴重失眠、焦慮、食慾不佳、對上班或相關人事物產生害怕及悲觀情緒、甚至有出現想結束人生的念頭時，可與身邊親朋好友傾訴、培養新的興趣，例如運動、畫畫或旅遊等來紓解壓力，如壓力仍無法完全得到紓解時，可就近至鄰近的身心科診所就醫，或預約本縣免費心理諮詢服務。

本縣13鄉鎮市衛生所及2處社區心理衛生中心(南投區及竹山區)有提供免費心理諮詢服務，若民眾有情緒困擾，可至南投縣政府衛生局網站線上預約心理諮詢(<https://reurl.cc/xad8p5>)，或致電至南投縣社區心理衛生中心(南投區049-2202662；竹山區049-2631925，服務時間：周一至周五上午8點至下午5點)，若您白天時間無法配合，南投區及竹山區社區心理衛生中心另有提供夜間心理諮詢，若有需求可致電洽詢，將由專人為您服務。