

用心守護青壯心健康！衛生局推動15-45歲心理健康支持方案

助你走出壓力陰霾

面對快速變動的社會與多元壓力來源，15至45歲青壯世代常陷於「外表堅強、內心崩潰」的處境。為協助民眾及早覺察心理困擾並獲得支持，南投縣衛生局推動【15-45歲青壯世代心理健康支持方案】，提供免費心理諮商、壓力調適與轉介資源等多元服務，期盼讓每位身處人生關鍵階段的民眾，都能在壓力來襲時，擁有喘息與求助的機會。

「我那時候以為自己只是壓力大，沒想到已經是憂鬱邊緣。」35歲的阿偉（化名）是一名設計師，長期工時過長、人際關係緊繃，常失眠、情緒低落。經由朋友介紹使用【15-45歲心理健康支持方案】後，他接受3次心理諮商，學會辨識壓力徵兆，也建立紓壓策略，情緒漸穩、生活逐漸恢復正常。他感性地說：「如果不是這個方案，我不確定我能不能撐下來。」青壯世代在家庭、職場、人生角色中頻繁轉換，承擔龐大壓力卻往往難以求助，因此衛生局持續強化方案能見度，讓有需要的人第一時間就能獲得心理支持。

南投縣政府衛生局長陳南松表示：「15至45歲是人生最關鍵的階段，心理健康不容忽視。我們希望讓每一位青壯世代都知道，當你感到壓力或難以面對困難時這個社會有資源支持你。」據統計，本縣【15-45歲青壯世代心理健康支持方案】目前配合機構從6家增加至8家，推行至今已有超過1,580人次使用服務。衛生局呼籲民眾善用此資源，凡有心理諮商需求之15至45歲民眾，皆可申請3次免費心理諮商，若您或身邊親友出現情緒困擾，或有心理健康或精神醫療方面的需求，可聯繫南投區社區心理衛生中心（電話：049-2202662），或竹山區社區心理衛生中心（電話：049-2631925）將有專人提供協助與諮詢，讓我們一起為青壯世代的心理健康打造堅強後盾！