

10月10日世界心理健康日—逆境同行 韌心綻放

每年10月10日是國慶日外，也是世界心理健康日（World Mental Health Day）。今年的主題為「災難、逆境下的心理健康與韌性」（Mental Health in Catastrophes and Emergencies），提醒民眾災難所帶來的心理創傷多元且深遠，因此覺察與注重自身心理健康相當重要。為此，南投縣政府衛生局響應此主題，以「聊療心·心投愛」為標語，推出10月18日「心旅行驛站」、10月29日「心旅樂章」、9-10月【南投動起來，全民打卡趣】等心理健康活動，透過寓教於樂的方式，邀請民眾認識心理自我照顧，並一同建構自我心靈韌性。

近年臺灣頻繁遭遇地震、颱風等災害，造成生命或財產損失，其中災民與救援人員皆可能承受巨大的心理壓力，因此專業心理健康資源的介入格外重要。以劉先生為例，他在某次地震中失去至親，長期陷入低落與失眠，對生活失去信心。在朋友陪伴及鼓勵下，他接受身心科治療與心理諮商，並善用「安（維持安全）、靜（保持平靜）、能（建立效能）、繫（維繫連結）、望（關注希望）」五字口訣進行自我調適。歷經6個月的努力，在心理師及醫師的專業協助與周遭友人的支持下，劉先生逐漸重拾希望，建立新的生活重心，恢復心靈健康，充分展現了心理介入的成效。

南投縣政府衛生局局長陳南松表示，災難發生時，除了緊急救援與物資支援的生命救助，災後的心理健康守護同樣不可或缺，專業心理照護更是協助民眾復原的重要支柱。各網絡單位平時可透過災難心理衛教與防災演練，不僅能讓民眾掌握應變知識，更能學會情緒調適與自我支持技巧，提升面對災難的心理韌性，為安全與健康加上堅實防護。中央及民間亦提供多元資源，包括1925安心專線、1995協助專線、1980張老師專線、0800-013-999男性關懷專線，以及本縣13鄉鎮衛生所與南投、竹山社區心理衛生中心的免費心理諮商與遠距服務，提供免費且保密的心理諮商，114年截至9月底，累計服務達927人次。民眾可至南投縣政府衛生局網站、遠距之愛APP及LINE官方帳號線上預約諮詢，或撥打南投區社區心理衛生中心049-2202662、竹山區社區心理衛生中心049-2631925，由專人提供協助。