

從病房走回社區，他用微笑改寫「精神病人」的標籤

在現代社會快速變動與壓力交織的生活中，心理困擾早已不再是少數人的經歷。根據「臺灣民眾常見精神疾患盛行率之變遷」研究顯示，國人常見的精神疾患包括憂鬱、焦慮等情緒相關障礙，其中以 30 至 45 歲族群的盛行率最高，近十年（民國 99 至 109 年）更高達 25% 至 27%，也就是說，每四位成年人中，就有一人正經歷心理困擾。面對這樣的現實，精神健康的去污名化，不只是醫療領域的任務，更是整體社會必須共同承擔的責任。我們需要學習用同理與知識，取代恐懼與偏見；讓每一位有心理困擾的人，都能自在說出「我需要幫助」，並相信自己有機會好起來、重新走進人群，這是一個進步社會的象徵，需要你我來營造。

小張（化名）因藥酒癮與藥物過量導致腦部受損，長期面臨情緒不穩與衝動等精神症狀，曾多次進出急性病房。期間，他與家人衝突不斷，情緒低落甚至一度萌生輕生念頭。所幸在醫療團隊的支持下，小張逐漸願意敞開心扉，並在治療穩定後，主動向家人爭取入住夜間型康復之家，積極投入社區復健與清潔工作，歷經約七至八年逐步重建生活。在病友鼓勵與自身照顧母親的經驗中，小張重新找回成就感，進而報名參加長照服務員訓練並取得證照。透過社工協助，他順利進入草療醫院擔任醫療照服員，至今已穩定任職超過七年。雖然談到家庭仍偶有低落情緒，但小張選擇以正向態度面對人生，並透過工作回饋社會，獲得滿滿能量。他更經常分享自身經驗，鼓勵病友勇敢走出陰霾，展現復元的力量。

南投縣政府衛生局長陳南松表示：「每一位走出困境、願意尋求協助的人都值得被理解與支持。為了降低求助門檻，南投縣已建立多元心理健康支持網絡，讓醫療與心理支持 隨手可得：社區心理衛生中心（南投區 049-2202662、竹山區 049-2631925）、社區復健服務（南投區 049-2203988、草屯區 049-2300190、竹山區 049-2653659、埔里區 049-2423527）、精神病友支持會所（草屯區 049-2353351、竹山區 049-2659531）、生命線協談專線 1995、張老師專線 1980、衛福部安心專線 1925（依舊愛我）、男性關懷專線 0800-013-999；另有 13 個鄉鎮市衛生所、精神醫療巡迴門診與視訊諮詢服務，讓您無論住在城鎮或偏鄉，都能安心獲得幫助。去污名化不是一句口號，而是從社區做起、從每一個溫柔的對話與具體的服務做起。縣府誠摯邀請社區團體、學校、企業與媒體加入行動，一起用事實、故事與服務把污名化拆解，讓求助更安全、復元更有希望。」