

一句理解，翻轉一個人生，看見家庭陪伴的定海神針力量

根據衛生福利部近年統計，國人常見精神疾患包括憂鬱、焦慮等，其中 30 至 45 歲人口群盛行率最高，近十年統計盛行率達 25%至 27%，也就是約每 4 人即有 1 人曾面臨心理困擾。這些數據提醒我們，心理健康問題並不遙遠，精神疾病也不應被誤解為「想太多」、「抗壓性不足」或「個人意志薄弱」。許多民眾因擔心被貼上標籤，而延遲求助或中斷治療，反而使問題更加嚴重。面對心理困擾，家人尤其是父母的理解與陪伴，往往是個案能否穩定就醫、持續治療的重要支持力量；一句不責備的關心、一段願意傾聽的時間，都可能成為當事人重新求助與面對生活的起點。南投縣政府衛生局呼籲，面對精神疾病與心理困擾，社會大眾應以理解取代偏見、以陪伴取代責備，讓需要協助的人能夠安心求助、穩定治療，逐步回到正常生活。

一名 35 歲的小真(化名)，因長期工作壓力與生活變化，出現嚴重情緒低落、失眠及焦慮，小真真實面對自己勇於求助，經醫療評估後，涉及憂鬱症、焦慮症、失眠症或適應障礙等常見身心科疾病，起初對於「看身心科」感到十分不安，擔心遭到異樣眼光而一度想中斷就醫。在這段煎熬的時期，家屬扮演了關鍵的「定海神針」角色，除了陪同就醫、協助提醒服藥及回診，也學習用傾聽與接納取代責備，避免以「想太多」、「不夠堅強」等語言否定其感受。後續在父母支持、社區心理衛生中心人員關懷，以及醫療團隊持續治療下，小真歷經約半年至一年穩定就醫、心理諮商與生活作息調整，情緒與睡眠狀況逐漸改善，不僅重新找回自信，也順利恢復工作並參與社區活動。小真感動地分享，當家人與社會願意以理解取代標籤時，自己更有勇氣讓生活回到正軌。

南投縣政府衛生局陳南松局長呼籲，精神疾病不應被貼上負面標籤，社會大眾若能多一分理解、少一分偏見，就能使精神患者勇敢地走出困境。若民眾或家人出現情緒困擾或心理壓力時，應及早尋求專業協助，勇於求助是勇者的表現！不是「有病的人」才需要諮商，若找不到親朋好友說說，可以透過心理諮商整理情緒、好好看看自己，再慢慢走向生活的步調；尋求幫助不是脆弱，而是一種照顧自己的方式；目前全縣 13 鄉鎮市衛生所及南投、竹山、埔里 3 區社區心理衛生中心均提供免費心理諮商服務，亦可安排通訊諮商，服務過程全程保密，民眾即可獲得專業支持，維持身心健康；諮詢專線為南投區 049-2202662、竹山區 049-2631925、埔里區 049-2911925。此外，民眾亦可善用全國性心理支持資源，例如生命線協會 1995、安心專線 1925、張老師基金會 1980、男性關懷專線 0800-013-999，以及老朋友專線 0800-228-585，在情緒低落或需要傾聽時即時獲得支持與協助。