

破除精神疾病污名，讓理解與接納走進社區

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。精神疾病可能發生在任何人身上，但精神疾病並不可怕，可怕的是因不了解而產生的偏見與標籤。南投縣政府衛生局呼籲社會大眾，精神疾病就如同身體疾病一樣，可能發生在任何人身上，並不代表個人意志薄弱、人格有缺陷，更不應成為否定一個人價值的理由。透過正確的心理健康知識與友善的社區支持，可以減少社會對精神疾病的誤解與恐懼。去污名化不只是改變我們使用的詞語，更是學習以「人」為中心，看見每個人的能力、需求與生命經驗，讓正在經歷精神健康困擾的人能夠安心求助、接受治療，並重新回到自己熟悉的生活與社區。

「以前我最害怕的，不是生病，而是別人知道我生病。」30 歲的小安（化名）過去因精神疾病接受治療，初期因不了解自己的狀況，也擔心被貼上「不正常」的標籤，選擇隱藏病情，甚至不敢主動求助。半年後在媽媽陪伴下，小安來到社區心理衛生中心，專業人員先從傾聽生活與情緒開始，陪伴他了解疾病及治療，也和他一起訂定循序漸進的復原目標，從維持規律作息、逐步恢復外出，到重新參與原本有興趣的活動。過程中，小安也學會辨識情緒與壓力，知道在狀況不穩定時向父母、手足及專業人員求助。經過了 3 個月，他逐漸找回生活節奏，與家人互動改善，也重新參與社區活動。小安表示：「我有生病，但疾病不是我的全部，我還是可以有自己的生活、興趣和目標。」他也體會到，少一點評價、多一點理解，能讓正在復原的人更有勇氣面對疾病、回到自己的生活。

南投縣政府衛生局陳南松局長呼籲，心理健康是每一個人的事，去污名化不只是改變用詞，更是改變我們看待人的方式。面對正在經歷心理健康困擾的親友，可以從一句關心、耐心傾聽及適時鼓勵求助開始，讓家庭理解、社區接納與專業支持成為復原的重要力量。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，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。；亦可撥打 1925 安心專線、1995 生命線、1980 張老師專線、0800-228585 老朋友專線及 0800-013999 男性關懷專線尋求協助。