單位：衛生局-心理健康科
聯絡人：胡智強 科長
電話：049-2222473
地址：南投縣南投市復興路6號

守護生命不缺席

南投縣政府攜手與您共同守護珍貴生命

有多久，沒有放慢腳步，讓自己好好休息一下了？依據衛生福利部統計資料顯示，114年全國自殺死亡人數為3,951人，自殺連續2年位居國人十大死因第10位，自殺的原因有很多，其中精神健康及工作壓力又佔據前三名，顯示心理健康議題依舊是不可忽視的重要課題。現代人面對生活壓力、工作負荷、家庭及人際關係等多重挑戰，若長期忽略自身情緒變化，可能累積心理負荷，影響身心健康，導致增加心理危機風險，甚至是引發自殺行為等憾事。

小成是一名30歲上班族，長期承受工作壓力，逐漸出現睡眠困擾及情緒低落等情形，又未及時注意到自身狀態變化，導致情緒崩潰做出吞服大量安眠藥行為，家人見小成精神恍惚後緊急帶小成前往醫院就醫，透過醫院通報後接觸到南投社區心理衛生中心，接受中心專業人員安排的心理諮商服務，學習調整生活步調與壓力因應方式，小成的家人在中心專業人員的引導下跟著學習到如何傾聽並給予陪伴，經過了約3-4個月的時間，情緒狀態逐漸改善，。壓力往往在日常生活中慢慢累積，在不知不覺中逐漸壓垮自己，因此平時應多加留意情緒及身體的變化，也許那正是身體發出的求救訊號。

南投縣政府衛生局局長陳南松呼籲，面對生活壓力、情緒低落或遭遇重大困境時，適時尋求協助並非脆弱的表現，而是照顧自己的重要關鍵。當情緒低落時，可試著與周邊親友聊聊，多到戶外走動來轉換心情，減少處在室內的時間。除了關注自身情緒，也要留意身邊親友是否出現情緒困擾，適時伸出援手並給予關懷。南投衛生局於各鄉鎮衛生所及各區心衛中心設立諮商服務站，提供便利且可近性且全程保密的心理諮商服務。透過共同關懷與支持，讓需要幫助的人及時獲得陪伴與資源，一同攜手打造溫暖、支持且重視生命價值的友善城市。如有任何疑問，可洽詢南投縣社區心理衛生中心：南投區 049-2202662、竹山區 049-2631925、埔里區 049-2911925。