

屬於我們每一個人的世界心理健康日

陳尹璇臨床心理師

心理疾病就和身體會有的大小病痛一樣，小至日常的皮膚過敏、週期性感冒、大至腫瘤疾病，都是身體發出的訊號，協助人們在修復之下能夠更好地繼續生活。心理健康也是，有時我們面對的只是今天工作不順利的心情鬱悶、或者如同考生面臨重要考試時的焦慮情緒，也可能是特殊時期才會出現的問題，包含一對即將結婚的新人可能面對的婚前焦慮、交往的戀人結束一段感情後的鬱鬱寡歡，心理健康的議題也可能影響整個家庭，當家中有新生兒之後，面對生活轉變帶來的焦慮、產後由於賀爾蒙、內分泌等生理狀態改變而引起的憂鬱，或者我們常聽到的思覺失調症等，這些心理需求都如同生理疾病一般，有其病理機制，也有被療癒或修復的可能。

我們每一個人，也都有權利與平等的機會享受心理健康以及得到心理健康相關的服務，面對有心理健康需求的人們，如果能夠以單純的健康問題看待，就已經是對於他們的重要支持。

自新冠疫情開始至今，全球的心理健康皆被挑戰，我們難以接觸到彼此，原本輕易可及的愛與關懷變得遙不可及，經濟以及社會發展的變動使得許多人的工作以及生計都被影響，生活和社交的不穩定性讓人更加不安與焦慮。根據統計，在疫情爆發的第一年，焦慮症和憂鬱症的上升幅度都超過 25%。同時，因為疫情的影響，能夠取得心理健康服務的管道被嚴重打亂，有需求的人們難以即時的得到心理服務。

令人慶幸的是，也是在這樣的疫情危機之下，心理健康的重要性也更有機會被看見，近幾年，許多與心理健康有關的議題開始能夠被公開的討論，在各國出版的戲劇、書籍、廣播、podcast 等等，透過各種媒體管道，心理健康的訊息都逐漸能夠以更科學也更溫暖的方式與大眾接觸。過去，我們都將心理健康的需求視為洪水猛獸，避之唯恐不及，當一個人覺察自己有心理健康的問題時，總是感覺焦慮以及恐慌，然而，就和身體會有的大小病痛一樣，小至日常的皮膚過敏、週期性感冒、大至腫瘤疾病，都是身體發出的訊號，協助人們在修復之下能夠更好地繼續生活。心理健康也是，有時我們面對的只是今天工作不順利的心情鬱悶、或者如同考生面臨重要考試時的焦慮情緒，也可能是特殊時期才會出現的問題，包含一對即將結婚的新人可能面對的婚前焦慮、交往的戀人結束一段感情後的鬱鬱寡歡，心理健康的議題也可能影響整個家庭，當家中有新生兒之後，面對生活轉變帶來的焦慮、產後由於賀爾蒙、內分泌等生理狀態改變而引起的憂鬱，或者我們常聽到的思覺失調症等，

這些心理需求都如同生理疾病一般，有其病理機制，也有被療癒或修復的可能。

只要在這個社會中生存，不論社經地位、年齡、性別與個性，在各個階段都有可能遇到嚴重度輕重不一、持續度有長有短的心理健康議題，即使是現階段心理健康的個體，也能夠透過各種心理健康的服務提升生活中的安適以及幸福感。我們每一個人，也都有權利以及平等的機會享受心理健康以及得到心理健康相關的服務，並協助有心理需求的人們得到他所需要的資源，除了醫療資源、社會福利協助以外，我們能夠提供最基礎的資源更包含被關懷以及被平等的對待，面對有心理健康需求的人們，如果能夠以單純的健康問題看待，就已經是對於他們的重要支持。

~人事室關心您~

文章摘自：臺北市政府自殺防治中心