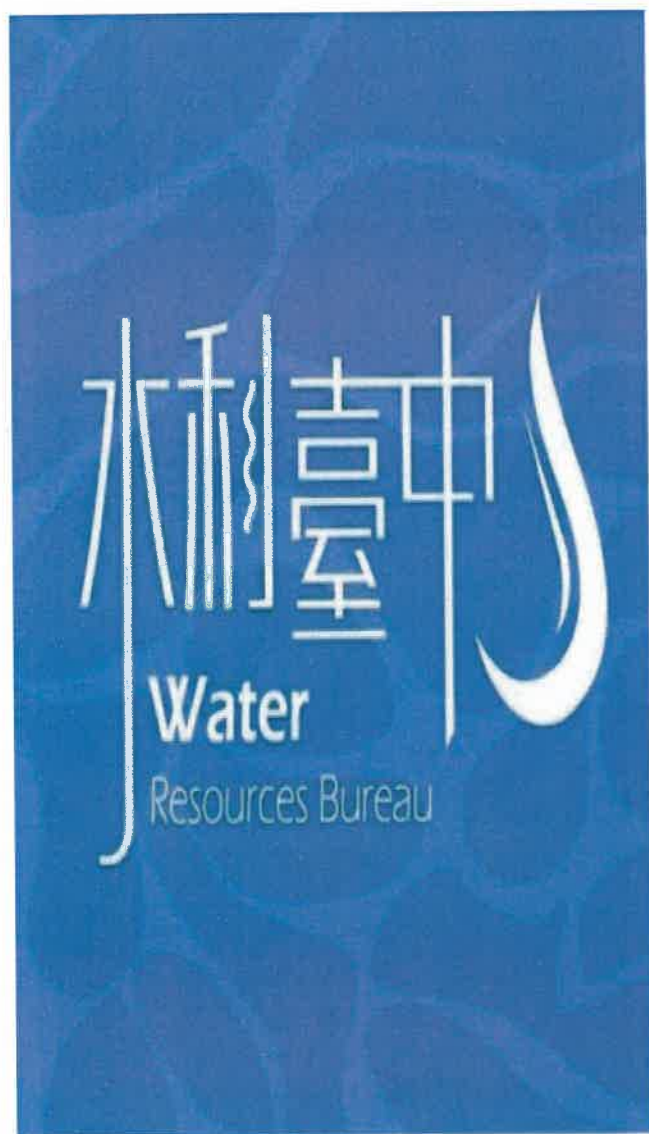




臺中市政府水利局

心理健康促進電子報



人事室製作



臺中市政府水利局
TAICHUNG CITY GOVERNMENT
WATER RESOURCES BUREAU

心理健康—關於憂鬱症

DEFINITION

診斷憂鬱症的標準(DSM-IV)共有以下九個症狀，至少四個症狀以上，持續超過兩週，大部分的時間皆是如此，可能是得了憂鬱症

- 1.憂鬱情緒：快樂不起來、煩躁、鬱悶
- 2.興趣與喜樂減少：提不起興趣
- 3.體重下降(或增加)；食慾下降(或增加)
- 4.失眠(或嗜睡)：難入睡或整天想睡
- 5.精神運動性遲滯(或激動)：思考動作變緩慢
- 6.疲累失去活力：整天想躺床、體力變差
- 7.無價值感或罪惡感：覺得活著沒意思、自責難過，都是負面的想法
- 8.無法專注、無法決斷：腦筋變鈍、矛盾猶豫、無法專心
- 9.反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫



心理健康—關於憂鬱症

WHY

憂鬱症的成因多元且複雜。包括大腦生物傳導、家族疾病史、生活壓力、學習來的無助感等都是造成憂鬱症的原因之一！有時沒有什麼事情發生，但心情就莫名的憂鬱起來。

WHAT

憂鬱症是可以透過治療慢慢恢復健康的！一個憂鬱期約在6-13個月，若是不治療，病友將難以維持正常功能，甚至想不開。有三分之二的憂鬱症患者曾想到自殺，有15%的憂鬱症患者死於自殺。但只要接受妥善的治療，使憂鬱症狀改善、生活就能回復常軌。



臺中市政府水利局
TAICHUNG CITY GOVERNMENT
WATER RESOURCES BUREAU

心理健康—關於憂鬱症

HOW

告別憂鬱症這樣做！

穩定治療是告別憂鬱症最有效的解方！



憂鬱症的治療，可以分為藥物治療、心理治療及其他多元治療等三大類。醫師會考慮到患者的症狀、藥物作用、和患者的用藥經驗，做不同的藥物治療選擇。隨著科技進步，治療選擇也日益更新，患者應積極與醫師溝通、選擇合適的治療！



臺中市政府水利局
TAICHUNG CITY GOVERNMENT
WATER RESOURCES BUREAU

心理健康—外部資源

TREATMENT

推薦網站

- 董氏基金會 jtf.org.tw
- 憂鬱症防治協會 depression.org.tw
- 精神健康基金會 mhf.org.tw
- 心靈園地 psychpark.org



您可以由何處得到幫忙

民間心理衛生諮詢機構

張老師
生命線
觀音線

推薦書籍

當所愛的人有憂鬱症 (張老師文化)
憂鬱心靈地圖 (張老師文化)
憂鬱症自我療癒手冊 (遠流)
戰勝憂鬱症 (遠流)
走出藍色幽谷-告別憂鬱症 (天下)
心靈捕手 (新手父母出版)



臺中市政府水利局
TAICHUNG CITY GOVERNMENT
WATER RESOURCES BUREAU

心理健康—關於自殺防治(自殺防範)

思覺失調症自殺的高危險因子

情感性疾患自殺的高危險因子

老年人

1. 喪偶、獨居或離異
2. 慢性身體疾病
3. 重大疾病末期（例如癌症）
4. 憂鬱症
5. 過去有意志堅定的自傷行為
6. 缺乏生活、社交的支持網路

防治之道：

不只是關懷老人身體疾病，更須重視心理方面的陪伴

1. 藥長期服藥
2. 副作用
3. 住出院之際
4. 發病前功能良好
5. 合併有憂鬱症狀
6. 社會、家人及職場排斥

防治之道：

藥物、心理及社會層面的整合性的治療計畫與照護體系，可降低病患自殺的危險性

1. 無助感或無望感
2. 合併生理疾病
3. 合併物質濫用
4. 過去有自殺行為
5. 缺乏生活、社交的支持網路

防治之道：

藥物與心理治療雙管齊下，以穩定患者的情緒，並提供心理支持及危機處理的管道，加強家人及社會支持系統，均有助於降低自殺的危險性。



心理健康—關於自殺防治(自殺防範)

兒童青少年自殺的高危險因子

- 1.憂鬱症
- 2.認知障礙
- 3.課業壓力
- 4.家庭壓力
- 5.性侵害或身體虐待
- 6.同儕與媒體的影響

防治之道：

個別治療與家庭治療並進，來降低兒童青少年的罪惡感，改善家庭溝通模式，才能有效處理兒童青少年的自殺問題。

藥物濫用自殺的高危險因子

- 1.獨居
- 2.失業
- 3.酗酒
- 4.合併憂鬱症或焦慮症
- 5.有嚴重藥物問題
- 6.缺乏生活、社交的支持網路

防治之道：

拒絕使用非法的成癮物質，遇到任何困難或生活壓力，以積極的態度來面對問題，來降低自殺的發生



心理健康—青壯世代心理健康支持方案

<https://sps.mohw.gov.tw/mhs>

REASON

促進青壯世代心理健康，補助15-45歲青壯世代心理諮商費用，協助其調適心理壓力與負面情緒，維護身心健康。

CONTENT

- 1.補助「個別心理諮商費用」，每人每次最高1,600元，補助至多3次，且每次心理諮商時間需至少40分鐘以上。
- 2.補助當次，機構不得再向個案收取額外之心理諮商費用，亦不得加收非既有收取之行政規費。



臺中市政府水利局
TAICHUNG CITY GOVERNMENT
WATER RESOURCES BUREAU

心理健康—青壯世代心理健康支持方案

<不用擔心荷包>

讓專業的心理師陪你聊聊





衛生福利部
Ministry of Health and Welfare
促進全民健康與福祉

115年度 15-45歲青壯世代心理健康支持方案

1.查詢:
至方案網站查詢
合作機構名單



2.預約:
逕洽合作機構
預約本方案諮商服務
(部分機構提供通訊諮商服務)

3.準備:
準備身分證明文件

4.諮商:
接受諮商服務



臺中市政府水利局
TAICHUNG CITY GOVERNMENT
WATER RESOURCES BUREAU



外部心理健康求助資源



心理關懷專線

提供多種免費心理諮詢專線，包括安心專線1925(24小時全年無休)、生命線1995、張老師1980、男性關懷專線：0800-013-999、孕產婦免付費關懷專線：0800-870-870、朋友專線：0800-228-585、全國家庭教育諮詢專線：04-4128185 (手機+02)、家庭照顧者免費諮詢專線：0800-507-272。



臺中市政府衛生局社區心理衛生中心：04-2515-5148或逕至網站查詢(設立豐原區、東區、西屯區等三處據點)
<https://www.health.taichung.gov.tw/26198/26327/26844/1961326/1961330/1973512/post>。



員工無憂專線

本府勞工局提供免付費專線0800-666-160，協助勞工處理法律、照顧、教養等問題。於週一至週五中午12時起至晚上8時。
<https://www.labor.taichung.gov.tw/1229008/1229015/1238629/1238631/1352461/post>



市民免費定點心理諮詢

於全市各區衛生所提供免費定點心理諮詢，梨山地區可透過視訊進行。



臺中市政府水利局
 TAICHUNG CITY GOVERNMENT
 WATER RESOURCES BUREAU

心理健康—幫幫您

行政院衛生署自殺防治中心



臺中市政府水利局
TAICHUNG CITY GOVERNMENT
WATER RESOURCES BUREAU



社團法人台灣自殺防治學會
Taiwanese Society of Suicidology

服務電話:(02)23817985



全國自殺防治中心

服務電話:(02)23817985



全國自殺防治中心

服務電話:(02)23817985



心情溫度計

服務電話:(02)23817985



心理健康— 幫幫您



臺中市政府水利局
TAICHUNG CITY GOVERNMENT
WATER RESOURCES BUREAU

當家人或朋友心有心理負面情緒時，我能做些什麼？

1. 關懷與傾聽:

- * **周圍有人**心理煩擾時，請傾聽他的心聲與感受，那是他的求救信號。
- * 不必害怕伸出援手會惹麻煩或無法承擔，當他的聽眾即可。
- * 不給個人意見或批判。

2. **安全的環境:**

- * 如處在危險階段，將可能的負面工具拿走，隨時陪在身邊。

3. **求外援:**

- * 聯繫當事人家屬、較親近的相關他人、專業輔導機構。

4. **醫療藥物的治療:**

- * 若自殺者是有憂鬱症或其他疾病困擾者，應早就醫治療。

<聽聽他們在說什麼，並立即回應，如此，生命才會得救>



心理健康— 幫幫您

走出生命中的憂谷



- ※ 意識到自己有負面的念頭時，要先行釋放壓力。
- ※ 務必向家人／朋友／老師求助。
- ※ 說出心中的痛苦與恐懼就能鬆一口氣，別讓自己孤單的扛下全部的負擔。
- ※ 對自殺念頭喊停，找專家協談，找出活下去的理由。

只要活著，就有時間對事物重新評估，可以遇到其他的人，學到一些東西，走向夢想的地方。



臺中市政府水利局
TAICHUNG CITY GOVERNMENT
WATER RESOURCES BUREAU

臺中市政府水利局 關心您



臺中市政府水利局
TAICHUNG CITY GOVERNMENT
WATER RESOURCES BUREAU

