



示意圖非當事人

免費心理諮商擴大補助— 種下改變的種子

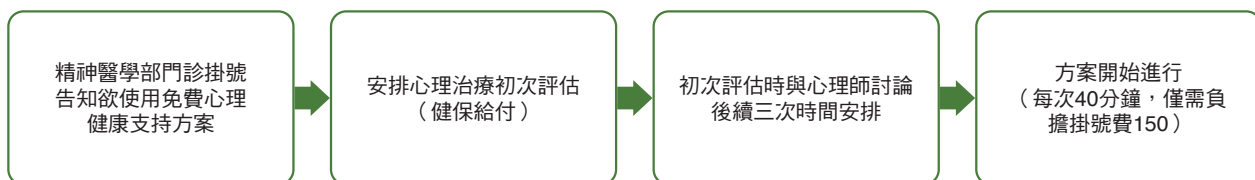
文·圖／精神醫學部 臨床心理師 嚴翰威

衛福部推出15-45歲青壯世代心理健康支持方案，於113年8月1日至114年12月31日期間，提供15-45歲有心理諮商需求的民眾，每人三次的心理諮商補助，本院精神醫學部為此方案合作單位。

不是有病才需要諮商，
而是諮商才不容易有病！

對多數人而言，保持身體健康似乎是理所當然的事情，比如運動、飲食規劃和生活習慣的調整，甚至還會尋求專業的分析與建

本院15-45歲青壯世代心理健康支持方案進行流程



議。然而，心理健康卻經常被忽視，實際上它同樣至關重要，且與生理健康密切相關，兩者都需要我們持續的關注與呵護。

然而，大眾對心理諮商的態度常常充滿猶豫與排斥，這主要源於對心理健康的污名化標籤。許多人認為，尋求專業協助意味著自己有「病」，因此在面對心理困擾時不願意求助。事實上，心理健康問題多由適應不良引起，這在生活中相當普遍，通常源於許多生活中的挑戰與變化。

譬如，遭遇突發事件（如親人去世、重大疾病或意外事故），瞬間巨大的壓力可能會讓人感到難以應對，從而引發情緒困擾；轉換新環境，例如進入新的工作場所、轉學、搬到陌生的城市，則可能帶來孤獨感和不安；而在親密關係中，無論是情侶、朋友還是家庭成員之間的變動，無論是因為爭執還是分離，都可能導致情緒上的波動和壓力；此外，長期互動中產生的問題，像是職場的持續壓力或家庭內部的矛盾，也會逐漸累積，進而影響個體的心理健康。

因此，在上述情況出現時，我們感到苦惱或不舒服，就是心理健康需要被特別關注的時候。

除了健身房，忙碌的生活也需要健「心」房

正如去健身房提升身體健康一樣，心理諮商是照顧心理健康的直接方式，像是進入健「心」房，使心靈變得更加強韌。所以當我們在遭遇適應不良時，可以前往健「心」房調整，適時進行心理諮商，透過心理師專業的引導，學習調整情緒和思維方式，可以有有效的減輕不適感並避免未來的心理健康問題，同時也幫助我們獲得更好的應對策略。

在健「心」房裡，心理師會與我們一同面對生活中的困擾，增進對自我的覺察，幫助我們更清晰的認識情感與需求，學會有效應對壓力和挑戰，也能使得內心更加平靜與穩定。而隨著心理諮商的進行，我們逐漸培養面對困擾的能力，探索新的應對模式，當再次遇到困難時，我們為心理健康打下堅實基礎，將使未來挑戰不再那麼艱鉅。

若生病了，藥物治療加心理諮商效果更好

當心理健康狀況已經演變成疾病，此時緩解急性症狀，盡可能維持原本的生活是首要目標。若症狀穩定時，則可以剛好利用藥物治療緩解症狀所爭取的時間，同時搭配心理諮商，協助重新思考及面對問題，試著找到困擾的源頭，同時建立更健康的思維模式及因應方式，對於心理健康的恢復也會有所助益。

其中，以憂鬱症為例的相關研究指出，結合藥物和心理治療的療效顯著高於單獨使用任一種方法，尤其對重度憂鬱症患者，能顯著改善治療反應和生活品質。此外，接受結合藥物和心理治療的患者在追蹤期間內復發率較低，而針對青少年憂鬱症的研究也表明，結合藥物和心理治療在情緒改善和功能恢復上表現更佳。

心理諮商 5 助益，人生旅程的溫暖助力

① 具體行動的推動

當你準備好要解決困擾和進行改變時，借助心理諮商可以有效推動自己邁出第一步。尋求心理諮商本身就是一個具體的行動，這不僅有助於你在改變過程中找到支持，也能強化改變的決心。

② 專屬思考時間

與其讓煩惱侵擾日常生活，不如規劃固定的時間，在心理師的陪伴與引導下，專心思考自己的遭遇和狀態。這樣做能讓你更好的區分問題的影響，告訴自己這些困擾已經被安排好要處理，進而減少煩惱對生活的干擾。

③ 釐清真正的問題

在面對各種不適時，往往難以明確源頭。心理諮商可以幫助你整理自己的情緒與狀態，深入釐清問題的根源及發生原因，讓你能夠更有效的解決困擾。

④ 情緒覺察和抒發

在壓力和混亂的情境中，心理諮商能協助你理解和調整情緒，幫助你發展出更合適的情緒調適策略，讓你能在面對挑戰時保持冷靜與清晰。

⑤ 找到自我的使用說明書

人就像一台不斷更新的電腦，持續了解自己並不容易。當面對過多或複雜的任務時，可能會感到不知所措。透過心理諮商的探索，你可以了解自己的基本結構、運作模式和不同版本的更新內容，這就像找到自己

的使用說明書，能幫助你在面對挑戰時選擇最佳的應對策略。

為自己種下改變的種子，就是蛻變的起點

雖然衛福部推出15-45歲青壯世代心理健康支持方案，僅補助三次心理諮商，不論在時間或是問題的處理上皆相當有限，很難期待問題就此迎刃而解，但卻是一個在心中種下一顆改變種子的機會，種子不一定會馬上發芽開花。然而，在過程中藉由心理師的陪伴和引導，我們可能會對於選擇適合的種子、土壤的質地、如何栽種、澆水及環境的調整等等，都開始有逐步的了解，又或者就此獲得更多的資源管道，只要持續探索、學習和努力，相信改變的種子終將有開花結果的一天。

因此，無論是面對生活中的壓力、情感上的困擾，還是對自我認知的疑問，心理諮商都是我們踏出改變的第一步，正向勇敢的尋求幫助，讓這個過程成為自我成長和蛻變的起點。🌱



心理諮商是專屬自己的思考時間（圖為本院心理諮商室）。



透過心理諮商的探索與引導，找到自我的使用說明書。



勇敢尋求協助是踏出改變的第一步，蛻變的種子總會發芽。