健康

重視心理健康　嘉基呼籲從孩子的心開始守護

記者 劉 芳妃 – 2024 年 10 月 7 日

【記者 劉芳妃 / 嘉義市 報導】10月為心理健康月，鑑於日趨嚴重的青少年心理健康問題，嘉義基督教醫院藉此呼籲父母與師長們應多了解孩子與學生遭遇的困難，結合學校的輔導諮商資源，適時轉介心理衛生的專業資源介入，而這也呼應政府的健康台灣政策，應更重視青少年精神醫療與創傷治療，減少歧視、霸凌，擴大年輕族群心理支持，配合推動心理健康韌性計劃，擴大從國小到對年輕族群及其他相關必要各族群的心理支持。

嘉基自殺暨藥酒癮防治中心主任也是精神科醫師侯育銘表示，各級學校陸續開學，恢復校園學習的生活，卻也是「拒學症」好發的時節，原本假期中輕鬆散漫的生活，將面臨有課業壓力的生活，總會遇到一些學子以各種理由拒絕或延遲回到校園，例如頭痛、頭暈、肚子痛、想睡覺爬不起來等，當孩子有這些狀況父母或師長就要更為關注，拒學症狀有可能代表著各種學生背後心理的問題，包括霸凌、焦慮、憂鬱、身心症、網路成癮等，嚴重的個案甚至會有自傷自殺的風險。

侯醫師表示，隨著科技的進步，人手一機是普遍現象，藉由網路的發達，獲取各類知識與資訊的速度更快更多，也加速生活的變化，也讓人與人之間互相支持與深度交流的能量與時間減少，為了因應在快速變化的現實中生存，因此壓力變大導致憂鬱、焦慮、成癮、自殺或暴力等，所以要如何保有科技帶來的便利，又減少其負向影響，健康的壓力調適與疾病適應，儼然成為時下重要的議題。

要如何面對壓力，自我覺察，精神科醫師孫嘉羚說，不論從幼年到成年的人生任何階段，都可能面臨不同的壓力，成年前多需來自於家庭成員及師長的關懷與情緒引導，成年後自己情緒、思想及行為的瞭解和接受更為重要，需要一個獨處的時間，靜下心觀察自己的情緒波動，了解自己的情緒狀態與相關的內在狀態，減少焦慮和憂鬱情緒的影響，還能提升生活質量。

孫醫師建議，當感到有排山倒海而來的負向情緒，先試著自己安撫自己，接納感到憂鬱、焦慮、憤怒、嫉妒、緊張..等等所有情緒，可透過規律的有氧運動可助釋放內啡肽，能有效減輕焦慮和抑鬱感；或藉著繪畫、寫作或音樂創作表達情緒，有助抒發內心壓力，緩慢深度呼吸，有助於緩和心情，平穩情緒；也要多與他人交流，來提升自我理解，若情緒仍無法紓解，請及時向專業人士諮詢。

圖：關心青少年心理健康問題，嘉義基督教醫院呼籲父母與師長們應多了解孩子與學生遭遇的困難，適時轉介心理衛生的專業資源介入。（院方提供）

您也喜歡

「Q女孩的月經平權」特展　嘉縣社會局倡導性別友善

2024 年 10 月 6 日

學童長期服藥影響學習　父母老師醫師多管齊下治療才有幫助

2024 年 10 月 6 日