

## PLAN B

## 2019 第二季 心晴文章

(出刊日：108年6月)

## 人生 B 面，翻轉運氣

當命運之神迫使我們的生命篇章必須翻面，從意氣風發轉向面對黑暗與低潮，你有沒有勇氣從負面的強光中，看見生命隱含的美麗與韌性？就如同過去的歌曲卡帶，B 面的歌曲有它值得咀嚼與傳唱的風韻。

筱華在工作上一直以來都保持著積極態度，努力敬業的他也頗受長官們的肯定與器重。然而筱華卻在某日中發現自己面對工作居然開始提不起勁，經常頭痛、心慌、食不下嚥，生理的不舒服讓筱華開始無法掌握自己的工作進度，自我要求高的筱華開始對自己有許多自責的負面感受，後來就醫被診斷患有重度憂鬱症，面對這突如其來的疾病，筱華不知道該如何面對自己的工作與生活...

現代生活資訊流通及汰換速度極快，導致現代人生活節奏也跟著追求高效率，也因此締造了高壓生活環境，情感性疾患的盛行率也因此提高：雙極型情感疾患(俗稱躁鬱症)盛行率為 1%；單極型情感性疾患則高達 10~25%，也因此當不幸罹患此身心疾患時，患者者該如何自我照顧及面對患病的正確心態建立，成為未來復原及減低復發率的重要關鍵：

(一) **擬訂危機處理的對策與準備**：有部分患病者在症狀發作過程中，會出現厭世、自我嫌惡、甚至出現自傷、自殺念頭與計畫等，為了自我保護，請事先與家人討論危機處理的對策，例如：當筱華或家人發現出現類似自我傷害的念頭時，會主動與家人討論，並請家人及時協助就醫。

[關心患病者的您想知道自殺的危險因子及陪伴因應技巧？請參閱《珍愛生命守門人手冊》](#) (點選斜體字即可連結至相關文章網址)

(二) **保持耐心，穩定持續就醫與服用處方藥物**：身心症狀的診斷有其標準，應由專業身心科醫生評估與診斷後才能確診，勿因片面的行為表現便自行診斷患有身心疾患。同樣的，當確診後醫生會適時給予處方藥物，然而因治療身心症狀的藥物普遍會有副作用，使服藥後感覺不舒服或造成生活之不便，但此時切勿驟然自行斷藥，自行斷藥或改變服藥頻率的行為可能會造成身體機能來不及因應，而使身心症狀更加嚴重或增高復發率，可諮詢醫生用藥後身心變化感受，醫生會根據您的回饋調整其處方與藥物，另外，當您逐步感覺好轉時，也可與醫生討論減藥計畫，透過專業判斷的逐步減藥計畫，會使未來復發率降低。

[您知道正自陷於危險中嗎？自行停藥將會提高疾病復發率！！](#) (點選斜體字即可連結至相關文章網址)

(三) **與疾病共處，由經驗中成長**：患病是一件無法控制的生活事件，也許初期得

知患病時會讓患病者感到難以接受與怨天尤人，此刻的憤怒、自怨自艾等負向情緒反應是正常的，不需要刻意的要求自己應當永遠保持樂觀或堅強，找您可以信賴並確定對方能對你的負向情緒給予包容的親友談談患病後的感受，或者諮詢心理專業人員，均可以協助您在第一時間進行情緒宣洩與處理。接下來，當患病事實已確定，而生命仍要持續往前推演時，在您可以接受的程度下(以先照顧好身體為前提)，嘗試面對既定的現實，尋找與疾病共處的方法，並且從此次經驗重新認識與照顧自己。

[因為「絕對要治好」的想法，才會出現憂鬱症狀?!向患有憂鬱症的精神科醫師學習如何自我調適與自處?](#)(點選斜體字即可連結至相關文章網址)

- (四) **建一份清單，陪伴自己建立自信**：當您開始覺得可以逐步重拾過去生活節奏時，提醒您勿驟然投入或過度要求自己必須馬上恢復過去的工作水平，現在的您亟需要為自己建立「自我感覺良好」額度，建立一份待辦清單，清單內列的是一些可帶來成就感的小事，成果不需偉大，且要確保必能達成。透過完成小事件時成就感的累積，重新建立個人自信，重拾您對生活的控制感。  
[如何度過工作低潮期?經理人告訴你](#)(點選斜體字即可連結至相關文章網址)



**服務諮詢項目：**

- 心理諮詢** 人際互動、壓力調適、家庭婚姻
- 法律諮詢** 公務法律、車禍事件、買賣糾紛
- 財務諮詢** 理財規劃、節稅建議、保險規劃
- 醫療諮詢** 政府 / 民間機關團體醫療保健資源
- 管理諮詢** 組織變革、員工管理、轉介諮詢

免付費諮詢專線：080-002-7858  
Email：eap@mail.tycg.gov.tw  
服務時間：週一至週五上班日09：00-19：00

We Care about U  
桃園市政府員工協助方案

※桃園市政府員工協助方案關心您※

資料參考：

1. 台中慈濟醫院身心科周少華醫師《易怒/煩躁、憂鬱症/躁鬱症、負面情緒如何接招》<https://taichung.tzuchi.com.tw/archive/file/files/20130219175343075.pdf>
2. 珍愛生命守門人手冊 <https://issuu.com/tspacebook/docs/book11>
3. 精神用藥可以隨意自行停用嗎？<https://www.kingnet.com.tw/knNew/news/single-article.html?newId=17646>
4. 經理人《建一份清單，幫自己渡過情緒低潮》<https://www.managertoday.com.tw/columns/view/50352>

