

台灣生命建設工程－邀您共同修補社會安全網

精神健康基金會雲林精神健康學苑執行長 黃勻寧

我們每天要面對人生各種挑戰，就必須要有充沛的腦力，有些人可以輕鬆應對，有的人卻常適應不良，顯現出「腦力不濟」的現象。人文心理學運動倡導不將精神健康定位為精神疾病的有無，而是強調人格充分成長和發揮，生活的藝術才是主要的關照焦點。

如何預防精神疾病，走向精神健壯的豐富人生？這是精神健康基金會在各地成立精神健康學苑推展「精健道」的信念與願景，「精神健康運動」是國人重要的生命建設工程，也是每位民眾的責任。

前幾年，隨機殺人的事件帶來社會的恐慌與不安，修補社會安全破網及強化社會敦厚刻不容緩。中央研究院 2012 年調查發現，台灣 2010 年常見精神疾病已上升至 23.8%，我們應重視民眾精神困擾現象的普遍存在，並給予幫忙。「腦」是人類行為、人生學習的主導者，精神病患者的大腦生病了，情感、認知、行為也就異常了。近年來，民眾生活壓力繁重，人際衝突，有憂鬱症、焦慮症等精神功能失調的人增加，因吸毒導致妄想症而產生的人倫悲劇等，反映出多數人對於主導人類精神功能的「腦」，並不愛惜，也不了解，不知道要如何做到「保養大腦，免除煩惱」，讓自己更幸福，活出優質生命。

常見的精神疾病有焦慮症、強迫症、恐慌症、創傷後壓力症候群等。關於憂鬱症，社會對憂鬱症仍有不正確的歧視觀念，導致許多人不敢求醫，怕飯碗不保，拖延結果讓疾病更嚴重，最後一發不可收拾。憂鬱症是可治好的疾病之一，除了藥物治療、心理治療外，親友的關懷、支持、信任與陪伴對憂鬱症的復原彌足珍貴。

思覺失調症是較嚴重的腦部疾病。台灣的盛行率約 0.3%，症狀可分為正性與負性症狀。正性症狀有妄想、幻覺、語無倫次、缺乏現實感等。負性症狀有情感遲滯、言語貧乏、無動機、社交退縮及對生活的事務不感興趣等。雖然任何年

齡都有機會發生，但較有機會發生在15—40歲的青壯年身上。另外，「思覺功能障礙」尚未歸類為某一特定的精神疾病，但主客觀上已經對個人造成個人生活上的影響，朋友與同學有這樣的狀況，不該排擠他，最好能鼓勵他尋求專業人員的協助，給予支持，進一步了解狀況，給自己適當的恢復期，讓大腦休息一段時間，放鬆減輕壓力，等功能恢復再重新出發！

毒品成癮會改變大腦的神經結構，即使再聰明的孩子也會毀一生，對青少年的毒品宣導是不夠的，必須讓他看到毒品對大腦的傷害；酒癮是日常生活常見現象，酒駕還會造成自己和他人的生命威脅，不但會法重罰、刑責，飲酒過量嚴重產生呼吸衰竭、昏迷、急性中毒而有生命危險。

運動可以改變我們的情緒與認知，提高學習力，降低老年罹患失智症的機率。台灣生命建設工程的願景就是讓「人人實踐精健道」，腦力充沛，精神健壯，人人練習精神健壯之道，讓台灣安和幸福的家園。精健道箴言：「保養頭腦，免於煩惱、豐富自我，善用壓力、堆疊幸福，優築生命。」