



心理健康補給站一

那些關於憂鬱症與焦慮症的大小事

♡ Hey~你聽過憂鬱症?焦慮症嗎?

♡ 知道兩者如何區別嗎?

♡ 發現憂鬱症或焦慮症患者時，
可以怎麼協助呢?

♡ 如何辨識危險信號?



高雄市政府EAP團隊關心您

參考資料自殺防治系列手冊

憂鬱症

一種持續性的情緒低落狀態。患者可能長時間感到無助、失去興趣、缺乏動力，甚至影響日常生活和人際關係。這種狀況可能持續數週、數月，甚至更久，並且通常需要專業治療來改善。



焦慮症

一種長期且過度擔憂和緊張的狀態，讓人難以放鬆，影響思考和日常生活。患者可能會感到心悸、呼吸急促、肌肉緊繃、失眠，甚至避免某些情境來減少焦慮感。這種狀況通常需要心理治療、藥物或放鬆訓練來改善。





憂鬱症

焦慮症

VS



傾聽與陪伴

耐心聆聽，不批評、不責備，讓對方感到被理解和支持。

避免無效安慰

將「想開點」、「不要想太多」，
改為「我一直在這裡」「一起想辦法」。

鼓勵尋求專業幫助

建議就醫或諮商，但不強迫，
陪同對方尋找合適的資源。

提供生活支持

協助日常活動，如陪伴運動、
準備餐點，減輕對方的負擔。

如何協助憂鬱症 或焦慮症患者？



頻繁提及死亡或自殺

例如「我活著沒意義」、
「不想再這樣下去了」

突然交代後事

例如分送重要物品、
寫遺書

極端情緒變化

例如從極度低落轉為
異常平靜



辨識危險訊號

如果發現危險信號，
請立即聯繫家人或專
業機構，必要時撥打
緊急救助電話。

長期絕望、孤立自己

例如完全不與人交流、
不離開房間

自殘行為或極端衝動

如割傷自己、過量服藥、
魯莽行事





本府衛生局社區心衛
中心各分區據點



本府EAP員工心理
諮商服務



衛福部15-45歲青壯世代
心理健康支持方案



相關資源

