

現代女性和過去傳統差別很大，扮演角色越來越多元化。國外研究指出：女性因為有懷孕、生產、月經及更年期的生物性別差異，再加上社會不同角色期待壓力或個性心理表現，女生憂鬱症及焦慮症約是男性2倍以上，值得大家關注。

我覺得自己個性很容易煩惱，常為小事生氣，常常頭痛胸悶、腰酸背痛，家裡的經濟問題、婆媳的相處、小孩子的教養...身邊大大小小的事讓我有些喘不過氣來。壓力大時，有時會想傷害自己，也擔心有天自己失控釀成大錯....。



女性朋友一定要對自己有信心，用中立且客觀的角度，看待自己及他人，培養多種興趣，練習多元化的抗壓策略。廣結善緣，增強個人社會支持系統資源。有疑懼或困惑，而造成自己的身心不舒服時，一定要與專業醫療人員討論。請記得，珍愛自己，才能幸福久久喔！



24小時免付費心理諮詢專線

安心專線 **1925**

(依舊愛我)

免費心理諮商預約服務專線

請於上班時間8:00-12:00、13:30-17:30撥打

林森辦公室 **06-3352982**

東興辦公室 **06-6377232**

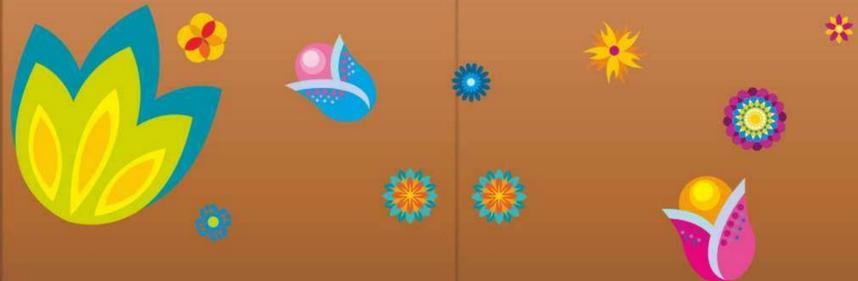
臺南市政府衛生局 關心您



珍愛自己
幸福久久
姊姊妹妹一同加油



臺南市政府衛生局 印製



男朋友變心了！

愛情基本上，來自於種種滿足及正向的情感，但是偶爾會感到失望和負面的情緒，若是持續失望或衝突產生，常常會造成身心的壓力或疾病。

該怎麼做

?

男女對長期親密關係的認知差異，表達溝通方式的不同，常是造成感情困擾或婚姻不睦的主要原因。女性若能更自我肯定、減少自我責備及不當罪惡感、改變看待感情的角度、了解個人及對方情緒及行為的形成原因及演變過程，越能增進良好品質的婚姻。

我不是神力女超人

媳婦、太太、母親的角色壓得人喘不過氣來，導致易怒、疲累、頭痛不舒服。

該怎麼做

?

先簡化自己壓力有哪些？深呼吸一下，一次處理一件事情，解決一件事情以後，會覺得也許事情沒有想像中複雜或糟糕。對自己好一點，每天一顆綜合維他命，可輔助加上綜合維他命B群，對壓力及神經系統有幫助。



孕育生命的身心不適

孕期的生理劇變，容易產生身心不適，所以部分孕婦有焦慮或憂鬱症發生；而產後2至6週，身心及荷爾蒙變化未完全恢復，容易產生種種身心困擾，對生活壓力事件及神經內分泌都特別敏感。

該怎麼做

?

補充適量魚油及維他命等安全的健康食品，適當的睡眠、放鬆技巧練習、辨認負面思考，做思考記錄，再與專業人員討論，或進一步施行認知行為治療法、尋求媽媽教室或其他支持團體組織協助。



戰勝更年期的不適

可能會有失眠早醒、惶惶不安、煩躁易怒、沮喪憂鬱、胸悶心悸、無故緊張害怕、恐慌焦慮、胃口變差、提不起勁、體力變差、對未來悲觀、擔心老化、害怕獨處、沒有安全感、記性變差、或是注意力不集中等等。

該怎麼做

?

應先求助婦產科醫師，注意身心調適，適度運動與休閒，維持正常社交活動。