

【新聞稿，共 2 頁】

發佈日期：2008 年 9 月 9 日

十大憂鬱症防治團體成立【台灣憂鬱防治聯盟】 提出【防鬱 3-3-1】 鼓勵民眾參加【喜樂月】系列活動 做自己和別人的防鬱夥伴

根據統計，自殺人口中高達 70%生前曾患有憂鬱症，有鑑於此，在世界自殺防治日（9/10）前夕，國內十大憂鬱症防治推動團體共同成立【台灣憂鬱防治聯盟】，打造全國性的支援網絡，期望整合各方資源，更有效地進行全國性之推廣工作。此外，精神科醫師也提出防鬱 3-3-1 的口號，突顯憂鬱症防治的問題和解決方法，希望喚起社會大眾的重視，降低對社會經濟潛在的負擔。

除了專業醫療和親友支持，由憂鬱症防治團體所組成的社會支持網絡，在憂鬱症防治過程中一直扮演著非常重要的角色。衛生署自殺防治中心主任臺灣憂鬱症防治協會暨喜博樂推動小組執行委員李明濱表示，憂鬱症的防治已經成為自殺防治重要的前哨站。專業診斷、持續治療及親友支持，是憂鬱症有效治療及自殺防治重要的『金三角』，在此前提下，憂鬱導致的自殺絕對是可以預防的。

【台灣憂鬱防治聯盟】—全國性的支援網絡平台

臺灣憂鬱症防治協會理事長暨喜博樂推動小組台灣分會會長賴德仁指出，憂鬱症防治需要專業治療與社會支持網絡雙管齊下，而【台灣憂鬱防治聯盟】成立的主要宗旨，就是要結合憂鬱症和相關疾病防治團體協會，推動憂鬱症防治及心理衛生健康工作及研究發展，並藉此聯繫會員情感及增進與國際間的合作和交流。

賴德仁強調，目前加入【台灣憂鬱防治聯盟】的成員，都是全國最具規模及影響力的憂鬱症民間關懷協會，這些協會不論是在服務對象或地區上，長期以來都有非常卓越的成績。期盼未來能借重各協會的專長和經驗，以台灣憂鬱防治聯盟為平台，將全國的協會串連成為更完整的憂鬱症防治的支援網絡，為一般民眾和憂鬱症病友提供更及時的協助。

防鬱 3-3-1：憂鬱症的三高和三個瓶頸，對社會經濟造成一項潛在的負擔

近年來政府和民間大力推動憂鬱症防治，鼓勵許多民眾出來就醫，然而對於降低病人復發比例及提昇治療緩解成效，精神科醫師表示仍有努力空間，因此提出【防鬱 3-3-1】的口號，意即憂鬱症有三高、三個瓶頸，以及一項對社會經濟造成的負擔。

臺灣憂鬱症防治協會秘書長暨林口長庚醫院精神科主治醫師張家銘表示，憂鬱症的三高，指的是盛行率高、自殺率高、身體共病及醫療花費高。就盛行率而言，國內 15 歲以上民眾 8.9%有中度以上憂鬱，5.2%有重度憂鬱，而憂鬱症就醫雖然增加，卻仍有超過七成以上未就醫。就自殺率來看，自殺人口中高達 70%生前曾患有憂鬱症，其中男性與老人在台灣自殺率最高，但因憂鬱而就診比例偏低；另一方面，憂鬱症則往往伴隨著「肥胖」、「糖尿病」和「身體疼痛」等共病現象，則導致醫療花費高。

除了三高，憂鬱症的治療也存在著三個瓶頸，包括民眾或病友因對憂鬱症不了解，導致延遲就醫或抗拒治療；治療過程中只注意身體問題，忽略心理問題造成緩解不足；以及因為治療中斷導致症狀無法緩解，增加復發機率。

張家銘醫師指出，憂鬱症的三高和三個瓶頸已經形成社會經濟的負擔，因此，臺灣憂鬱症防治協會喜博樂推動小組成立以來，即以降低憂鬱症所造成的社會經濟負擔為宗旨及努力的方向，而本次則藉著【台灣憂鬱防治聯盟】成立記者會，提出防鬱 3-3-1的口號，期望能喚起社會大眾對於憂鬱症防治的重視。

有機會，不放棄 憂鬱症可以完全緩解

肯愛社會服務協會祕書長蘇禾表示，1999 年的 921 大地震前夕遭逢感情創傷而罹患憂鬱症，但在前進 921 災區時體悟到生命的可貴，加上朋友的深度傾聽和長期的陪伴支持，協助他順利走出憂鬱症，而後不僅投身協會的憂鬱症防治宣導，接下來更要前往四川協助大陸災民走出創傷。

現任台南市憂鬱症關懷協會理事長林明政，則是因為八年前因為工作壓力和完美主義的個性導致自己罹患重度憂鬱症，其間三度想自殺結束生命，最後在專業醫療和親人的支持陪伴下，短短八個月內走出重度憂鬱症。

而另一名走上世界伸展舞台的“吉祥”，身高 180 公分，年僅 22 歲，擁有上海國際時裝模特兒男模第二名和國際職業男模大賽最佳國服冠軍的頭銜，從事著外界稱羨的男模工作。然而，連續兩年必須每天上課和工作 14 小時，讓他承受極大的壓力。一年多前因為全身痠痛及下半身麻痺就醫，被診斷出罹患憂鬱症。在專業治療並接受高雄市忘憂草協會憂鬱防治協會的輔導下，成功戰勝憂鬱症。他以自身經驗表示，憂鬱症防治團體就像是溝通和紓發情緒的最佳管道，對病友來說是一股重要的支持力量。走出憂鬱症的他，不但成為高雄市忘憂草協會憂鬱防治協會的義工，今年甚至被提名代表台灣參加 11 月在台灣舉辦的 Mr. International 國際先生總決賽，而今年的活動主題正是「憂鬱症防治」，屆時他將與世界各國的代表一起關懷弱勢團體，擔任公益大使，一同推廣憂鬱症防治。

這些曾接受別人幫助走出憂鬱症，後來更轉而投身幫助別人的病友，展現了不放棄就有機會的精神，鼓勵社會大眾若有疑似症狀，要勇於就醫，在專業診斷、持續治療及親友或是防治團體的協助下，憂鬱症是可以完全緩解，而且找到更精彩的人生。

2008 喜樂月活動，全國 17 縣市同步開跑

為響應並推廣自殺和憂鬱症防治，【台灣憂鬱防治聯盟】同時宣佈 2008 喜樂月活動開跑。9/10 (世界自殺防治日)及 10/9 (世界心理健康日)期間，將於全國同步展開各種性質的講座和活動，希望號召全國民眾一起參與，做自己和別人的防鬱夥伴，用行動支持憂鬱症的防治工作。