

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、婆媳相處、孩子的教養．．身邊大小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。



FREE 免費心理諮商預約



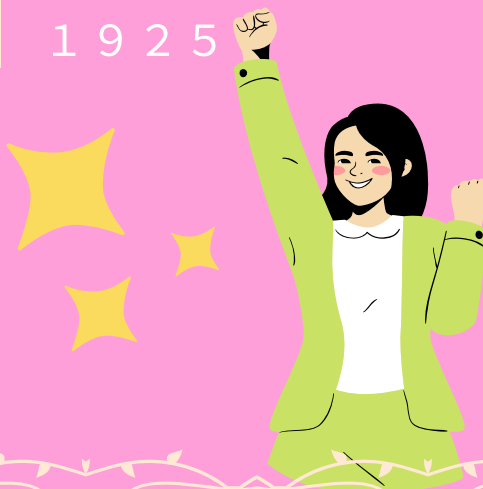
衛生局傾聽專線

082-337885

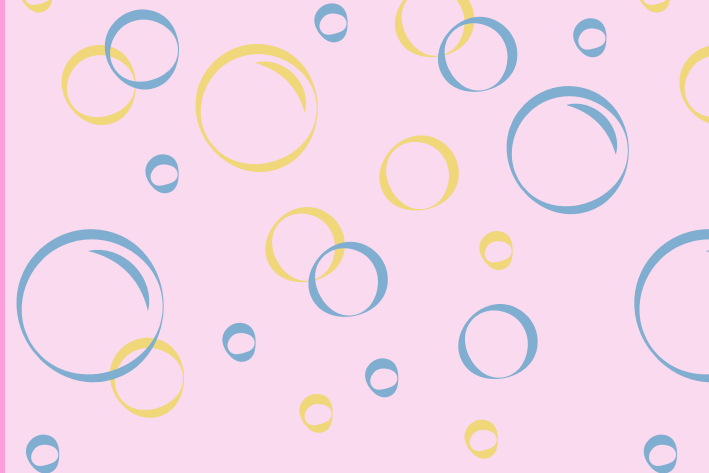


衛生福利部 24 小時
免付費安心專線

1925



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，才能成為幸福女神唷！



**珍愛自己
幸福女神
就是你**



男朋友／老公變心了！

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。

我該怎麼做？？

男女對親密關係的認知差異，表達方式的不同，常是造成感情困擾或婚姻不睦的主要原因，女性若能自我肯定、減少自我責備、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，越能增進良好的關係。



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，身心及賀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。

我該怎麼做？？

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，做思考紀錄，在與專業人員討論或進一步實施認知行為治療法、尋求媽媽教室或其他支持團體組織協助。



我不是神力女超人

媳婦、太太、母親的角色壓得我喘不過氣來，導致易怒、疲累、頭痛不舒服。

我該怎麼做？？

先簡化自己壓力有哪些？深呼吸一下，一次處理一件事，解決一件事情以後，會覺得也許事情沒有想像中的糟糕或複雜。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。



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、記性變差等等。

我該怎麼做？？

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

