服用精神科藥物不是軟弱，而是勇敢！

中崙心理諮商所
蔡仁愷心理師／藥師撰

在職場中，當我們談論談到「精神科藥物」，有許多人心裡會浮現出以下疑慮。

「是不是撐不住了才需要吃藥？」

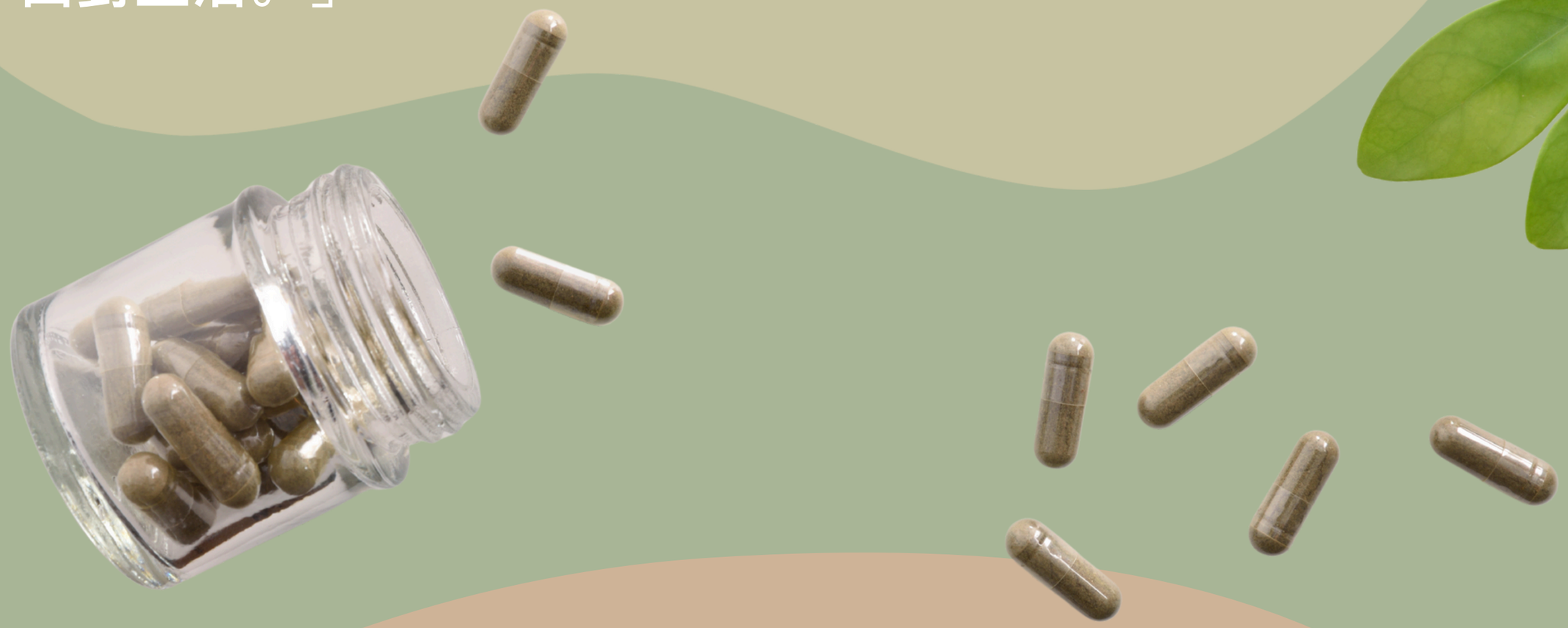
「我吃精神科藥物會不會影響工作表現？」

這樣的聲音，不只來自旁人，有時甚至來自我們內心「我好糟糕」的自我內耗。然而，事實上，服用藥物並不等於脆弱或逃避，而是一種理性的自我照顧行為。

一、藥物是「幫助大腦恢復平衡」的工具！

當一個人經歷長期壓力、創傷或失眠，大腦中的神經傳導物質（如血清素、多巴胺）會暫時失衡時，藥物的功能就是幫助我們「恢復平衡」。讓我們重新有力氣思考、工作、甚至去面對心理治療。

我常對個案說：「吃藥不是逃避，而是讓你有力氣重新面對生活。」



二、破除被藥物控制的迷思

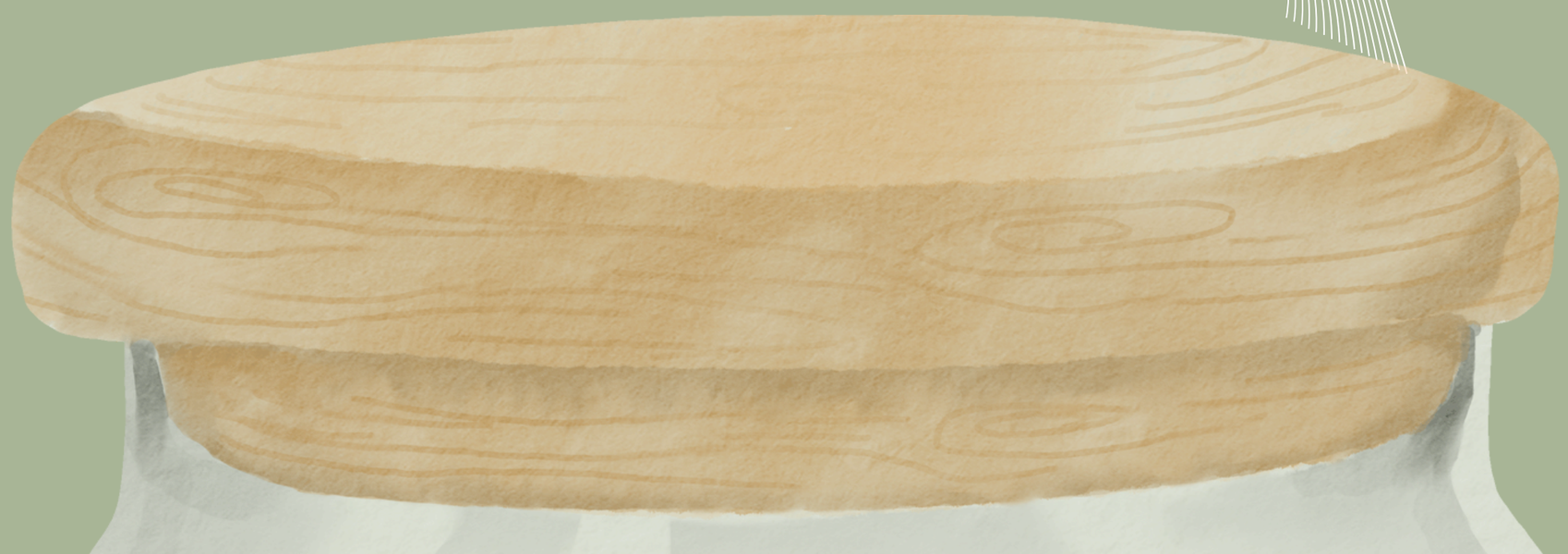
有許多對於服藥的偏見來自於對藥物不理解。擔心精神科藥物副作用明顯，讓人變遲鈍或依賴。現代精神醫學已大幅進步，藥物設計更為精準、個別化，精神科醫師也會根據症狀、體質與需求進行劑量的調整，並持續追蹤副作用與效果。

服藥不是被動的過程，而是主動的合作——病人與醫師一起找出最佳的治療節奏。

三、藥物與心理治療的關係：

「並行」而非替代，使用藥物協助我們調整「身體層面」的失衡，心理治療則協助人處理「心的層面」的困惑。藥物讓我們先「穩住」生活、好好睡覺與休息，再透過結合心理治療去探索我們心理那些抽象的情感、議題。許多研究指出，藥物＋心理治療的整合模式，在憂鬱、焦慮與創傷復原上，比單一方式更有效，也更能預防復發。

吃藥並非治療的終點，而是一個讓治療能夠真正進行的起點！



四、真正該被改變的，是那個不敢開口的職場文化

許多人不是害怕吃藥，而是害怕「被知道自己吃藥」。職場上，「堅強」、「情緒穩定」往往被肯定為好員工的標準，情緒困擾或治療經驗被視為「不專業」或「不穩定」。這樣的文化反而讓更多人選擇沉默，拖延治療，直到身心耗竭。當組織願意開放討論心理健康問題，相互提供支持的同時也尊重隱私，整體的團隊的協作穩定度與安全感會提升，進而使團隊溝通銷率有所提升。

健康的職場文化，應該能夠容許人「是人」——會疲憊、會焦慮、也會需要幫助！

10月份文章/服用精神科藥物不是軟弱，而是勇敢！

我在撰寫企業方案的回饋報告中，我常鼓勵企業：「將員工心理健康當成團隊韌性的一部分，而不是個人問題。」服用精神科藥物，不代表軟弱；而是代表一個人願意誠實面對自己的狀態，主動尋求幫助，為身心負責。

這樣的行動，正是勇氣的象徵。最困難的不是撐下去，而是願意承認「我需要幫助」——並踏出那一步，重新開始照顧自己。心理健康不該是隱形的話題，當我們讓「吃藥」成為一個可以被理解、被尊重的選擇，提升職場安全感與心理韌性的地方！

聯絡我們

(02) 2731 - 9731

台北市忠孝東路三段54號2F
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘