



女性觀點的心理健康

張珣

台灣大學公共衛生學院副教授

台大人口研究中心婦女研究室召集人

中華心理衛生協會常務理事

世界心理衛生聯盟副主席

近年來經濟高度發展、社會變遷快速，媒體資訊普及，但是有關心理衛生方面卻不見有所關注，或許是心理健康涵蓋範圍太廣，使人無所適從；也可能是對心理衛生的認知不清，只以為是個人因素，而未由社會建構觀點詮釋之；形成對個人的要求甚至責備，但對社會建構的環境卻無任何改善的動機。因此由女性觀點提出婦女心理健康的要求，社會大環境其實是建構婦女心理不健康的元凶，性別歧視、男尊女卑不當社會化結果，造成女性的低自尊與無自信，形成憂鬱或厭食行為；家庭重擔無社會支持體系協助，造成女性負荷過高而致生病；社會環境不安全導致暴力叢生，而仍歸咎於女生個人行為不小心，導致恐慌症與焦慮症的盛行；男性酒色文化更導致不當男性氣概的誇大而對女體傷害，物化女性傷害身心健康；工作場所升遷對女性不利、性騷擾頻傳，導致女性需花超過男性的努力以求工作上發展，身心負荷大；醫療場所更充滿性別歧視，誤診、誤導女性健康，造成女性忐忑不安；在在顯示是社會造成女性的心理不健康；因此衷心期盼從事女性心理健康工作的衛生界、社工實務、警政、教育人士能一起攜手合作，切實明瞭「社會建構性別」所造成的影響與對女性的傷害，同心建構一個無性別歧視（non-sexist）的社會環境，真正落實每個人的心理健康；也期盼有更多婦女研究學者從事這方面的研究。

「世界心理健康」一書即指出，心理衛生的指標包括健康議題、惡質情境與病態社會，其中惡質情境的指標之一即為「性別歧視」，而病態社會指標則有「婦女受虐」、「社會暴力」等。全球皆已重視，我國卻獨缺，遑論還想與世界同步或加入聯合國。

世界心理衛生聯盟即在 1996 年訂為世界婦女心理健康年，並與世界衛生組織共同呼籲全球各國重視，並對「女性及心理健康」提出呼籲及要求：

- 提昇大眾對於婦女及女孩的心理健康需求之覺醒及瞭解
- 增進對婦女心理健康照護的品質
- 瞭解暴力對於婦女所造成的影響，並提供包括婦女支援組織及非傳統的治療法治療



- 為減少社會問題，需組織婦女服務網對於受虐、受暴及被迫賣淫的婦女提供協助
- 提供教育、諮商及支援給受愛滋感染的婦女及其家人
- 提供婦女心理衛生的教育及相關的訓練給衛生署、公共衛生官員、警察及司法單位
- 發展計畫政策來重視婦女的工作機會並減少貧窮所帶來的負面影響
- 提昇婦女的自我意識及情緒福利，加強預防婦女的心理疾病

心理健康是大家的權利也是女性的權利、維護婦女的心理健康不單是婦女的責任，也是政府和社會大眾的責任、面對提昇女性自己的心理健康，也要求國家政府正視與維護婦女的心理健康！婦女的心理健康代表社會是否提供適當的心理健康環境！婦女心理健康指標是直接反映出國家社會是否真正保障婦女在公共和健康政策及法律下安全平等不被歧視！

家庭婚姻暴力、情緒、就業歧視 女人難以承受之重

