他不可怕，他是我的家人

文/社會服務室 李佩芸 社工師

曾經在一次聚會中，一位朋友提起他的家人罹患癌症，當下其他人馬上給予很多的關心和鼓勵，但是當另外一位朋友提及家人罹患精神疾病時，反而大家一片沈默，這就是社會對精神疾病的污名化而帶來的恥辱感（Stigma）。

很多人對於精神疾病的不了解，常會根據自己以往的經驗，或是大眾普遍對此的看法，來對精神疾病患者下評論。這個情況不只發生在一般人身上，就連病患家屬或病患自己都有可能因為不了解而相信這些不實的批判。

例如：認為精神疾病者一定具有攻擊性，或是他們一定是來自於有問題的家庭。這樣的評論，造成病患在工作、學校或甚至找房子上受到歧視，被認為是「怪人」、「危險人物」。而病患自己或家屬也因為害怕面對外界的輿論，而假裝自己沒有生病、認為過一陣子情況就會好轉，而拒絕接受治療、孤立自己，不和外界親友聯繫。以上都是對於精神疾病標籤化的概念，會直接或間接的影響到病患的治療及復健。

病患及家屬該如何走出污名化帶來的羞辱感呢？美國學者Dr. Corrigan提出了三個減低恥辱感的策略。

第一，教育（education）。強調當人們接觸越多有關此疾病的知識，羞辱感就越能減少。當我們越了解什麼是精神疾病，就越不會對此疾病有恐懼感，也能夠調整自己的心態來祛除羞辱感。因此可以藉由積極參與關於精神疾病方面的課程及講座，例如：查看社區圖書館，或醫療單位是否有提供講座，或透過主動向衛生局的心理衛生中心來尋求相關的資訊。

第二，接觸（contact）。除了勇敢的尋求專業醫療人員的協助，按部就班的接受治療、復健以外，藉由參與精神疾病家屬自助團體，來接觸其他病患家屬，也能夠幫助我們脫離這個恥辱感。當接觸到其他病患家屬時，我們會發現自己不是孤獨的，同時與他人互動，以傾聽、分享彼此的狀況，了解疾病。

第三，反抗（protest）。大聲說出並提倡反對社會對於精神疾病的污名化。當我們了解精神疾病，並走出對於精神疾病的恥辱感後，下一步就是透過行動來影響更多人。

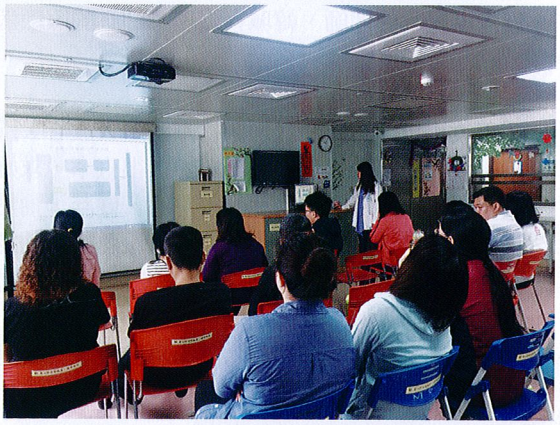
例如：藉由參與精神疾病支持團體的各項活動，來向社會宣傳、表達自己的看法及精神疾病概念，進而減低、消除大眾對於此疾病的刻板印象。

本院身心科定期會辦理家屬暨病友座談會，輪流邀請醫師、護理師、心理師、社工師、職能治療師等專業，就疾病的各個不同角度，以及精神疾病患者的就醫、就學、就養及就業等不同面向，來與家屬及病友做分享和討論。這些活動辦理的目的，不僅衛教家屬及病友對於疾病的概念，也提供一個交流的平台，讓家屬及病患得到的不只是專業人員的支持，也能夠彼此互相交流與支持。

雖然我們沒辦法在短時間內消除大眾對於精神疾病的污名化及刻板印象，但是我們可以先由自己本身做起，克服自身對於精神疾病的恥辱感，然後一步一步的去影響更多人。最後，還是要提醒並強調，不管是病人自己或是照顧者，都有權力去選擇自己要走的路。當你願意去了解、接觸這個疾病，就越容易說服自己或是你愛的人去接受治療，或甚至不畏懼告訴別人你愛的人正在接受治療！保持樂觀、積極的態度，不要放棄希望，才是克服困難最聰明的選擇！



由身心科林子勤醫師主講-「為什麼一口接一口停不了，揭開零食成癮的真相」



由社工師主講-「淺談社會福利資源」