

## MYTHS AND FACTS ABOUT MENTAL ILLNESS:

### People with Mental Illness Can Work

#### 患有心理疾病的人群也可以工作

Katherine Ponte, BA, JD, MBA, NYCPS-P, CPRP | Oct.21,2019

我病重的很多年一直处于失业状态。在那段日子，我不能自立，觉得自己毫无价值可言。为什么呢？有以下方面的原因：

*心理疾病使人衰弱的影响*

*害怕去解释由于多次住院和抑郁发作而使简历内容产生的疑点*

*意识到生病之前我一无所成（这一点似乎很重要）*

*不得不重新开始的前景*

*污名化的标签告诉我根本不可能出去工作*

污名化的标签告诉我们这些有心理疾病的人们，你们没有雄心壮志，没有生活动力，没有聪明才智，没有工作能力。你们无法自己处理情绪压力，你们病得太重，甚至可能对他人构成潜在危险。然而，这些都是谬论，那些通常认为的心理疾病患者不能工作，也是谬论。

令人感到悲哀的是，这些误解加之对心理疾病人群支持的缺乏，致使许多有心理疾病的人被拒之工作的门外。根据 **2010 年的调查数据** 显示，“就业率随着心理疾病日益增加而下降。” 还有，“49 岁以后患有严重心理疾病的人群，相比没有心理疾病或轻微、中度心理疾病的人群更不可能找到工作。”

这是一个亟需我们关注的问题。有心理疾病的人能够工作、应该工作、而且往往更需要工作。

有心理疾病的人群一旦失业、待业所造成的社会代价是不可估量的：如健康恶化、额外照料成本增加、家庭经济困难，还有其他许多问题。

此外，工作是目标的来源，可以让我们为家人和社会做出贡献。持续就业也是 **康复的一个非常重要的因素**。在适当的支持和帮助下，大多数患有心理疾病的人是能够取得事业上的成功的。

#### 支持就业的项目

一些就业支持项目的存在——用来帮助跟我们一样的人获得工作并保持工作，就是我们有能力工作的明证。NAMI 的《康复之路报告》（Road to Recovery Report）很好地概述了这些基于事实证据的项目。包括：

##### 1. 美国残疾人法案（American with Disabilities Act, ADA）

根据《美国残疾人法案》（**ADA**），雇主可以被要求向残疾雇员提供合理的工作**环境**，只要不给雇主带来太大的困难。包括提供远程办公，弹性日程安排，病假、休息和降低噪音等。

许多针对心理疾病人群的工作环境的安置成本很低且易于实施，无论对雇主还是雇员都有显著的积极影响。有助于让那些公开心理疾病的雇员和未公开心理疾病的雇员都能在这样的**工作环境中感到舒适**。此外，它也能鼓励那些由于心理疾病无法在工作场所充分发挥作用的人（**带病出勤，presenteeism**），去要求更适合他们的工作方式。带病出勤对于公司来说代价高昂，因为会带来严重

的生产力损失，而为有心理疾病的雇员提供充分友好的工作环境，可以有效减少这些损失。

## 2. 支持性就业——个体就业支持（Supported Employment- Individual Placement and Support, IPS）

**IPS** 项目旨在通过提供长期、持续的个性化支持，帮助心理疾病人群快速选择、保证和保持具有竞争力的就业。该项目尝试安排心理疾病人群从事与他们的才能和兴趣相匹配的工作，并且非常高效。参加该项目的个人其**竞争性就业率接近 60%**，而未加入该项目的个人其就业率**只有 24%**。然而，在国家心理健康系统(State Mental Health Systems)中只有**不到 2%**的人接受了就业援助服务。

## 3. 自信社区治疗（Assertive Community Treatment, ACT）

**ACT** 项目为社区内患有严重心理疾病的人群提供加强的支持服务，包括个性化治疗、社区融合和就业安置等内容。每一个 **ACT** 团队都安排有就业指导专家。该项目的所有不同部分（包括就业活动），都被纳入患者的整体治疗计划当中。

## 4. 俱乐部 (Clubhouses)

以社区为中心的俱乐部向有心理疾病的人群开放，提供就业援助项目。“**Fountain House**”作为世界领先专门为严重心理疾病人群提供服务的俱乐部，其会员的就业率达 **42%**。而普通人群中，严重心理疾病人群的就业率仅有 **15%**。

一些俱乐部还为心理疾病人群提供教育支持项目，以帮助他们改善就业前景。这点非常重要，因为心理疾病往往在主要学年里发生。

很多人在面对与心理疾病相关的困难挑战的时候，往往不知道如何是好。而我们有基于事实证据的解决方案，来帮助有心理疾病的人群重返工作或校园。我们需要做的是提高公众对这些项目的认识，进一步投资并扩展这些好的项目。

## 患有心理疾病的人群也可以获得成功

心理疾病不应该成为就业的阻碍。事实上，一些心理疾病可能还与某些职业的成功相关联。例如很多**成功的企业家**一直与躁郁症如影随形。躁郁症患者被认为更有创造力和创新力，这是有一定道理的。另外，弹性工作时间和工作地点也为心理疾病人群提供了更有利的工作条件。

另一个例子是在卫生保健部门工作。亲身的患病经历对于从事医疗行业，特别是心理健康方面的工作是无价的。我们能够理解心理疾病患者的感受，也知道采取怎样的行动来帮助他们恢复健康。我们的视角不同于临床医生，并且已经被同伴专家认证成员（**Certified Peer Specialists, CPS**）在工作中证明是非常有益的。

**CPS** 是一种新兴的心理健康照护专业人员，他们是已经康复的心理疾病患者，专门帮助那些尚未痊愈的患者以达到康复的目的。他们作为成功康复的榜样，重新点燃患者康复的信心和希望。他们通过宝贵的社会联系建立自信并相互激励。**CPS** 的工作已被国家药物滥用和心理健康服务管理部门认为是**最好的实践样本**，其**医疗补助报销**范围覆盖 **39** 个州。

当亲眼目睹其他伙伴成功康复，让我相信康复对于我来说也是可能的。这也是为什么我现在可以骄傲地成为纽约临时同伴专家认证成员。

除了作为 **CPS** 成员的工作外，我们的亲身经历对于包括社会工作、治疗学、心理学、精神病学等学科的发展也有极大的价值和补充作用。

我们一定要鼓励患有心理疾病的人群进入或重新进入职场，并为他们提供合理的支持。我们必

须大力倡导支持他们就业的各项计划。我们必须雇佣他们。我们必须支持他们自己经营企业。这些努力将会使患者及其家人、就业环境及整个社会受益。使你和我受益。患有心理疾病的人群也能为社会贡献更多。希望有一天，我们将有平等的机会参与到职场竞争中。

*作者尾注：我很乐意将这篇博客献给同伴专家认证成员（CPS）。我希望你们都能过好有意义的全职工作和兼职工作，有可以满足生活的薪水，良好的福利，继续教育的机会，职业的流动，公平的薪酬增长，防止拢络，有监督的机会，有能力的监督。还有最重要的一点，作为行为健康保健团队（Behavioral Health Care Teams）的成员，我们理应受到尊重。我全心全意支持你们。*

**Katherine Ponte** 是一位心理健康倡导者，作家和企业家。她是 [ForLikeMinds](#) 网站的创始人，这是第一个致力于帮助心理疾病患者的以同伴为基础的在线互助社区。她还是 [同伴专家心理疾病康复指导认证\(Certified Peer Specialists Mental Illness Recovery Coaching\)](#) 的创建者，旨在将家庭与同伴认证专家联系起来。“[精神病区贺卡计划](#)”(Psych Ward Greeting Cards) 向住院病人分发捐献的问候贺卡。还有“[心理疾病贺卡](#)”(Mental Illness Greeting Cards)，是一种帮助家人与心理疾病患者沟通的贺卡。她正在从严重的 I 型躁郁症中恢复，目前也是 NAMI 纽约的董事会成员。