

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處於失業狀態。在那段日子，我不能自立，覺得自己毫無價值可言。

為什麼呢？有以下方面的原因：

心理疾病使人衰弱的影響

害怕去解釋由於多次住院和抑鬱發作而使簡歷內容產生的疑點

意識到生病之前我一無所成（這一點似乎很重要）

不得不重新開始的前景

汙名化的標籤告訴我根本不可能出去工作

汙名化的標籤告訴我們這些有心理疾病的人們，你們沒有雄心壯志，沒有生活動力，沒有聰明才智，沒有工作能力。你們無法自己處理情緒壓力，你們病得太重，甚至可能對他人構成潛在危險。然而，這些都是謬論，那些通常認為的心理疾病患者不能工作，也是謬論。

令人感到悲哀的是，這些誤解加之對心理疾病人群支持的缺乏，致使許多有心理疾病的人被拒之工作的門外。根據 [2010 年的調查資料](#) 顯示，“就業率隨著心理疾病日益增加而下降。”還有，“49 歲以後患有嚴重心理疾病的人群，相比沒有心理疾病或輕微、中度心理疾病的人群更不可能找到工作。”

這是一個亟需我們關注的問題。有心理疾病的人能夠工作、應該工作、而且往往更需要工作。

有心理疾病的人群一旦失業、待業所造成的社會代價是不可估量的：如健康惡化、額外照料成本增加、

家庭經濟困難，還有其他許多問題。

此外，工作是目標的來源，可以讓我們為家人和社會做出貢獻。持續就業也是**康復的一個非常重要的因素**。在適當的支持和幫助下，大多數患有心理疾病的人是能夠取得事業上的成功的。

支持就業的項目

一些就業支援項目的存在——用來幫助跟我們一樣的人獲得工作並保持工作，就是我們有能力工作的明證。NAMI 的《康復之路報告》(Road to Recovery Report) 很好地概述了這些基於事實證據的項目。包括：

1. 美國殘疾人法案 (American with Disabilities Act, ADA)

根據《美國殘疾人法案》(**ADA**)，雇主可以被要求向殘疾雇員提供合理的工作環境，只要不給雇主帶來太大的困難。包括提供遠端辦公，彈性行程，病假、休息和降低噪音等。

許多針對心理疾病人群的工作環境的安置成本很低且易於實施，無論對雇主還是雇員都有顯著的積極影響。有助於讓那些公開心理疾病的雇員和未公開心理疾病的雇員都能在這樣的工作環境中感到舒適。此外，它也能鼓勵那些由於心理疾病無法在工作場所充分發揮作用的人 (**帶病出勤, presenteeism**)，去要求更適合他們的工作方式。帶病出勤對於公司來說代價高昂，因為會帶來嚴重的生產力損失，而為有心理疾病的雇員提供充分友好的工作環境，可以有效減少這些損失。

2. 支持性就業——個體就業支持 (Supported Employment- Individual Placement and Support, IPS)

IPS 項目旨在通過提供長期、持續的個性化支持，幫助心理疾病人群快速選擇、保證和保持具有競爭力的就業。該項目嘗試安排心理疾病人群從事與他們的才能和興趣相匹配的工作，並且非常高效。參加該項目的個人其**競爭性就業率接近 60%**，而未加入該項目的個人其就業率**只有 24%**。然而，在國家心理健康系統(State Mental Health Systems)中只有**不到 2%**的人接受了就業援助服務。

3. 自信社區治療 (Assertive Community Treatment, ACT)

ACT 項目為社區內患有嚴重心理疾病的人群提供加強的支援服務，包括個性化治療、社區融合和就業安置等內容。每一個 ACT 團隊都安排有就業指導專家。該項目的所有不同部分（包括就業活動），都被納入患者的整體治療計畫當中。

4. 俱樂部 (Clubhouses)

以社區為中心的俱樂部向有心理疾病的人群開放，提供就業援助項目。“**Fountain House**”作為世界領先專門為嚴重心理疾病人群提供服務的俱樂部，其會員的就業率達 **42%**。而普通人群中，嚴重心理疾病人群的就業率僅有 **15%**。一些俱樂部還為心理疾病人群提供教育支持專案，以幫助他們改善就業前景。這點非常重要，因為心理疾病往往在主要學年裡發生。

很多人在面對與心理疾病相關的困難挑戰的時候，往往不知道如何是好。而我們有基於事實證據的解決方案，來幫助有心理疾病的人群重返工作或校園。我們需要做的是提高公眾對這些專案的認識，進一步投資並擴展這些好的項目。

患有心理疾病的人群也可以獲得成功

心理疾病不應該成為就業的阻礙。事實上，一些心理疾病可能還與某些職業的成功相關聯。例如很多**成功的企業家**一直與躁鬱症如影隨形。躁鬱症患者被認為更有創造力和創新力，這是有一定道理的。另外，彈性工作時間和工作地點也為心理疾病人群提供了更有利的工作條件。

另一個例子是在衛生保健部門工作。親身的患病經歷對於從事醫療行業，特別是心理健康方面的工作是無價的。我們能夠理解心理疾病患者的感受，也知道採取怎樣的行動來幫助他們恢復健康。我們的視角不同于臨床醫生，並且已經被同伴專家認證成員 (Certified Peer Specialists, CPS) 在工作中證明是非常有益的。

CPS 是一種新興的心理健康照護專業人員，他們是已經康復的心理疾病患者，專門幫助那些尚未痊癒的患者以達到康復的目的。他們作為成功康復的榜樣，重新點燃患者康復的信心和希望。他們通過寶貴的社會聯繫建立自信並相互激勵。CPS 的工作已被國家藥物濫用和心理健康服務管理部門認為是**最好的實踐樣本**，其**醫療補助報銷**範圍覆蓋 39 個州。

當親眼目睹其他夥伴成功康復，讓我相信康復對於我來說也是可能的。這也是為什麼我現在可以驕傲地成為紐約臨時同伴專家認證成員。

除了作為 CPS 成員的工作外，我們的親身經歷對於包括社會工作、治療學、心理學、精神病學等學科的發展也有極大的價值和補充作用。

我們一定要鼓勵患有心理疾病的人群進入或重新進入職場，並為他們提供合理的支持。我們必須大力宣導支持他們就業的各項計畫。我們必須僱傭他們。我們必須支持他們自己經營企業。這些努力將會使患者及其家人、就業環境及整個社會受益。使你和我受益。患有心理疾病的人群也能為社會貢獻更多。希望有一天，我們將有平等的機會參與到職場競爭中。

作者章節附註：我很樂意將這篇博客獻給同伴專家認證成員 (CPS)。我希望你們都能過好有意義的全職工作和兼職工作，有可以滿足生活的薪水，良好的福利，繼續教育的機會，職業的流動，公平的薪酬增長，防止攏絡，有監督的機會，有能力的監督。還有最重要的一點，作為行為健康保健團隊 (Behavioral Health Care Teams) 的成員，我們理應受到尊重。我全心全意支持你們。

Katherine Ponte 是一位心理健康宣導者，作家和企業家。她是 **ForLikeMinds** 網站的創始人，這是第一個致力於幫助心理疾病患者的以同伴為基礎的線上互助社區。她還是**同伴專家心理疾病康復指導認證(Certified Peer Specialists Mental Illness Recovery Coaching)**的創建者，旨在將家庭與同伴認證專家聯繫起來。**“精神病區賀卡計畫”(Psych Ward Greeting Cards)**向住院病人分發捐獻的問候賀卡。還有**“心理疾病賀卡”(Mental Illness Greeting Cards)**，是一種幫助家人與心理疾病患者溝通的賀卡。她正在從嚴重的 I 型躁鬱症中恢復，目前也是 NAMI 紐約的董事會成員。