

自我汙名化的衝擊 The Many Impacts of Self-Stigma

本文出處: [NAMI Blog](#), 作者: Katherine Ponte, B.A., J.D., MBA, CPRP

義工翻譯: 胡敏 譯, 曾寶珠博士 校對

Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng
(NAMI NJ CAMHOP Volunteer Translators)



精神疾病標籤是最汙名化的標籤之一。大多數精神疾病患者經常面臨朋友、家人、雇主還有醫療保健人員給予的汙名化。但是，更具破壞性的是，當我們內在化汙名並開始相信對我們的負面刻板印象時，這就是自我汙名化。

自我汙名化對情緒的影響往往大於疾病症狀本身。自我汙名化的情感影響往往大於疾病本身的症狀。它打擊了我們的自尊，自我效能和對自己生活的展望。自己身上的羞恥和尷尬植入內心，使我們不願談論自己的病情。也使自己的理解和自覺受到限制，這樣進一步增強了自我汙名化。

如果沒有干預，這種惡性循環可能給病人帶來更糟糕的後果。因此，瞭解和解決自我汙名化是精神疾病治癒和康復的重要部分。

自我汙名的類型

精神疾病內在汙名化量表-29 (ISMI-29) 使用四個類別來衡量自我汙名化，包括：

- **疏離感**：由於生病而感到尷尬，羞愧，自卑或失望。感到自己的病是自己的錯。相信精神疾病毀了自己的生活。感覺沒有人可以瞭解自己。
- **刻板印象認可**：把刻板印象加在自己身上，例如精神病患者暴力，不能過上好日子或不能過有回報的生活，不能做某些典型的事情（例如結婚，做一份穩定的工作，為社會做貢獻）並且不能自己做決定。
- **歧視經歷**：感覺受到歧視，被看不起，忽視或不認真對待；相信別人不想和你有關係；感到無能為力。
- **社交退縮**：避免與沒有精神疾病的人接近，交往或談論自己，因為感覺自己像是一種負擔，不合時宜或不足，例如對親人的潛在尷尬。

自我汙名化的後果。它可能成為恢復的障礙，增加沮喪感，降低自尊心，降低對恢復的嚮往，降低權能並增加其價值的貶值和被歧視的感覺等後果。一項研究還顯示出孤獨感和自我汙名化之間有很強的相關性。

自我破壞

許多病患會有進行自我破壞的患者行為，因為自我汙名化會導致他們期望失敗。一個例子是拒絕或停止服藥，因為不相信藥物有效或使病況好轉。從情感上講，處理故意的失敗比嘗試成功但最後卻失敗要容易。

我們也可能會故意破壞或切斷關係，因為我們期望它們會失敗。自我汙名化可能使我們對這種關係的可行性提出質疑，因為“誰可能喜歡我們？”儘管看起來不合邏輯，但自我破壞可能是自我保護的一種方式。對失敗的預期會導致採取有害的行動，以防止進一步的自尊損失。我們現在可能破壞一個活動或關係，以避免造成將來更大的傷害或失敗。

深思多慮

許多精神疾病患者在消極思想上陷入沉思。另外，患者可能概括自己汙名化的經驗。如果經歷過幾次汙名化，他們可能會假設其他沒有汙名化看法的人也對精神病患者有這種看法。

自殺意念

某些自我汙名化的形式可能會威脅生命。最常見的例子之一就是覺得自己很累贅是負擔，如果沒有自己，家人會更好。這可能導致自殺念頭，這就是發生在我身上的事情。這是精神疾病患者退縮並孤立的關鍵原因。疼痛和罪惡感也會令人髮指。親人的話很容易觸發這種感覺，例如“我必須為你做一切。”對於患者來說，聽到照顧者發洩沮喪情緒是常見的現象。

處理自我汙名化

處理自我汙名化的方法有很多。一項研究發現，減少自我汙名化的兩種主要方法是嘗試：

改變個人對自我汙名化的信念和態度

通過增進自尊，增強能力和尋求幫助的行為，來提高應對自尊的能力。

這些方法可以在臨床中應用，但自我汙名化通常最好通過與親人的支持性互動來解決。無論是好是壞，關心我們的人的言論和行動通常都會對我們產生更大的影響。

以下是親人在幫助病患解決自我汙名化時引導談話的一些技巧。

嘗試瞭解

不要低估自我汙名化的威力。試著找出和瞭解自我汙名化的潛在後果，假設我們的親人已被自我汙名化影響。我們中的許多人都不願意談論汙名化，更不用說自我汙名化了。我們不想承認汙名化對病患所造成的衝擊。

另外，請考慮一下，即使無意間對所愛的人進行了汙名化的評論，準備好去認識這種行為並為此道歉。

使用事實

匯總事實和資源以證明常見的汙名化的例子是錯誤的。例如，與流行的汙名化觀點相反，精神疾病患者比犯罪者更有可能成為犯罪的受害者。與主觀的汙名相比，基於汙名的自我汙名更容易解決。談論汙名和自我汙名的常見例子，以表明您的熟悉程度，並認識到您所愛的人可能正在經歷它們。您可能還會注意到悲傷和憤怒是常見的汙名化引發的情緒反應。

周到地回應

請注意，當談論自我汙名化時通常要多關心您所愛的人的感受，而不是勸患者去探討刻板印象是否合理。在減少或消除情緒時要格外謹慎，例如說“你不應該那樣感覺”或“為什麼你要這樣認為？”這種說法，可能會引起情緒上的防禦反應。

傾聽

當您所愛的人願意討論他們的自我汙名化時，您應該單純地傾聽。當會談出現沉默，或回答很自然的時候，請使用主動聆聽。最重要的是，移情並驗證他們的情緒。與同伴互動，包括關於汙名的對話，可以協助自我汙名化情緒的正常化，並允許對汙名化的“協同”抵抗。

記住

儘管有可能恢復，但自我汙名仍會持續。也許是因為我們知道，精神疾病總有復發的風險。如果我們復發，這種可能性可能會讓人擔心“看吧，我沒有說錯，她/他是精神病。”

那麼我該如何應對這種自我汙名的陰影呢？我知道，復發是可能的，康復也是。我很高興知道自己已經康復了，如果我復發了，我可以再次嘗試。之前已經恢復了，現在我有了工具和路線圖，可以使我更輕鬆地恢復。恢復是證明汙名化錯誤的最終方法。

作者介紹：凱薩琳 彭緹 (Katherine Ponte, B.A., J.D., MBA, CPRP) 是一名心理健康宣導者，作家，企業家和律師。她患有嚴重的雙向 I 型精神障礙合併有長期自殺傾向憂鬱症近二十年。她現在幸福地生活在康復中。凱薩琳是 ForLikeMinds (線上精神疾病同伴支持社區) 的創始人。她任職於耶魯大學醫學院精神病學系康復與社區健康計畫。凱薩琳還是 BipolarThriving: Bipolar Recovery 和 Psych Ward 賀卡的創建者，該公司訪問並向精神病患者分發問候卡。她是 NAMI 紐約市和 Fountain House 董事會的成員。Katherine 是 ForLikeMinds: 心理疾病康復見解的作者，並且是 NAMI 博客的每月撰稿人。凱薩琳出生於加拿大多倫多，把紐約市和卡茨基爾斯當成自己的家。她的使命是分享她的希望，激發他人相信精神病康復是有可能的，並幫助患者達成這一目標。自從康復並開始公開分享她的故事兩年來，受惠者已超過 100 萬人。