

隱藏在心理健康對話中的污名化詞彙

The Stigmatizing Word Hidden in Mental Health Conversations

本文出處：[NAMI Blog](#)，作者：*Betsey O'Brien*

義工翻譯：Amy Hu 譯，曾寶珠博士 校對
Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng
(NAMI NJ CAMHOP Volunteer Translators)



你有沒有注意到污名似乎在某些詞和表達中燃燒？當有人選擇「瘋狂」這個詞來打發他們不同意的人或排斥他們不理解的行為時，污名就會出現。當有人使用嚴重的診斷來標記根本不是嚴重的事情時，我們就會聽到污名。也許您聽說過有人將自己描述為家務方面的「強迫症」—實際上，他們只是喜歡一個乾淨的家。這個詞的誤用，雖然不是故意的輕視，但暴露了人們沒有真正理解此病症對實際生活的衝擊。

我注意到，即使在我們談話的最小角落中也可能潛伏著污名的跡象。最近，我很驚訝地聽到一個特別的詞出現在照顧精神疾病患者的朋友的聊天中。我的朋友們，累了，被激怒了，或者對他們所愛的人不信任，會說這樣的話：

「她只需要吃藥！」

「他現在只是感覺失去平衡。」

「只要他們願意接受諮詢，我想他們會沒事的。」

我想知道在跟心理健康有關的對話中，「只是」的真正含義是什麼。

這個詞揭示了我們的想法是什麼？

因為想了解更多，我開始關注我圈子之外的寫作和對話。我經常留意到，「只是」這個詞出現在某人對正在掙扎困擾中的人下判語之前。我注意到說話的人經常是在：

1. 給處方/指示：「如果她早上能起床洗個澡，她的日子會過得更好。」
2. 擯斥/否定：「他只是不夠努力。」
3. 縮小事態/輕看：「這只是情緒波動。」

我並不是建議我們每次聽到這樣的言語時都打電話給「詞彙警察」。尤其是在看護人員中，必須有空間來容納看護身份經常帶來的憤怒和沮喪。我們需要向自己提供至少與我們對所愛之人一樣多的關愛。

不過，我認為我們應該密切注意我們使用「只是」的方式。值得花功夫去檢視一下我們的隨意評論是否贊成、強化了以下觀點：

- 解決心理健康問題的方法是簡單、不費功夫的。
- 我們比實際活在心理健康狀況中的病人更了解情況。
- 一個簡單的步驟或方法就能夠解決所有問題。
- 我們談論的人實際上是在做出選擇——或者故意讓事情變得無謂的艱難复杂。

我相信，關愛和留意覺察是減輕我們內心和談話中揮之不去的污名（和自我污名）的最佳方法。這需要練習和耐心。注意我們選擇的詞語——以及可能隱藏在我們選擇背後的想法——可以幫助我們成為更好的自己和他人的支持者。

當我們忘記（我們不可避免地會忘記）時，我們可以簡單地說：「哦，天哪，我剛剛說了一些我自己都不確定可以相信的話。讓我換一種說法。」

作者介紹：Betsey O'Brien 是獨立撰稿人，住在伊利諾伊州橡樹園，曾經是 NAMI Advocate 的供稿人。專注於心理健康及其對個人、家庭和社區的影響。