

## 發展反污名的有效行動 Developing Effective Anti-Stigma Interventions

本文出處：[NAMI Blog](#) 作者：Katherine Ponte, JD, MBA, CPRP

義工翻譯：Amy Hu 譯，曾寶珠博士 和 陳雅凡社會工作碩士 校對  
Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng and Yafan Chen, M.S.W.

*With permission from the NAMI Blog, this article is translated into traditional Chinese which can be comprehended by most Chinese language users, regardless of which dialect they speak.*

心理健康專家和患有精神疾病的人都非常清楚，圍繞精神疾病的污名可能具有高度破壞性。事實上，對精神疾病患者普遍負面和歧視的態度幾乎會對他們生活的每個層面產生不利的影響。

尤其是，這種文化禁忌阻止了許多人去尋求幫助。症狀不治療往往會使它們變得更壞——最終導致污名和不良心理健康狀況的惡性循環。因此，污名的影響可能與精神疾病的後果一樣嚴重。我知道，我生存在嚴重的精神疾病和污名化的狀態下。

解決污名並非易事，因為這些對精神疾病的頑固誤解是普遍且系統的。我們需要的不僅僅是有時間限制、引人注目的宣傳活動。我們需要有實質內容的活動。反污名化行動必須知道什麼是精神疾病患者最首要及最適當的需要。我們需要優先那些可以創造機會來獲得最大化影響和積極成果的方式。

在與圍繞精神疾病的污名抗爭時，可以考慮以下幾種方法和行動。

### 「減少污名的有效方法」

研究表明，有三種主要方法可以有效解決污名化問題：

#### 1. 和平抗議

這種方法通常針對公共歧視事件，包括對遭受精神健康危機的人過度使用暴力、公眾人物的言論使精神疾病的刻板印象永久化，以及媒體對精神疾病的錯誤描述等等。例如，在2020年，當有關執法行為的抗議活動席捲全國時，一些示威活動凸顯了嚴重精神疾病患者在員警介入中被殺的高比率（25%）。

#### 2. 教育

分享知識和資源可以說是最常見的干預形式。這種方法旨在通過分享最新研究、生活經歷故事和專業觀點來消除關於精神疾病的刻板印象和迷思。

#### 3. 接觸

與處在康復期的精神疾病患者面對面接觸可能是最有效的策略。與沒有這種經歷的人相比，精神疾病患者可以分享自己經歷的細節，傳達的資訊通常會引起更多的同理心和領會。

與普通人的聯繫可以和與公眾人物的聯繫一樣有效，有時甚至更好。此外，聽取那些承認自己的污名化行為以及他們如何意識到這是不對的（無論是否患有精神疾病）的意見可能非常有效。個人接觸已被證明在許多社區中是有效的，包括學生、醫療保健人員、急救人員和媒體專業人員。

### 「需要考慮的重要群體」

根據我自己的生​​活經驗，在減少污名時要牢記以下幾個重要的群體。請注意，污名行動應針對個人、群體和特定情況進行調整。

#### 患有精神疾病的人

自我污名無處不在，是康復的主要障礙。為了最好地針對那些處理自我污名的人，干預應提高人們對康復可能性的認識。這包括分享成功故事並鼓勵人們通過尋求、接受、參與和堅持治療以及參與各種活動來追求康復。針對具有相關性的活動也很重要。

針對精神疾病患者的反污名化資訊包括：

無論您多麼努力或掙紮了多長時間，恢復都是可能的。

即使你患有精神疾病，你也可以過上充實的生活——茁壯成長、工作、擁有良好的人際關係。

污名是無知，忽略它，不要內化它。

#### 臨床醫生

最終，我發現來自醫療保健人員的污名化可能是最傷害的。事實上，如果我與我的心理健康專業人員建立更多建設性的關係，我本可以早點康復。他們污名化的語言和行為——就像我以前的精神科醫生告訴我，我的病情只會變得更糟的時候——是康復的阻力。結果，我產生了“我何苦呢？”的態度，就像許多患者一樣。病況進展應有實際性，但也應該是充滿希望的，無論情況多麼具有挑戰性。對我和許多其他患者來說，處理醫療從業者的失誤所造成的長期影響對於康復影響重大。

針對臨床工作者的反污名資訊可以包括：

你需要給你的病人帶來希望。

患者經常與內在的污名作鬥爭，他們需要知道你也沒有這些偏見。

傾聽你的病人；他們最清楚在走向康復時什麼是可激勵和有幫助的。

## 親人和朋友

來自親人的污名可能是最有害的，即使它是無意的。當我們所愛的人似乎對我們感到羞恥和尷尬時，這可能是極度傷害的。例如，我的父母和配偶擔心如果得知我的病，人們會如何從個人角度和專業角度看待他們。當我生病時，我失去了 20 多年甚至更多的最好“朋友”，因為他們不想與患有精神疾病的人有聯結。

針對親人的反污名化資訊可以包括：

親人不會污名化親人。

朋友不會拋棄他們生病的朋友。

精神疾病不是你所愛的人的錯。

### 「成為污名的剋星」

所有行動都應該鼓舞和會知我們這些患有精神疾病的人。因此，反污名化運動應該有我們的直接參與及精心設計、實施，以及我們的直接參與。它們應該始終具有創造力和參與度，以最大限度地擴大影響力和採用率——而且，至關重要的是，他們應該符合人們的實際需求。這意味著資訊應該是可取得的，同時通過可靠的驗證資訊來源和具有主題專業知識（如醫學、學術、法律和生活經驗）以證實資訊的可信度。

同樣重要的是要注意，如果執行得當，各種類型的活動都可能是有效的。例如，像 NAMI Walks 這樣的短期行動可以非常有效地將大量人群聚集在一起並提高對問題的認識。同時，諸如遊說政府機構等長期干預措施可能會產生有意義的影響，例如刑事司法改革和立法改變。

這些行動必須確認我們生活中的真實性和可行性，最重要的是，它們應該表明康復和充實的生活的可能性。以恢復為中心的反污名運動可能是消除污名並激發希望的解決方案。最終，成功的舉措將始終反映“沒有我們就沒有我們”的論證。

### 作者介紹：

凱瑟琳·龐特曾經患有嚴重雙項障礙型，目前正在愉快地恢復。她是ForLikeMinds的精神疾病同伴支援社群 BipolarThriving: Recovery Coaching 和 Psych Ward Greeting Cards 的創始人，也是耶魯大學康復和社群健康專案的教員，並撰寫了ForLikeMinds：精神疾病恢復見解。

參考資料：Patrick Corrigan，污名效應：心理健康運動的意外收穫。

NAMI 的一句話：自 1979 年成立以來，NAMI 領導了許多非常成功的全國和地方的反污名行動，改善了無數受精神疾病影響的人的生活。它的任務，即 NAMI 破除污名的任務很簡單——有時，這些可能是最有效的。請參閱 NAMI 網站，現在就加入反污名行動。