

志願者服務如何增進心理健康 How Volunteering Improves Mental Health

本文出處：[NAMI Blog](#) 作者：Trish Lockard

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.

2014年，當我坐在候診室時，我與鄰座的女士進行交談。當我們認識時，她告訴我，她極度投入一個名為全國精神疾病聯盟（NAMI）的組織。我沒聽說過，但我很好奇，因為我對精神疾病並不陌生。

我的外祖母多年來一直經歷著嚴重的憂鬱症，最終於1939年自殺。我母親後來也被診斷出患有憂鬱症，我認為她是在她母親自殺後經歷了創傷後應激障礙。我自己也一直在努力應對心理健康的挑戰，多年來我一直在服用抗憂鬱症和焦慮症的藥物。

那天當我瞭解NAMI時，我本能地知道這是一個我可以愉快地投入時間和精力的組織。我一直回避志願服務，因為從來沒有任何原因能激發我保持動力所需的激情。現在，八年後，我仍然是NAMI成員和心理健康的積極宣導者。

透過對科學文獻的探討及一些個人反思，我明白志願服務本身可以是一種自我照護的行為。

「志願服務的好處」

通常，圍繞行動主義和志願服務的話題集中在他人將如何從你所從事的志願者工作中獲益。但多年的研究顯示，對志願者自己也有好處。無論您是有心理健康問題患者的家庭成員或照護者——還是有自身的經驗——志願服務可以成為改善健康的一個正向動力，併帶來許多好處：

「減輕壓力」

我為NAMI工作展示了志願服務如何抵消壓力、憤怒和焦慮的影響。這種工作是我對長期志願服務的第一次探索——正如我的本性一樣，當我準備帶領附屬董事會會議或代表NAMI的團體教學或交談時，我有時會感到有點焦慮。但我總是挺身而出，因為這件事對我來說非常重要。之後，我會因自己的成就感到興奮和激動。漸漸地，我對工作的專注以及從中得到的感激之情，超過了我生活中導致負面情緒的其他問題。有太多的事情要做，有太多的事情需要期待，以至於我沒有時間沮喪。終於，我發現我晚上睡得更好，因為我知道我是更大利益的獲得者。

「增加幸福感」

研究發現，志願服務和幸福之間有相關性。2020年一項在英國進行的研究發現，那些自願服務的人報告說，他們對自己的生活更滿意，並評定他們的整體健康狀況更好。志願服務至少一個月的受訪者也報告說，他們的心理健康狀況比那些沒有志願服務的受訪者更好。

「發展信心」

志願服務是發展信心和自尊心的機會。志願者的角色也可以給你一種自豪和自我認同，對於有心理健康診斷的人來說，這可能很難得到。對自己的感覺越好，你就越有可能對自己的生活和未來有一個積極的看法。此外，我發現服務他人的成就感可以提高自尊和自信心。

「發現目標」

當你感到迷茫時，志願服務可以給你一種有目標的感覺。將時間花在追求的事務上可以給你新的方向，讓你在意想不到的事情中找到意義。它還可以讓你的心遠離自己的煩惱，同時豐富你的心靈。

我擔任了當地NAMI附屬機構董事會主席多年。是家庭和照顧者支持小組的促進者，我還是NAMI家庭對家庭認證教師。我為患者及其家人提供教育和支持的熱情沒有減弱，因為需求並沒有減弱。

在我教課、主持支持小組會議或接受當地報紙採訪後的夜晚，我感到最平和及滿足。知道我在任何程度上都有所作為是世界上最偉大的感覺。

「開始志願服務」

2018年，我的老朋友，心理學家Terri L. Lyon希望為人們建立一個易於遵循的路線圖，以確定他們最熱衷的事務（因為專注於一個問題更有效），並確定如何使用他們已經擁有的能力來改進這一事務。在我擔任她的編輯時，她出版了《你的標誌上是什麼》一書。其中她介紹了她獨特的「5步行動主義路徑」。這些步驟是：

1. 透過創造一個你想如何改變世界的願景來找到你的激情
2. 確定你可以帶入行動的獨特能力
3. 創造一個非常適合你的獨特的行動機會
4. 檢測你的長期有效性
5. 保持動力，避免精疲力竭

乍一看，也許這些步驟似乎令人生畏——但隨著反思和時間的推移，它們可以通向一條有意義的新道路。遵循這些步驟的一個例子是諾克斯維爾珠寶藝術家Christinea Beane。作為精神病患者，Christinea為其他與心理健康鬥爭的人製作珠寶，以提供希望，提高覺知，並提醒他們並不孤單。

正如我與Lyon博士共同寫的書中提到的那樣。「與心理健康行動主義者做出改變」，我們不能低估志願服務和行動主義的個人和廣泛影響，特別是在心理健康領域裡。你的工作不僅可以增進你的心靈健康，而且可能是朝著終結恥辱感、實現均等以及增加心理健康服務和支持邁出的關鍵一步。你可以創造不同。

作者介紹：

Trish Lockard自2014年以來一直是田納西州NAMI的志願者。在家人經歷精神疾病後，心理健康照護成為她個人的激情。Trish是一名非小說編輯，擅長回憶錄，也是Strike The Write Tone的非小說寫作教練。可以通過 strikewritetone@gmail.com 聯絡 Trish。