



反對對精神疾病的歧視

歧視

改變行為，改變結果

對精神疾病經歷者的歧視是阻止他們康復的最大障礙之一。這就是為什麼消除對精神疾病經歷者的歧視，提倡尊重、人權和平等是那麼的重要。它和提供最好的醫療、療法一樣的重要。

提高公眾對精神疾病的認識

1996年的梅森調查發現：羞辱和歧視是精神疾病經歷者康復的一個障礙，因此建議一個公眾教育計畫，以此來鼓勵紐西蘭人重新思考他們對待精神疾病經歷者的態度和行為。

“我們支持一個公眾教育計畫—這是必須的。我們這個社會對那些有棄兒心態的人士還持續地、負面地評價和行為，這是根本上的錯誤...我們會非常樂觀地相信，紐西蘭的公眾受到正確引導後，將會意識到精神疾病經歷者是值得我們重視和培養的。” (Mason1996)

‘你我同心’項目是一個全方位的健康推廣戰略，它包括社區活動、教育工作、政策開發和媒體的廣告宣傳活動，目的是打破人們對於精神疾病經歷者的刻板印象。

改變社會上人們對精神疾病的態度是需要時間的
我們每個人的態度和行為會影響到其他人的態度和行為。





“當我最初被診斷有精神疾病的時候，我就有了病恥感，我不想被貼標籤... 我想有時候真的很難，因為我不想知道，也不想出去，我只想在屋裡呆著，因為在那裡我會有一點安全感。我的朋友們在我低落的時候真的給了我很大的鼓舞。請你不要在那裡原地踏步，要讓生活繼續。”

奧布瑞－你我同心項目的電視廣告

我們應該創建一個這樣的社區和健康服務，使得它能支持康復、提高社會包容性、減少歧視，在這一點上我們人人有責。

“我們改變不了別人，但是如果他們自己想改的話，我們能夠幫助他們改... 學習如何去改變的最好方法是看別人怎麼做，是做示範而不是命令。帶來個人改變的最好方式是激勵，設立現實的目標，然後是支持和獎勵... 改變是一個過程，而不是一蹴而就。” (Mental Health Commission 1998)

我們要怎麼做才能減少潛在的歧視

大多數的歧視行為已經毫無疑問地成為我們日常生活中的一部分了，儘管我們並不承認它們是歧視的行為。

我們生活中有很多簡單的方法可以幫助我們減少對精神疾病經歷者的歧視。它們包括：

- 瞭解以後，再做判斷。
- 無論是生理健康上或心理健康上有問題，我們都應該給與相同的支持。
- 學習更多有關精神健康的知識。

- 為那些精神疾病經歷者提供合理的安排。
- 用正面的語言來描述精神疾病經歷者，而不是永久不變的刻板印象。
- 在社區生活的各個領域包容精神疾病經歷者。
- 不要假裝你很瞭解精神疾病經歷者將會怎麼做。
- 尊重和重視人們關於自己健康所做的決定。

Mason, K. (1996). *Inquiry under Section 47 of the Health and Disability Services Act 1993 in Respect of Certain Mental Health Services: Report of the Ministerial Inquiry to the Minister of Health*. Wellington: Ministry of Health.

Mental Health Commission. (1998). *A Travel Guide for People on the Journeys Towards Equality Respect and Rights for People who Experience Mental Illness*. Wellington: Mental Health Commission.

更多資訊

本資源是由紐西蘭心理健康基金會代表衛生部的你我同心項目製作的。

欲瞭解更多關於反對羞辱和歧視的資訊，或你我同心項目，請訪問其官方網站：www.likeminds.org.nz

心理健康基金會用多種方式與媒體合作來推廣你我同心項目，以提高人們對羞辱和歧視的瞭解。如果你有媒體方面的詢問，請與我們奧克蘭辦公室公關團隊的人員聯繫。

電話：09 300 7010

電郵：communications@mentalhealth.org.nz

欲獲取更多關於精神健康和精神疾病的資訊，請聯繫心理健康基金會奧克蘭辦公室的資源信息中心：

電話：09 300 7030 | 傳真：09 300 7020

電郵：resource@mentalhealth.org.nz

網站：www.mentalhealth.org.nz

中文網站：www.kaixinxingdong.org.nz



facebook.com/mentalhealthfoundationnz



twitter.com/mentalhealthnz



youtube.com/mhfnz



Mental Health Foundation
of New Zealand
www.mentalhealth.org.nz



CELEBRATING
10 YEARS
OF LIKE MINDS, LIKE MINE