

人們對精神疾病的誤解

“精神疾病是由智力障礙或大腦功能損害引起的”

事實不是這樣。精神疾病不是由個人的智力障礙或大腦功能損害引起的。確切的致病原因目前尚不清楚，但許多因素諸如持續、深入的生活壓力、創傷和衝突、吸毒和酗酒，以及移民到新的國家後情感孤獨無助或失去親人等都可能導致精神疾病的發生。

“精神疾病是不可痊愈的”

事實是，絕大多數精神疾病經歷者確實能夠康復。那些沒有完全康復的，只要堅持長期治療，控制病情，也會象大多數人一樣生活。

“精神疾病經歷者很危險或有暴力傾向”

事實上，精神疾病不是社會暴力的主要因素，精神疾病經歷者犯罪的可能性非常小。研究結果顯示，患有精神疾病的人更容易成為犯罪和暴力的受害者而不是制造者。

“精神疾病經歷者不能完全參與社會生活或堅持工作”

事實上，是人們的歧視態度，而不是精神疾病本身，更可能使精神疾病經歷者不能夠完全參與社會生活。工作場所的歧視會嚴重影響一個人的生活，它會導致這個人被不平等地或被不公正地對待，造成就業上被排斥、喪失晉升機會和薪酬過低。僱傭方面的機會均等原則以及有關殘障人士的就業政策同樣適用於對待那些經歷過精神疾病的人。僱主應該考慮的是怎樣僱傭到最佳的工作人選，而不是計較那個人是否經歷過精神疾病。

怎樣幫助患病的親人

當家裏有親人經歷精神疾病的時候，你的情緒可能強烈而複雜，包括憐憫、憤怒、憂慮和嫌棄等。幫助患病親人的方法包括：

- 尋找和使用有關資訊、教育資源以及支援小組以便幫助你的親人康復。
- 詢問患病的親人希望你怎樣幫助他。
- 不要忘記，你的親人所經歷的疾病和他本人是兩碼事。
- 幫助一個有疾病的人有時是很困難的，所以，要確保自己有可供使用的資訊和支援。
- 鼓勵家庭成員間進行公開的和誠懇的交流，家庭做決定時一定要包括患病的親人。

怎樣反對對精神疾病及其經歷者的歧視？

在我們的生活中，有許多方法可以用來反對對精神疾病及其經歷者的歧視：

- 在沒有了解他們之前，不要對他們下判斷。
- 當人們感覺不好時，要支持、幫助他們，不管他們是患有身體上的疾病還是精神疾病。
- 爲了你和你所在社區請多學習一些可以增進心理健康的知識。
- 爲你的僱員包括那些經歷精神疾病的僱員安排合理的工作空間。
- 使用正面的語言描述有精神疾病經歷的人。當談論這些人時，不要使用負面的語言或帶有成見。
- 在社區生活的所有方面都不能排斥有精神疾病經歷的人。
- 重視和尊敬他們自己的需要，以及他們自己對康復和健康的決定。

“開心行動”由國家衛生部資助，紐西蘭心理健康基金會發起、運作。該項活動旨在通過在中文媒體上提供有關精神健康的資訊，發表有關文章和故事，通過聯絡社區組織，提高華人社區的精神健康意識，



消除對精神疾病的 羞辱和歧視

千百年來，人們對精神疾病一直存在著誤解和恐懼，或者把它當作一種耻辱，或者漠視它的危害，或者根本就否認它的存在。但事實上，精神疾病關乎著我們每個人的生活。一個人不論他的年齡大小、是什麼文化背景、性別是什麼以及收入狀況如何，都可能隨時受到精神疾病的困擾。

由於存在著這些誤解，有些人對精神疾病及精神疾病經歷者存在著歧視態度。這種態度是精神疾病經歷者康復的最大障礙之一。它不僅阻礙精神疾病經歷者向家人和朋友尋求幫助，還會在就業、住房、家庭生活和社會地位等方面影響精神疾病經歷者。

尊重精神疾病經歷者的平等權利和地位，消除對精神疾病及其經歷者的羞辱和歧視，是我們每個人的責任。



了解詳情

登錄紐西蘭心理健康基金會
反精神疾病歧視網站
www.likeminds.org.nz
和博愛社網站
www.boaishe.org.nz

聯繫電話

博愛社 09 625 1668
華心社 09 624 3880
紐西蘭問題賭博基金會 0800 862 342
仁愛社/SF 奧克蘭 09 378 9134
中文生命綫 0800 888 880

紐西蘭心理健康基金會
Mental Health Foundation of New Zealand

PO BOX 10051 81 New North Road
Dominion Road Eden Terrace
Auckland 1446 Auckland

Phone: 09 300 7010
Fax: 09 300 7020
www.mentalhealth.org.nz

© 2007

開心行動



我同你一樣有愛心
希望你有愛我的心