



反 對 對 精 神 疾 病 的 歧 視

家人和朋友 改變行為，改變結果

絕大多數的人經歷疾病和壓力的時候，會把事情說給自己的家人、朋友聽，以此來分擔憂愁。想像一下當你有事情的時候，別人避之而唯恐不及，你會怎麼辦。

精神疾病經歷者的家人

每個人都有可能得精神疾病，不分年齡、文化、收入和性別，任何時間、任何人都有可能得。

47%的紐西蘭人會在一生中的某個階段經歷精神

疾病，更多的人會經歷一段時間的壓力，經歷到人生突發事件，如失去親人等，這些都會影響到他們的精神健康。

絕大多數的精神疾病經歷者都可以康復，可以有自己的家庭，做有薪水的工作，為社會作貢獻。

家人和朋友的支持為精神疾病經歷者帶來巨大改變。

羞辱和歧視是有破壞性的

對於精神疾病經歷者來說，羞辱和歧視是康復的最大障礙。羞辱和歧視會在以下幾方面妨礙到精





“他是我愛的、我瞭解的那個人，他真是妙極了—儘管他經歷了許多狀態不好的時候，他還是妙不可言。這不是一件容易的事，因為當你看到他的情緒是如此低迷的時候，你真的要肝腸寸斷...但是不要忘了你們曾經擁有的，你還會再擁有，通過你們之間的承諾，通過你對那個人強烈的愛...不要失去希望，一切都會重新再來。”

蜜雪兒—你我同心項目電視廣告

神疾病經歷者：妨礙他們感到自己是社區中的一部分，妨礙他們保持健康、尋求醫治，妨礙到他們獲得家人和朋友的支持和關愛，還妨礙到他們的工作、住房、家庭生活以及社會地位。

因為害怕被羞辱和歧視，家人和朋友不敢尋求自己所需要的支持和鼓勵，來支持他們所愛的人，還包括相互支持。

你能做些什麼

當自己的家人經歷精神疾病時，你會有強烈和矛盾的情緒，這包括熱情、關注、生氣、害怕和拒絕。

你可以用以下方式來幫助和支持自己的家人和朋友：

- 尋找相關的資訊和培訓，尋找支持小組，以此來幫助所愛的人來實現康復。
- 當精神疾病經歷者不希望家人干涉自己的治療時，請尊重他們的決定。
- 問自己的家人，他們希望你怎麼支持他們。
- 請記住你家人的精神疾病經歷只是他們自己的一部分。
- 請記住要給自己一些時間，因為支持任何疾病的經歷者都不是一件簡單的事情。

- 在家裡鼓勵公開和真誠的交流，並且每次家裡面作決定時都要包括有精神疾病經歷的家人。
- 不要使用會產生對精神疾病經歷者歧視的言語。
- 為你的朋友和家人說話，反對排斥他們、貶低他們的言語和行為
- 充滿希望—相信你愛的人會康復的，並且確保讓他們知道這就是你的真實感覺。
- 克服你自己的恐懼和刻板印象，看人要看他的本質。

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