

第三講 羞辱和歧視的錯誤和危害（提綱）

簡介

在本期節目中，Ivan 和 David 從回顧前兩期的節目內容開始，介紹了“開心行動”和他們對精神健康的理解。然後，他們便把話題的重點轉向了人們預防精神疾病的一些做法，例如，關心自己的身心健康，病從潛中醫，接受心理輔導等。在介紹了紐西蘭精神健康服務體系以及患病後怎樣尋求幫助之後，他們分析了羞辱和歧視對精神疾病經歷者康復的危害。最後，他們向全社會呼籲：寬容之心是人類的幸福之源。傾訴發自內心的感受，又能明確地指導人們怎樣尋求幫助，這是本期節目內容的特色之一，相信對您會有所啓迪，并喚起您的共鳴。

Ivan：

聽眾朋友，大家晚上好！又到了“開心行動”心理健康漫談節目的時間了。“我和你一樣有愛心，希望你有愛我的心”。爲了大家的健康快樂，“開心行動”提請您關注心理健康，反對精神疾病歧視。請收聽 FM 中文電臺 90.6 每周四下午 7:15 至 8:00 點的“開心行動”專題節目。瞭解更多有關“開心行動”的信息請電 Ivan。電話：3007017, 3007017。David，我們是否先回顧一下上次的節目內容？

David：

應該。我想問您幾個問題吧？我們採取我問你答的形式，回顧一下我們上次節目的內容。我來問你來答。

Ivan：好吧，沒問題。

David :

上次節目我們提到了“開心行動”目的是反對精神疾病歧視，讓大家關注精神健康。而且提到，我們“開心行動”要開發一些關於精神健康和反精神疾病歧視的資源，那麼，到哪裏能獲得“開心行動”的資源呢？

Ivan :

挑主要的說吧，我們可以閱讀《信報》(星期三)、《紐西蘭中文先驅報》(星期四)和《鏡報》(星期五)的“開心行動”專欄。也可以登陸紐西蘭心理健康基金會反歧視網站 www.mentalhealth.org.nz 和博愛社的網站 www.boaishe.org.nz。除此之外，我們還可以收聽 FM90.6 華語廣播每周四 7 點 15 分至 8 點的“開心行動” 專題節目－心理健康漫談。

David :

如果對“開心行動”的內容或做法有什麼建議和想法，或者我讀了“開心行動”材料，引起了我的傷感，讀後感到不舒服怎麼辦？

Ivan:

撥打：免費的、保密的，華語諮詢熱綫。紐西蘭賭博基金會的亞洲熱綫 0800 862 342；中文生命綫 09-522 2088； 0800 880 888。

David:

如果有突發情況怎麼辦？

Ivan:

有過精神疾病經歷的朋友及家人，如果突然發病，奧克蘭地區精神疾病危機處理

組的電話是：0800 800717。可以撥打這個電話求助。如情況更緊急，可以直接撥打 111。

David:

還需要向大家說明的是，我們“開心行動”所提供的材料，不能作為醫療意見。醫療意見只能聽醫生的。

Ivan :

對。

David:

還有，我們需要提示大家的是，只有身體和心理都健康才是真正的健康，所以，我們在關注身體健康的同時，不能忽視精神健康。

Ivan :

另外，我們每個人都可能罹患精神疾病。對患有精神疾病的朋友，我們不能歧視他，而要關心和愛護他。因為，精神疾病它就是一種病。患有精神疾病的人除了有病外，同大多數人都是一樣的。

David :

Ivan，前兩次我們介紹了，說精神疾病可能發生在任何人的身上。那麼，怎樣預防精神疾病的發生呢？

Ivan :

我想首先要提高精神健康的意識。精神健康的意識提高了，就能有意識地保護自己。要首先關心自己。

David :

Ivan, 您說得很好, 我想談一談我的理解。您的意思就是, 要有意識地注意自己的精神健康, 同時發現問題, 出現問題了要往精神健康方面想。例如, 想一想除了自己身體是否有病外, 是否有精神健康方面的問題, 趕緊看醫生。是嗎?

Ivan :

是的。比方說, 如果您覺得自己情緒異常, 或陷入某種心理困境而不能自拔超過兩到三個星期, 或者行爲舉止有什麼異常變化, 應及時看家庭醫生。那麼家庭醫生會根據您的情況, 採取進一步的措施。

David :

另外, 我聽有的專家說, 精神疾病也可能表現在身體的症狀上, 例如, 胸痛、失眠, 或身體哪個部位不舒服, 而又查不出原因, 這些情況很可能是精神疾病的症狀。所以身體不舒服, 又長時間查不出病因, 也請及時看家庭醫生。

Ivan :

是的。當有這些情況時, 要特別注意, 及時找醫生診斷和治療, 這才叫有精神健康意識。

David :

我還聽說, 使用心理輔導服務也是一個有效的預防措施。如有心理煩惱, 無處傾訴, 應該尋求專業心理輔導。對心理輔導, 我們華人可能不太熟悉, 另外, 據我所知, 似乎也不太願意使用心理輔導。

Ivan :

心理輔導其實非常有用。它既可以幫您排解心理煩惱，預防精神疾病，同時也能對精神疾病患者的康復起到輔助作用。

David :

我知道有人認為，只有精神病患者才使用心理輔導，其實任何人都可以使用這種服務。比方說，在家裏吵架了，你感到很生氣，或很委屈，或者您丟了錢包，被解雇了，想家了，或者感到非常孤獨了等等，都可以同心理輔導員交談。

Ivan :

心理輔導的優勢是專業、保密。輔導員都受過專業訓練，懂得技巧，并能嚴守職業道德。您可以同輔導員談任何問題。在輔導過程中，輔導員會幫助您找到解決心理問題的途徑，同時，提高您解決心理問題的能力。

David :

我看過一份材料，這份材料說心理輔導在發達國家被看作是一種高層次的消費，而且給雇員提供心理輔導的機會也是雇主的一項責任。

Ivan :

我們華人在日常生活中，非常看重保健和護理，包括“補”的觀念，提倡補這個，補那個的，什麼的，美容護膚，護髮等等。其實，經常使用心理輔導服務也是一種保健和護理，只不過是針對心理健康、精神健康而言的。

David :

接下來的問題是，怎樣尋求這方面的幫助？其實，對我們華人來說，使用心理輔

導服務的最方便的途徑應該是聯繫中文生命綫和問題賭博基金會的亞裔服務熱綫了。

Ivan :

是的。在這裏，我再提醒大家使用問題賭博基金會和中文生命綫的服務。紐西蘭問題賭博基金會的亞裔服務熱綫是 0800 862 342；中文生命綫 09-522 2088；0800 880 888。他們提供免費的、保密的、而且是專業的華語心理輔導。希望大家使用。

David :

我在這裏也再重複一遍，問題賭博基金會全國免費電話是 0800 862 342。周一至周五，上午 9 點至晚上 8 點開通。中文生命綫奧克蘭地區免費電話 09-522 2088 或全國免費電話 0800 880 888。周一至周日白天上午 10 點至下午 2 點，周一至周五晚上 7 點至 10 點開通。希望大家使用。

Ivan :

除了使用心理輔導服務，還要多參加社區活動，廣交朋友，從事體育鍛煉和戶外活動，保持愉快的心情。保持和發展自己的社會聯繫很重要，對我們移民來說，尤其如此。

David :

我非常同意您的觀點。對我們移民來講這一點尤其重要，因為我們移民普遍面臨失去社會聯繫、孤獨和文化上的不習慣等等問題。在原居地我們的社會聯繫是自

然存在的，不需要我們有意識地交往。在這個一切都是新的，需要我們有意識的去交往。另外，要有意識地結交幾個朋友。

Ivan：

David，我們現在換個話題怎麼樣？

David：

好。剛才我們談到了怎樣預防精神疾病？那麼，下面我們談一談如果已經患上了精神疾病了怎麼辦？

Ivan：

我看，我們先介紹一下新西蘭的精神衛生體系吧。

David：

下面我簡單地介紹一下紐西蘭精神健康的服務體系。紐西蘭精神衛生體系呢，它包括政府機構、非政府機構和私人機構三部分。在政府機構裏面，地區醫院設有精神病人的住院部。住院部只接收比較嚴重的患者。有些患者可能要在精神健康法下接受強制治療。患者接受住院治療後，一般要轉介到社區精神健康服務中心。在紐西蘭，每個衛生局下面都設有若干個社區精神健康中心（比方說，奧克蘭衛生局就有四個這樣的中心）。這些中心負責管理和照顧患者的在家康復。在此期間，患者及其家庭成員也可以得到有關精神健康方面的其他社會服務機構（一般為非政府機構，也有少數私立機構）的幫助。經過康復，當病情進一步好轉後，患者被轉回到由家庭醫生照顧為主。只有少數患者才需要長期使用精神專科服務。

Ivan :

回到剛才的問題，即一旦患上了精神疾病怎麼辦？精神疾病并不可怕，可怕的是我們不瞭解它。

David :

所以，一旦患上了精神疾病，作為家人應該更加關心病人，不能嫌弃。朋友和其他人也要抱積極的態度。公眾態度非常重要。這也是我們為什麼要提倡反對對精神疾病進行歧視。

Ivan :

一旦罹患了精神疾病，我認為第一條，要及時就醫。同對待身體上的疾病一樣對精神疾病趕緊治療，而且，越早越好。所以，如覺得行為舉止異常，情緒反常，或身體不舒服，又長時間查不出病因，請及時看家庭醫生。

David :

通常情況是這樣的，像我們剛才介紹的那樣，如覺得自己情緒異常，或陷入某種心理困境而不能自拔超過兩到三個星期，或者行為舉止有異常變化，或者身體不舒服，又長時間查不出病因，應及時看家庭醫生。家庭醫生如認為某位患者可能患有精神疾病，便將該患者轉介到社區精神健康中心，在那兒接受專科診斷和治療。如患者病情嚴重，便被轉送入院。

Ivan :

聯繫各不同社會服務機構的社會工作者也是一個辦法。社會工作者也可直接同社區精神健康中心聯繫，但需要家庭醫生的轉介。

David :

如果是突然發病，家人或朋友可通過家庭醫生或直接將患者轉介到社區精神健康中心的危機處理小組。危機處理小組將酌情處理。奧克蘭地區危機處理組的電話是：0800 800 717。

Ivan :

如情況更緊急怎麼辦？

David :

如情況更緊急，可以直接撥打“111”。警察將與危機處理小組携手把患者送進醫院。但一般來講，聯繫社區精神健康中心的危機處理小組就可以了。

Ivan :

所以，當出現緊急情況時，家庭醫生、社會服務機構和緊急情況處理小組是我們首先要聯繫的。

David :

是的。另外，我個人建議，作為新移民，移民家裏應該備有一個常用的電話號碼表，並貼在明顯的位置上。如果家裏有病人，或有人有過精神疾病的經歷，更應該有這樣的表，備用。

Ivan :

我們下一個話題，應該是為什麼要反對精神疾病的羞辱和歧視。因為，羞辱和歧視是影響人們及時治療的主要原因。

David :

簡單地說，對精神疾病羞辱和歧視就是，認為患有精神疾病或有家人或朋友患有精神疾病是一種耻辱。罹患了精神疾病，自己覺得見不得人；別人患有精神疾病也看不順眼。這講的是羞辱和自我羞辱。歧視呢，就是在生活的各個方面不能平等地對待精神疾病患者。

Ivan :

其實，在生活中，我們可以很容易發現這方面的例子。

David :

比方說，在華人社區，幾乎在各地的方言裏面，都有一句罵人的話。什麼話呢？

“你神經病”。這句話，實際上是罵，你精神不正常，你精神有病。

Ivan :

把“精神病”作為一句最常見的罵人的話，說明在公眾態度中，在公眾的眼中，精神疾病是非常可惡的，不能接受的。這實際上是對精神疾病的一種誤解，對患者的一種羞辱。

David :

正像我們已經討論過的一樣，精神疾病只是一種病。作為一種病，當然要有一系列症狀。但我們不應該把人家的病症作為笑料。也許，人們在說的時候可能沒有什麼惡意，但對精神病患者的傷害却是很深的。

Ivan :

再舉一個例子，就是我們有些人喜歡對精神疾病患者或者其家人指指點點，瞎議論。當面不說，背後瞎說。例如，“誰誰誰，是精神病”；“他家的誰誰誰是精神病” 等等。

David :

這種做法很不文明，同時，對有過精神疾病經歷的人危害很大。我想這是較直接的羞辱。對別人的不寬容，就是對自己的刻薄。這樣很不好。

Ivan :

我有一位朋友同鄰居相處的融洽，她在任何方面的表現都不比她的鄰居差。鄰居也都喜歡她。可是，當鄰居有一天知道了她曾經經歷過精神疾病後，就突然對她敬而遠之了。這位朋友說，這件事對她傷害特別深。她特別傷心。

David :

這說明羞辱和歧視是最傷害精神疾病經歷者的康復的。在這方面，有些媒體和文藝作品的負面作用不可低估。有些媒體片面地利用人們對精神疾病的無知和神秘感，有些文藝作品爲了招徠讀者，故意渲染精神疾病的神秘，使公衆更不能瞭解精神疾病的真實狀況，誤導了公衆。所以，公衆的負面態度要改變，有些媒體和文藝作品的有些做法也必須停止。

Ivan :

負面態度有很多危害，首先，它使精神疾病經歷者背負了揮之不去的心理壓力，試想一個人，他周圍的人都認爲他不正常，不同他來往，甚至他的家人也認爲他

“怪”，那麼他將怎樣生活。其次，是影響了精神疾病經歷者及時尋求幫助，及時就醫，因為在強大的負面態度面前，他不敢承認自己有病。再次，由于更廣大的社區不容他們，他們很難恢復正常的生活，因為人們經歷了精神疾病後，最終要回到他們原來所生活的社區。所以，危害很多。還有一個就是，也影響了可能患病的人儘早看醫生診斷，而這個人可能真的罹患了精神疾病。

David：

那麼，怎樣面對羞辱和歧視呢？

Ivan：

我看我們的時間差不多了，我簡要地講幾點應對方法吧。對公眾而言，要有寬容之心，而且，精神疾病經歷者本身就同我們大多數人沒有什麼不同，不值得我們談論，不應該成為我們譏諷的對象。這是對公眾而言，對經歷了精神疾病的朋友而言，你們不敢面對公眾，不敢承認自己有病，這不是你們的錯，這是不寬容的環境造成的。但我希望你們能夠勇敢面對，你們除了有病，除了多一份痛苦外，你們沒有做任何錯事。而且，隨著你堅持治療，不斷尋求幫助，您疾病的症狀會消失的，您會康復的。而對精神疾病經歷者的家屬而言，應該比患病的家人更勇敢地面對公眾中的負面態度，維護自己的家人。……

下面時間是分享有精神疾病經歷者撰寫的康復故事…