



面對精神疾患怎麼辦？

友善職場環境這樣做。

【案例分享】

淑華在看了公視出品的《我們與惡的距離》後，心靈受到極大的衝擊，而正好部門中來了一位曾患有精神疾患(Mental Disorder)的新夥伴；淑華心裡自忖自己是否會在不自覺的狀況下傷害對方，到底要怎麼做，才能夠不帶偏見、刻板印象的與他相處呢？

【我們與惡的距離】

2019 年公視出品的《我們與惡的距離》一上映，獲得許多好評。同時，在刻劃思覺失調症(舊稱精神分裂症)患者栩栩如生。往往我們對精神疾患的印象，是在發生社會事件時，我們才對相關症狀或患者產生關注。但由於報導的過程中不見得能面面俱到，所以會對該症狀，甚至是人產生偏見或刻板印象，於是害怕、驚懼油然而生。

再加上我們若沒有深入認識精神疾患的情形下，很可能流於新聞報導的表面印象，於是當接觸相關患者時就會有疑慮，甚至排擠對方。電影《小丑》則是刻畫社會邊緣人有心融入社會，但卻不被社會接納，於是激化出內心陰暗的性格，進而對人、城市產生危害。從《我們與惡的距離》、《小丑》可以得出面對精神疾患應有的態度。

【健康地面對精神疾患】

在韓劇《大力女子都奉順》，女主角因為天生神力，被人視之為怪胎時，她曾有個感嘆，只希望自己被他人視之為「人」而不要有差別待遇。因此，面對精神疾患，我們可以採取「二不二要」原則，茲分述如下：

1. 不停留在新聞表面：

往往新聞媒體為了追求收視率或閱聽率，可能用較為聳動的方式來報導相關的精神疾患事件，而忽略真相的原貌。因此，當我們一看到誇張的報導方式時，要能思考在這

整件事的背後，有沒有隱藏的真相需要正視。

2. **不當**幫手推波助瀾：

有時候人們因為看事情只留於片面印象，於是跟著氣憤填膺。一旦看到精神疾患造成社會事件，就轉變成正義魔人，開始推波助瀾地說精神疾患患者應該被隔離、離群索居.....等不當言論，這樣反而容易加速污名化，無助於精神患者融入社會體系。

3. **要**將對方視之為人：

精神疾患患者也希望擁有與一般人生活的權利，不被刻板印象所累。他們也有自己的夢想、目標想要去實踐與完成。只要我們的心態是健康，不將對方當成怪胎、異類，我們仍可與對方好好互動、相處。

4. **要**竭力追求真相：

當新聞媒體再次報導有關精神疾患的社會事件時，這時我們要維持獨立思考，嘗試去探索一件事的多元面向。精神疾患是否真如報導所講的那麼不堪，以及社會體系是否給予精神患者足夠的照顧，如此我們才能貼近真相，避免《我們與惡的距離》、《小丑》當中所產生的結果。

值此之時，正是武漢肺炎襲捲全球，引起大家的注目。有些媒體下了驚悚的標題，歐洲甚至出現「黃色警報」的報導，十足地歧視黃種人。因此，我們應當針對病毒而非是人，進行健康處遇。就如同面對精神疾患患者，我們也要打擊疾病，卻不是極盡所能排擠一個人。

【共創友善的職場環境吧！】

創造友善的職場工作環境從你我做起，期盼您能掌握面對精神疾患應有的態度，並學習以健康的觀點看待一個人。此外，也可以選擇與 EAP 顧問一起討論，應該如何面對精神疾患，避免刻板印象，並能竭力追求真相喔！

~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

EAP 聯絡電話：0800-663-313 Email:service@ffceap.com.tw

重要提醒:EAP 文章僅為資訊之分享，目的在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。