



## 傷害精神障礙人士的刻板印象

### 「暴力精神病患」的迷思是否會造成傷害？

是的。民眾通常會避免和心理健康障礙人士一同生活或進行社會互動，因為認定這些障礙人士具有危險性或暴力傾向。因此，心理障礙人士通常會在住處、工作或社交場合中遭受歧視。每三位心理健康障礙人士中就有一人表示，在健康情況曝光後求職就遭到拒絕。在2000年大約有7萬5千名具有心理健康障礙的加州民眾無法找到適合的住處。汙名和歧視也會導致自尊降低、孤立及無望，甚至阻礙尋求心理健康照護。

### 媒體是否強化此刻板印象？

是的。黃金時段電視節目往往將具有心理疾病的人視為人口族群中最危險的群體。根據一份1999年的研究指出，新聞報導中有60%的精障人士都被刻畫成罪犯或暴力份子。根據2005年的報紙調查顯示，有關心理疾病的報導有39%都聚焦在危險和暴力上，而關注嚴重心理障礙人士及其家人復原過程的正面報導反而少之又少。

### 民眾是否相信此刻板印象？

是的，大多數都是如此。絕大多數美國人表示，他們認為心理健康障礙人士對他人及自身具有暴力危險性。在1950年至1990年間，認為心理健康障礙人物

具有危險性的美國人比例幾乎變成兩倍；美國衛生局局長報告顯示媒體報導會影響這些態度。

## 刻板印象是否已受推翻？

是的。有關暴力和心理疾病研究的評論已發現精神障礙人士在整體暴力發生率上所佔機率很低。根據一篇2009年的加州報導，「心理健康障礙人士較有可能是受害者而非施暴者」，此結果和媒體刻畫及刻板印象完全相反。

## 有關心理健康障礙的真相為何？

1999年美國衛生局局長報告對於心理健康提出下列說明：「汗名是改善心理疾病和健康的最大阻礙」，但好消息是心理健康障礙人士有辦法且確實復原。透過病情管理他們過著開心且健康的生活，並主動參與社區活動。

## 心理健康復原過程中的重要項目是什麼？

社區生活是復原過程的重要因素，此外，同儕、家人、朋友及精神導師的支持也很重要。透過治療性會談、復健或者結合復原導向及自我幫助的服務患者通常會獲得改善。與媒體刻板印象不同的是遭遇心理健康問題的人反而會貢獻社會，打造更美好的世界。

## 我要從何獲得更多有關解決歧視和社會排擠問題的資訊？

您可聯絡促進心理健康之接納、自尊和社會融入的聯邦資源中心（ADS Center）。此計畫隸屬美國衛生及公共服務部，物質濫用和心理健康局（SAM HSA），心理健康服務中心：

網站：<http://promoteacceptance.samhsa.gov>

電子郵件：[promoteacceptance@samhsa.hhs.gov](mailto:promoteacceptance@samhsa.hhs.gov)

電話：800-540-0320

您亦可聯絡 Disability Rights California：

網站：<http://www.disabilityrightsca.org>

電子郵件： [info@disabilityrightsca.org](mailto:info@disabilityrightsca.org)

電話： 800-776-5746

您亦可聯絡 NAMI California：

網站：<http://www.namicalifornia.org/>

電子郵件：[nami.california@namicalifornia.org](mailto:nami.california@namicalifornia.org)

電話： 916-567-0163

歡迎您給予回應！閱讀本文章後請填寫以下問卷，讓我們知道您的想法。

英文版：<http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form54/index.html>

西班牙文版：<http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form55/index.html>

*汗名、歧視、減緩和研擬政策消除歧視計畫*

*(APEDP) 係由選民同意之心理健康服務法案 (第 63 號提案) 資助，並由加州心理健康服務處 (CaIMHSA) 執行。郡政府機關-郡立心理健康服務處亦資助 CaIMHSA 運作，致力於促進個人、家庭和社區的心理健康。CaIMHSA 的服務和宣導計畫擴及整個加州、各地區和鄉鎮。如需更多資訊，請造訪*



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE