

## 對自己的病持開放態度

其中一個有效克服標籤的方法是對自己的狀況持開放態度，勇敢的跟別人分享患病的經歷，加強大眾對精神病的認識，推廣對待精神病人正確的態度。

研究發現與他人分享患病的經歷不但能幫助病人克服負面標籤，減低其所帶來的負面影響，鼓勵病人邁向實現人生目標。

社會對精神病患者的負面標籤情況嚴重，社會應該正視，要改善這情況需要病人，醫護人員，以及各方面的共同努力去改善社會負面標籤對精神病患者帶來的影響。



## 支援患者除去自我標籤

### 對患者及康復者表示尊重

- 增加自己對這方面的知識很重要，因誤解由缺乏認識開始。
- 以平常心去對待患者、關心患者，因排斥與歧視的行為與言詞，會令患者更退縮及影響自信。
- 鼓勵的言詞、靜心的聆聽及陪伴的態度不可少，這樣能舒解患者憋在心裡的痛苦，能有助其復康。
- 留意自己是否也被社會上的標籤所影響，而對患者有所偏見。

如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃，請瀏覽 [www.jcwow.org](http://www.jcwow.org)

電郵地址  
[info@jcwow.org](mailto:info@jcwow.org)

查詢電話  
3917 9559



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

主辦機構



Department of Psychiatry  
Li Ka Shing Faculty of Medicine  
The University of Hong Kong  
香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系



賽馬會思妍婦女精神健康計劃  
Jockey Club Mental Wellness  
Project for Women

# 思覺失調的 標籤

## 如何克服負面標籤？



協辦機構



香港明愛  
Caritas  
HONG KONG



Early Psychosis Foundation  
思覺基金會



香港婦女中心協會  
Hong Kong Federation of Women's Centres



New Life  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會



## 思覺失調的標籤

由於受到部分具煽情和誇張成分的新聞報道的影響，社會上有不少人對思覺失調產生誤解。漸漸地，大眾把精神病標籤為一種既可怕又神秘的疾病，對思覺失調有負面的看法。因此，每當社會上出現暴力傷人或自尋短見的事件時，很多人就因而聯想到精神病，彷彿把暴力與精神病劃上了等號。

## 自我標籤

對精神病患者的標籤不止來自外人，亦有來自病患者的自我標籤。

長期處於社會上的誤解、排斥及歧視下，外在的影響逐漸令患者內化了一些不必要的標籤，認為患上精神病可能是一種報應，永遠不能康復，對康復的過程失去信心，令自我形象受損，也自覺低人一等，形成自我標籤。

有患者寧願為免僱主得知其病情，以年假到醫院覆診放棄病假紙。有專家指出，坊間對思覺失調的成見會直接影響患者的工作，社交以及康復進度。

部分思覺失調患者同時患有抑鬱，而患者病發後延誤診治、發病病徵明顯、曾入院等均會加強負面的自我標籤，從而消極服藥，影響康復。

## 自我標籤是如何形成的？

### ( 意識 )

精神病患者意識到大眾對精神病的負面標籤

### ( 承認 )

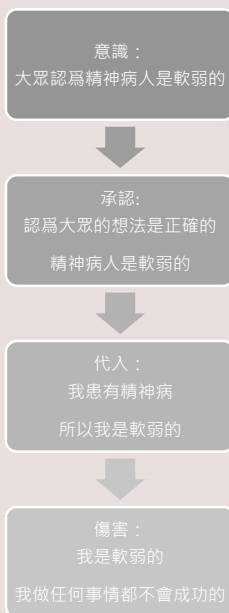
因為對病的了解不足，患者錯誤地接納了這些負面標籤

### ( 代入 )

將自己代入這些負面標籤中，形成負面的自我標籤

### ( 傷害 )

自我標籤會為精神病患者帶來莫大的傷害，患者對自己失去信心，令自我形象受損，繼而影響康復，日常生活，工作表現。



## 如何克服自我標籤？

很多精神病人會選擇封閉自己，對別人隱藏自己的病情，從而減少精神病標籤所帶來的傷害。對精神病的負面標籤主要來自大眾對精神病的認知不足，但這些謬誤其實並不正確。

要克服這些標籤，我們首先需要了解自己的病患，學會接受自己的狀況，並找出正確處理及康復的方法。通過一些努力，我們可以正確地應對並克服自我標籤：

- (一) 不要因為自我標籤而放棄尋求或接受治療
- (二) 與治療師合作，重新建立信心及健康的自我形象，克服自我標籤和負面思想
- (三) 不要讓你的病成為人生的全部，尋找或維持自己的興趣，建立良好的自我價值觀
- (四) 明白你的病並不代表你。我們不應該說‘我是思覺失調’，相反我們應該說，‘我有思覺失調’，就像糖尿病患者不會說‘我是糖尿病’一樣
- (五) 與你的家人，朋友和親人保持聯繫。與你信任的人分享你的狀況，尋求他們的支持，意識到自己其實並不孤單。

