



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

## 從國際復康日說起——關懷精神病患者

真摯的關懷是從了解開始，當我們不了解身邊的人時，就很容易將內心負面的事情加諸在他們身上。當我們不了解精神病患者的狀況時，就很容易將內心對心理的恐懼投射在有「精神問題」的人身上，以為精神病患者必定是「瘋瘋癲癲」，「古古怪怪」，甚至會「持刀斬人」。但事實並非如此，大部份的精神病患者都比較被動和善良，一百位精神病患者當中只有五位有暴力行為，而只有少數患者在病發時會表現行為異常，當他們接受了適當的治療後，就能夠過著正常的生活。其實精神病是一種身體疾病，是一種腦部功能不穩定的疾病，就好像糖尿病和心臟病，受遺傳因素，壓力因素及心理因素影響，需要藥物及健康的生活規律去穩定病情。

世衛 2001 年發表了一項報告，全球有約四十五億人患上不同程度的精神病，佔主全球人口百份之十二，而估計到 2020 年有約百份之十五的人口都有不同程度的精神病。其實，精神病可分成不同程度，輕重不一，根據很多大城市的統計，平均每十個人中就有一個患上不同程度的精神病。換言之，我們身邊認識的親友、家庭

成員、同事，或者鄰居，每十個當中有一個都可能患上不同程度的精神病，我們可以怎樣與他們共處呢？ 精神病患者需要的不是別人的同情，而是接納。接納他們都與一般人一樣，需要別人的尊重；接納他們患上一種自己也不願意有的疾病，接納他們在病發時需要別人的諒解及協助，而不是別人的歧視及排擠。

曾經有一位精神科醫生說過：「人的態度及架構能改變他人的生命。」 (It is attitude and structure that change people' s lives.)

當我們能夠以平等的態度接納精神病患者的時候，我們就真真正正在締造一個和諧及共融的社會。