



## 心理健康領域之以人為主要言語

### 以尊重個體的方式待人

我們都希望真正的自己能受到接納，與生俱來的天賦和才能也不會因為接受心理健康診斷而消失。大家都想在生活中自主選擇，所有人的能力也不盡相同。沒有人希望基於生活遭遇而被他人貼上標籤。我們都是獨特的個體，即便遭遇相同類型的心理健康問題，**每個人依然獨一無二**。貼標籤就是根據片面瞭解讓某人背負「汙名」，所以用「個體」而非標籤去看待一個人很重要。我們身為人而不是一種疾病，**每一個人**都應該受到**尊重和接納**。

### 什麼是汙名？

以自己的**價值觀評斷他人就是貼標籤**，這將會帶來負面形象，也就是「汙名」。說某人「怪怪的」就代表具有錯誤的想法，進而導致汙名。使用具有批判性的字眼、詞彙甚至將人歸類，就是將他人汙名化，進而導致不公平對待。這都是因為我們不懂或不瞭解他人的不同之處。

汙名往往會導致人們和社群分隔，因此感到孤單。汙名有相當多種形式：可能只是單純直接針對**您個人所說出的負面文字**，也可能用隱晦的方式表現，例如有人認為您無法勝任工作，或者基於您的生活遭遇而覺得您既暴力又危險。汙名可能源自家人、朋友或陌生人，有時甚至來自於醫學或心理健康專業人員。若您相信或接受別人貼在您身上的錯誤標籤，有時甚至會對自己汙名化。標籤往往是不對的，也會導致孤立。即使是「只有一些人會康復」這種想法也會**產生汙名**。康復是自主且因人而異的選擇。上述各種形式的汙名都可能對心理健康**產生負面影響**，並且阻礙您過您想要的生活。

## 使用以人為主的言語避免汙名

當您交談的對象有心理健康障礙，記得在稱呼上以「人」為主，「障礙」為其次。

在此提供一些範例：

別稱呼：「精神病患」

別稱呼：「躁鬱症患者」

改稱呼：「心理健康服務對象」

改稱呼：「與躁鬱症共處的人」

使用以人為主的言語稱呼具有心理健康障礙的人感覺較為接納。以人為主的言語讓人感到被尊重，而不是貼上「異常」或「不正常」的標籤；您也可協助宣導使用以人為主的言語。

## 避免使用的字詞

傷害性的字詞會驅使汙名的產生。有些字詞會使人受傷並侷限其發揮完整潛力，也會讓人感到被排擠和孤單。特定字詞和詞彙所造成的汙名會影響您的生活方式，讓您覺得自己「不夠好」或「比不上」他人。

有些至今仍為人所用的字詞，就反映出對心理健康遭遇人士的誤解。誤解會導致自尊低落，甚至會影響您的日常生活。

以下列出應避免的心理健康汙名化字詞：

- 精神病
- 情緒失常
- 精神錯亂
- 發瘋
- 怪異
- 不正常
- 神經病
- 發狂
- 瘋癲
- 瘋子
- 怪人
- 傻子
- 智障
- 失心瘋
- 愚蠢
- 瘋瘋癲癲
- 失控
- 遲緩
- 瘋人
- 心理不正常
- 痴呆
- 秀逗
- 腦殘
- 高或低能
- 妄想
- 怪胎
- 天生失調
- 有病
- 精神分裂

避免使用上述字詞，代表更尊重具有心理健康遭遇的人士。

## 建議使用的字詞或詞彙

對許多人而言，使用「心理健康障礙人士」是較溫和且容易接受的說法。有些人偏好「心理健康遭遇人士」，有人喜歡「心理健康疾病人士」或「心理障礙人士」；也有人選擇「精神障礙人士」或「現實遭遇人士」。您應該先詢問他人偏好的稱呼，因為每個人都可以選擇自我認定方式。若不確定則直接稱呼姓名即可。

## 其他資源

BMC Health Server Research 的報告指出 250

種用於汙名化心理疾病的標籤，

詳列於此：<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1925070/>

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 (CaMHSA) 執行。郡政府機關—郡立心理健康服務處亦資助 CaMHSA 運作, 致力於促進個人、家庭和社區的心理健康。CaMHSA 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 <http://www.calmhsa.org>。



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE