



差異與多元：心理疾患的偏見與誤解

講者／孫以柔老師

文／316 王柏森

一般人罹患生理上的疾病，大多不會諱疾忌醫，甚至大多都能得到同情。但心理生病了，在大部份的社會裡，會被歸類為「神經病」、「瘋子」，即便是「心裡有問題」這種字面上屬實的描述，也大多帶有濃厚的貶損意味。偏見經常促使心理疾患隱匿自己的情況、不願尋求協助，甚至許多人認為心理疾患不能工作。實際上，他們只有少數工作不能做，而且僅適用於最嚴重的病患。現在，讓我們透過同學們的反思，來進一步澄清對心理疾患的偏見與誤解，學習如何更適切的與之互動。



一、用多元接納的態度，回應心理病患對這世界的害怕及迷惘

103 蘇利琴

在我聽完這次講座前，我原本對心理病患的看法是他們沒辦法融入社會，只會造成麻煩。但在聽完之後，我了解到我們對心理病患的偏見及排擠，更會讓他們的病情每況愈下。我覺得我們不應該去害怕他們，而是要試著接納和幫助，因為他們更害怕這個世界。

114 王靖婷

我原本就不認為心理病患是恐怖的，他們只是看見的世界和大多數人不同而已。在這世界上，我們不能用多數人的眼光當作標準，倘若社會大眾仍然對他們抱持偏見和誤解，將會令他們更加不願意接納世界，人們不能隨著固有思想去看待外界，而是要用更多元的角度去接納他們。

二、改變看待心理疾病的歧視性眼光，創造更和諧友善的社會

316 林嘉琪

我們其實多少都會對心理病患特殊的成見，但在這次講座後，我發現其實我們都誤會他們了，或許在我們看來是異常的行為，但對他們來說反而可能是最自在、最正常的。我們不能用自己的觀點去放大心理病患的缺陷，應該更設身處地的為他們想，才不會使他們更害怕去面對人群、封閉自己，最後造成惡性循環。

114 朱慧雯

其實這些心理病患不一定都會做出傷害人的事，他們容易受到歧視的眼神，接著可能會演變成兩種情況，一種是進入負面低潮期，最後活在痛苦中；另一種是痛恨他人，可能會做出傷害他人的行為。但是心理疾病仍然是可以治療的，治療的辦法其實就是我們改變自己的看法、拋下歧視的眼光，並且不要害怕，而是想辦法接納他們。





心理健康系列講座(三)

認識焦慮症

講者／張恩慈老師

文／301 李融芝

現代生活中多了許多高科技產品，例如：智慧型手機，給了人們許多便利性，但在無形中也對人們產生許多傷害，造成現代人文明病盛行，其中，焦慮症是目前最常見的文明病之一。焦慮症不單單只有一種型態，若欲幫助身邊的人脫離焦慮症帶來的痛苦，或是更認識自己與他人的身心狀態，懂得分辨焦慮情緒與症狀，並予以適當的協助、治療，便要從認識焦慮症開始。



一、焦慮情緒不等於焦慮疾病，適度的焦慮有助於提升表現

303 吳雅凌

以往我總認為焦慮與恐懼是相同的，透過這場演講，我打破以前的觀念，發現焦慮是伴隨身心的自我防衛機制，而恐懼是對已知事物表現的自我反應，讓我對於心理議題更感興趣。其中，我最印象深刻的是廣泛性焦慮症，症狀包括經常不安或興奮，難以集中注意力，易疲勞等。

112 李明璐

藉由老師詳細的介紹，讓我了解焦慮情緒不等於焦慮疾病，也不一定是病態，而且恐懼和焦慮是天生的保護機制，因此適當的焦慮不僅無須避免，甚至可以提升整體表現的水準。目前對我來說，課業是我主要的焦慮來源，當考試來臨，我常不禁冒汗、發抖、心跳加速，會下意識地逃避，但是因為這個講座，讓我更加了解焦慮症，也讓我正視自己的狀況。

二、焦慮症可以預防與治療，傾聽、陪伴與放鬆有助於改善症狀

112 陳瑀潔

在講座當中，我認識焦慮症的定義、種類以及症狀，也了解如何預防、治療、舒緩的方法，例如多吃蔬果、增加戶外運動、適時的陪伴、建立信任關係、分享、傾訴、找出壓力來源、或藉由抗焦慮藥物減緩焦慮症狀等。其中，我最感興趣的是社交恐懼症，症狀包括害怕行為遭到別人批評，或對於暴露在他人監視下的社交情境，感到畏懼或焦慮。

303 羅悅心

此講座對我的幫助是了解焦慮症確切的定義，能夠區分害怕與焦慮的不同，以及了解焦慮症的症狀。焦慮症其實有方法可以預防，透過盡量避開壓力，放鬆學習技巧，利用有益的休閒活動減緩壓力。經由這場講座，讓我更知道如何幫助身邊有焦慮症的人，與他建立信任的關係。

