

## Stigma Vs 標籤

說到商品或食品的標籤，很多香港人也能琅琅上口，但是，我們是否也不自覺地對身邊的人(或自己)「貼上」標籤？

隨着社會進步，以往被鬼神之說誤解的精神病患者能較容易得到治療。而統計顯示，社區患有不同程度情緒病及精神病的人其實是十分普遍的。可是，社會大眾加於精神病患者身上的負面標籤卻沒有因為時代進步而減退。到底為什麼呢？

有研究人員將有關的歧視分為兩大類：社會歧視(Social Stigma)及自我歧視(Self-stigma)。在資訊發達的地區，傳媒往往過份渲染涉及精神病患者的不幸事件，以及在電影或電視的劇本裏沿用過時的故事，將病患者塑造成一個可怕的形象。公眾(包括醫護人員)缺乏對各種精神病的正確了解，自然產生恐懼及排斥，將負面標籤強加於精神病患者身上(社會歧視)。

而中國人對於"精神科"總是很忌諱，許多病人和其親人也會隱瞞病情，這是將患病成為家醜及逃避歧視的消極方法，間接剝奪病人接受治療的機會，不能「病向淺中醫」。另一方面，即使病人正在醫院定期接受治療也在訪問中表示，生活在香港社會的負面標籤中，是極之難受的經驗，例如：□少人會用些無理的態度和說話來批評他們。這些負面標籤也蠶食他們的自信心，導致自我孤立，放棄參與正常的社交生活及治療(自我歧視)。

這是「雙輸」的局面。大家不妨借鏡外國很多協助精神病患者的組織及有成效的公眾教育系統除去這些標籤。當你有衝動去批評患病的人時請「停一停、想一想」，讓香港也可以成為幫助他們走出困境的地方。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生林智良

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>