

復「愁」者聯盟—如何幫助精神疾病學生

導師能引導同學了解何謂精神疾病，並且釐清同學對精神疾病症狀所產生的不理解，讓同學能以健康的平常心—不排斥、不歧視、不恐懼、不放棄，來面對週遭身受精神疾病所苦的同學。

何謂精神疾病

根據「精神衛生法」第一章第三條「精神疾病」之定義，精神疾病乃指思考、情緒、知覺、認知、行為等精神狀態表現異常，致其適應生活之功能發生障礙，需給予醫療及照顧之疾病；其範圍包括精神病、精神官能症、酒癮、藥癮及其他經中央主管機關認定之精神疾病，但不包括反社會人格違常者。

如何看待精神疾病學生

一般人對於精神疾病患者的看法，可能會從他/她們異於常人的行為，產生以下的聯想：

「那個人好奇怪，一天到晚把自己關在宿舍不出門，感覺起來很悶，而且都不來上課，到底是怎麼了？」

「我看那個人常常會一個人自言自語，不知道到底在跟誰說話，令人感到有點害怕！」

「我覺得那個人說話好快好快，我根本聽不懂，而且那個人好像都無法靜下來，怎麼會這樣呢？」

其實，不管是哪一類型的精神疾病，每一個人都期待能被平等、公平地對待，也希望能被週遭的人理解與接納。

患有憂鬱症的同學曾在會談時提到：「每個人都會有情緒低潮的時候，以前我沒有罹患憂鬱症時，轉移一下注意力，或者去做自己喜歡做的事，甚至不要理會它，過一段時間就會自己好起來。我覺得只要是人，都難免會有情緒低落的時候，只是我現在比一般人還要嚴重一點，需要吃藥來幫助，這樣就被標籤化，或者被其他同學用異樣的眼光看待，這都會讓我感到很受傷。」這位同學的陳述中，提到一個關鍵點，那就是「每個人都會有情緒低落的時候」，若我們能從這個角度的觀點探看與覺察自己的情緒低潮期，就能對於罹患精神疾病同學的憂鬱情緒有多一點的理解與包容。

精神障礙包括在身心障礙鑑定的其中一個類別裡。日本「五體不滿足」作者乙武洋匡曾對自身的身心障礙做了以下的詮釋：「殘障只是我身體的特徵，沒有必要為身體上的特徵而苦惱。」換句話說，有的人胖、有的人瘦，有的人高、有的人矮，有的人近視、有的人遠視……。對於乙武洋匡來說，有的人有手，而他剛好沒有手；有的人有腳，而他剛好沒有腳。這些都只是特徵的不同罷了，然而，大家一樣都生而為「人」。

對於精神疾病學生而言，情緒、思考、心理等狀態也是一種特徵上的變化，但更重要的是大家都生而為「人」。只要我們能對精神疾患學生一視同仁地給予尊重，願意對他/她們的身心狀況有多一點的理解與包容，相信他/她們就能如海倫凱勒所述：「殘障只是不便，但絕非不幸。」即使罹患精神疾病，他/她們仍能擁有幸福的權利。

如何幫助精神疾病學生

導師能引導同學，若同學覺察班上有疑似精神疾病學生，請幫助他/她們：

1. 平常心地給予尊重、包容與接納

導師能協助同學以平常心來對待疑似精神疾病學生，畢竟，每個人都渴望被尊重、包容與接納，不排斥、不歧視、不恐懼才能讓他/她們感受到公平、平等地對待。

2. 積極地尋求專業協助

對於這些疑似精神疾病學生，導師能積極地、不放棄地引導他/她們尋求專業協助，將他/她們轉介至諮商暨健康中心（文興 4 樓—諮商輔導），諮商暨健康中心有專業的心理師、社工師、身心科醫師提供諮商、諮詢、輔導與評估等服務。

結語

人們的身體會生病，心理也會生病。身體有疾病需要就醫，心理有疾病也相同地需要尋求專業協助。諮商暨健康中心是導師強而有力的支持後盾，讓我們一起攜手協助疑似精神疾病學生得到最適切的輔導支援與資源，讓他/她們不再因病而苦，仍能好好地享受充實且豐富的大學生活。