



有关心理健康的误区

Canadian Mental Health Association – Calgary Region

心理疾病以某种方式影响到每个人。我们都有可能认识某个人在某个时刻正经历一种心理疾病。然而却仍然存在许多针对心理疾病的不良态度，对其羞辱和歧视，使其更难寻求帮助。现在是时候尊重一些事实了。

十个常见的误区

下面有十个常见的关于心理疾病的错误想法。

心理疾病导致抑郁，且其自身无法消除，它们需要切实有效的治疗，是真实的疾病。

误区 #1: 心理疾病不是真正的疾病

事实： 随着时间的推移，我们用来描述心理疾病的词汇已经改变了很多。没改变的是心理疾病并不是人生正常的跌宕起伏这个事实。心理疾病导致抑郁，且其自身无法消除，它们需要切实有效的治疗，是真实的疾病。当一个人胳膊断了，我们不会只说：“你会好的”。也不会因为他们需要打石膏、吊带或因为在修复期需要日常的帮助而责怪他们

误区 #2: 心理疾病永远不会影响我

事实： 所有人都会被心理疾病影响。研究人员估计，多达五分之一的加拿大人在生活的某一阶段会出现心理疾病。可能你自己不会患心理疾病，但很可能你的一个家人、朋友或者同事正在经历这种挑战。



误区 #3: 心理疾病只是行为不当的一个借口

事实： 这是事实，心理疾病患者会表现不同或做出一些让其他人觉得奇怪的行为。我们需要记住：这是因为疾病，而不是这个人要做出这些不当行为。没人愿意选择患心理疾病。那些因为心理疾病而正经历行为变化的人可能在别人面前会感到非常尴尬和羞耻。同时，这也是事实，有心理疾病史的人和正常人一样：他们也会做错误决定，因为某些原因做出一些和疾病无关的不可预料的事情。

误区#4: 不良的教养是心理疾病的起因.

事实： 心理疾病不是由单一因素所引起的。心理疾病起因很复杂，它是遗传学，生物学，环境和生活经历的结合产物。在支持和恢复过程中，家人和爱人确实起了非常重要的作用。

误区 #5: 心理疾病患者是暴力和危险的

事实： 一些人试图去预测暴力的发生，以便知道该如何预防。然而，暴力的起因是很复杂的。研究人员认为，心理疾病不是暴力的起因。事实上，如果单独对心理疾病进行分析，与没有患有心理疾病的人群相比，他们的暴力倾向并不明显。患心理疾病的人因常常被排除在社区之外，而被普遍认为有暴力因素。需要着重提出的是，心理疾病患者的人群常常是暴力的受害者，而不是暴力的实施者。

误区 #6: 心理疾病患者不会康复

事实： 心理疾病患者可以也确实能康复。现在，有各种不同的疗法、服务和支持存在。没人应该觉得心理疾病永远无法康复。事实是，心理疾病患者可以也确实在积极地、有效地生活。他们工作，做志愿者，他们使用他们独特的技巧和能力为社区做贡献。甚至那些长期忍受心理疾病的人，他们也能学会如何控制他们的症状、并继续追寻他们的目标。如果一个人不断地经历各种挑战，这可能意味着他需要不同的治疗方法和帮助。

误区 #7: 心理疾病患者很虚弱，他们不能处理压力问题

事实： 压力影响生活的安宁，不过这一点对每个人来说都是相同的。实际上，和没患过病的人相比，心理疾病患者可能会更好的管理压力。许多心理疾病患者都学习过如何管理压力和解决问题的技巧，所以在影响生活安宁之前，他们就可以很好的处理压力。管理好自己、需要的时候寻求帮助是优点，而不是弱点。

误区 #8: 心理疾病患者不能工作

事实： 不管你是否认识到，工作场所到处都有经历过心理疾病的人。患心理疾病并不代表他就没能力工作。有些人在工作中因改变而受益，可以继续追寻他们的目标，但许多人不会得到雇主的任何支持。大多数患严重心理疾病的人想要工作，但却面对着体制性障碍，无法找到并保持一份有意义的工作。

误区 #9: 儿童不会有类似于抑郁这类心理疾病，这些是成年人的毛病

事实： 儿童也会经历心理疾病，事实上，很多心理疾病初期出现在年幼时。跟成年人相比，心理疾病可能在儿童身上表现不同，但他们是一个真实的隐患。心理疾病会影响儿童学习和开发技能从而影响他们迎接未来的挑战。不幸的是，许多儿童并没有得到他们需要的帮助。

误区 #10: 每个人长大都会抑郁，这只是成长过程的一部分。

事实： 抑郁从来都不是年龄的必然结果。中老年人抑郁的风险更大是因为他们经历了更多的变化，他们的社交网络更广。如果中老年人经历抑郁，他们和其他人一样需要同样的支持。

这些误区—还有很多一把心理疾病患者从社区排除在外，给安宁的生活制造障碍。如果想要减少心理疾病对我们社区的影响，我们需要从自身思想和行为上开始，学习这些事实。

我能做些什么？

改变态度和行为需要时间，看起来好像一个人可能无法改变什么。实际上，我们都能从小的方面做起。

首先，我们都可以分析信息的出处。新的故事、电视节目、电影和其它媒体都不一定给你整个故事情节。这些故事之所以通常耸人听闻或者让人震惊是因为它是卖点—但它们并不一定重现了大多数人的经历。对信息出处挑剔地分析这一点能帮助我们辩证地看待那些耸人听闻的故事。

第二，我们都应该在社区内支持法律法规，反对对心理疾病患者的歧视，促进融合。

第三，我们可以花时间和心理疾病患者相处，彼此分享和学习。权利平等是最好的相处方式。给社区组织当志愿者是和其他人联系的很好的方法

你需要更多帮助吗？

请联系加拿大心理健康协会这类社区组织，以了解更多你区内的支持和资源。

加拿大心理健康协会（CMHA）建立于1918年，是一个国家级慈善机构，旨在帮助维持和改善所有加拿大人心理健康。作为全国范围内心理健康的领导者和捍卫者，CMHA帮助人们获取他们所需要的社区资源，加强心理疾病的抗逆能力和提供康复的支持。

请访问CMHA网站 www.cmha.ca

更多信息请访问：

cmha.calgary.ab.ca
facebook.com/cmhacalgaryregion
twitter.com/CMHACalgary
400, 105 12 Avenue SE
Calgary, AB T2G 1A1



电话：403 297 1700
传真：403 270 3066
info@cmha.calgary.ab.ca



服务语言主要为英语，如有要求，可以提供口译服务。