

看見一點點的好

出院後，我很努力地讓自己變好

每天每天地努力

真希望有人看見我的一點點好……

---精神障礙者阿華的心聲

社會上對精神障礙者的認知，常隨著特殊事件或媒體片面的報導而改變，很多人看到特殊事件後，立即出現的反應常是：「那個人一定有神經病！好可怕，精神障礙者是不定時炸彈！」然後，就這樣有意無意、以偏概全地認定和擔心精神障礙者的存在，好似精神疾病便等同於恐怖份子般危險，這些都是過於簡化、不正確的聯想。

最近，聽到一位長期罹患精神疾病的阿華說，在看到新聞駭人的消息時，他非常害怕，甚至又開始膽戰心驚起來。雖然「害怕」是每個人都會出現的情緒，但他的害怕又多了一點，因為他開始擔心明天去上班的時候，同事會投以什麼眼光，主管會不會又要開始關注他的工作表現，甚至重新思考要不要繼續任用他；他每天出門，走出大樓，管理員總是看著新聞不斷地播放「精神疾病患者又殺人了……」、「請民眾注意身邊相關精神疾病份子……」等，一再強調「精神障礙者是社會中的不定時炸彈」的訊息，管理員回頭看他的眼神，讓他焦慮地發抖。

是啊！誰能想像身為一位精神疾病患者，除了自身需要對抗疾病的不易外，還必須承受那些外在的壓力及控訴。他說：「好像不管走到哪裡，只要看過醫生、住過精神科病房就會被貼上標籤，之後便難以擺脫，好希望有誰能看看我們為生活不斷努力所表現的一點點好，看見一點點好就夠了。」

身為社會工作師，我感到心酸，想想一直以來社會文化的汙名化是如此難以改變，而媒體過於簡化的歸因，卻那麼容易地否定了一群持續努力，且沒有暴力行為的精神疾病患者。對於阿華，我傾聽他的訴說，同理他的情緒，也協助他釐清自己和犯罪者的不同，因為不是每位精障者都會犯罪，阿華也需要去區辨、懂得在接收這樣的訊息時，別急著對號入座，造成過多的焦慮。最後，強化他一直以來的努力，希望他能學習肯定自己、相信自己，因為真的很不容易，同時也希望有更多人可以看見那背後默默耕耘的故事。

罹患思覺失調症的阿華在那段被幻聽幻覺干擾的日子裡，感到很痛苦，無法工作、無法維持以往的人際互動，原有的功能因發病而退化，原本正常的生活作息也因藥物的副作用而受影響，他面臨的世界全然不同，而家人對於要照顧罹病後的阿華感到惶恐。生病，受影響的不只是阿華本身，是整個家庭需要一起面對的

課題。所幸當初阿華願意接受醫療幫助，也花了很長的時間一邊復健一邊調整自己的期待和接受生病的自己。更重要的是家人一路陪伴著阿華，家人對疾病的了解從懵懵懂懂到開始知道如何應對、藥物對生活作息的影響、從怪罪到包容提醒，家人的支持總讓阿華能夠重新站起來，這都是努力的成果。

阿華度過了人生中最艱難的七年，雖然偶爾還是得面臨生活中緊張的壓力和復發的可能性，但目前正開始重返工作職場，重新找尋自己在工作上的定位和價值。事實上，像阿華這樣的精神疾病患者大有人在，希望下次大家在看到新聞聳動的標題後，能再花點時間區辨精障者和犯罪者的不同，別急著將兩者劃上等號。

在和阿華互動的過程中，我看見他很多很多的好，大過於他希望被看見的。

社會工作室社工師 高社工師