

用心理解，汙名不再

楊顯欽 臨床心理師 洮俊診所

汙名化與你我的距離並不遠

疾病汙名化是將某種疾病或健康狀態貼上負面標籤或負面刻板印象，進而造成生病的人與健康的人之間的隔閡。有時候，這樣隔閡可能強烈到令人當事人感到被歧視或社會排斥。例如：在新冠肺炎疫情期間，人人對這樣陌生又有害的疾病是避之為恐不及，保持防疫距離是認知可理解之事；但對「被隔離」的當事人來說，不免感到自己彷彿被視為有害與不好的存在。


這樣的經驗並不是只在疫情期間存在，其實在日常生活中也是不知不覺地在發生。進食不需忌口，身體也不需藥物的治療，這對很多人來說都是理所當然的事。但對於生病的人來說，這便不是那麼理所當然的事了。他們可能需要小心翼翼地留意飲食對血糖、血壓、血脂或其它重要生理指數的影響，也要記得每日每餐的用藥，疾病變成了生活的一大重心。這樣子的生活對健康的人來說是知道，但經驗上也許是陌生的，且可能有很多想像與疑問。例如：看到同桌吃飯的友人打起了胰島素，也許會想到他生病了嗎？生了什麼病？怎麼會生病？會不會傳染？可以一起吃飯嗎？他會不會忽然怎麼了？我要不要小心什麼？這些疑問很自然，人們

對陌生的事情自然會有這樣的反應。然而，對生病的當事人來說，即便知道無惡意，但仍可能帶來隔閡的感受。

病友的被汙名化處境與自處之道

糖尿病的病友常說到的經驗是，當向別人承認自己有糖尿病時，遇到的不舒服反應是「你就是糖吃太多了」、「你太愛吃了，吃太多」、「你沒有在照顧身體，太放蕩」、「你這是因果病，要修行」。當人們試著在表達自己的理解時，病友的感受是「心事誰人知」。因為病友往往也不知道自己為何會生病，縱有可能成因猜測，但依然是充滿疑惑。尤其對非常照顧個人身體健康、作息規律、健康飲食與運動兼具的病友來說，更是難以理解自己已經這麼努力照顧健康了，為何沒有相對應的回饋。有些病友的經驗則是這樣，施打胰島素引起他人的頻頻注目，收到熱心但不同理的回饋，例如：「這是在打什麼？」、「在打毒品嗎？身體要顧啦」、「糖尿病就要粗茶淡飯，打這個化學的不好」、「糖尿病就是要運動，懶惰才要靠打這個」、「你怎麼身體這麼不好，都沒在顧對吧」。

為了避免這樣的不解與探問，病友便選擇偷偷施打胰島素或服藥，甚至乾脆不用藥、不理會糖尿



病，讓自己的外在形象如同健康的人，以免引起他人的注目。然而，當這樣做的時候，又更感到自己與他人的隔閡，可能使病友進一步封閉自我，避免一同出遊或用餐，以免被發視與窺視。或更加地小心翼翼，對相關話題非常敏感。當聽到別人聊疾病與健康時，便敬而遠之。這樣的迴避對病友就醫是不利的，當進出糖尿病診所、服用糖尿病藥物、施打胰島素時，因為汙名化的關係，都像是被貼上了特別的標籤，標定病友的與眾不同。病友也可能會因此自我汙名化，認定患病的自己是不好的、沒用的、添麻煩的。

雖然不足的健康飲食及規律運動是糖尿病的風險因子，但每一位病友都有自己的故事。當我們不夠同理地擅自解釋眼前之人的病因是不夠努力、不夠用心自己的健康時，其實他們可能是花了許多心思在為自己的健康負責；當我們勸戒病友不要施打胰島素跟吃藥時，其實對方可能是折衝權衡許久，才得以下定決心接受胰島素或服藥。我們若沒有留意到這樣的細膩之處，

以自己的詮釋、意見與建議，先入為主地加諸病友身上，便可能在無意中從不理解、誤解，擴大至汙名化。

當病友遭逢如此困境，如何回到社會常軌？

「理解、尊重與接納」是病友能夠安心就醫的心理因素，年長一點的病友會說「投緣」，他們在表達的也許是一種安全感，知道自己來到此處尋求協助或讓人知道自己有糖尿病時，不會招來過度且不必要的猜測、勸戒與誤解，不會產生被汙名化的感覺。因為他們知道帶著疾病的自己不是被看做是問題、看做個人的差勁，而是有需求且值得被幫忙的人，病友更不會自我汙名化地認為自己是糟糕的。

對於糖尿病與其它的疾病，我們可以輕易地以「生理事件」來理解，但其實它也是不折不扣的「社會事件」，關乎社會大眾如何應對帶著糖尿病的人。用心理解糖尿病患者的處境，看到一個人，而不是只看到病，聆聽與理解將使汙名不再。

