﻿

**问卷调查：社会心理残障人士融合2016——好的做法**

## **January 2016 Inclusion of persons with psycho-social disabilities - Good Practices**

2016年1月

（答题对象：自倡导者/自我认同生存状态为社会心理残障）

翻译：伊万
校对： [塗尔干](http://www.douban.com/people/swycn).

本调查中文链接：https://mdrights.github.io/

本调查背景介绍：http://camhjournal.com/2016/01/10/invitation-to-the-inclusion-survey/

问卷英文链接（可直接用英文提交；要翻墙）：https://docs.google.com/forms/d/18MtZdfLDYxduvOHloV8JEaNvB0F2nSvd1T2Fnjx6itc/viewform?usp=send\_form

英文问卷墙内副本：https://mdrights.github.io/BT-survey-2016/

## **（想用中文提交的同学可以下载本页面里的WORD版本，填好后先邮件发给站长：linusyeung at live.com，站长再稍做翻译发给主办方。懂英文的同学可以用英文填好，发给：Shikha Aleya at**[**shikha.aleya@gmail.com**](mailto:shikha.aleya@gmail.com) **）**

精神健康倡导中心（CAMH）是**巴普信托基金 (Bapu Trust)** 的研究、培训和倡导部门。位于印度普内的精神健康倡导中心是亚洲地区里对联合国《残疾人权利公约》的倡导中心。精神健康倡导中心的目标是：

• 在《联合国残疾人权利公约》的框架下，在印度和亚太地区建立自倡导运动
• 在印度提供基于权利的精神健康话语
• 创造关于公民权、发展和精神健康的充分知情的政治对话
• 阐述/主张关于精神健康和人生幸福的信息鸿沟和社群需要
• 建立基于社区的和全盘的支持系统、和/或从（精神）健康问题中疗愈的整体性方案

精神健康倡导中心现进行一个问卷调查，是关于“社会残障人士融合的好的做法”。这个问卷调查旨在了解**你对于何为促进**精神健康问题人士/社会心理残障人士**融入社会**的好的做法的观点和经验。你在这个研究中的参与对于了解**发展**中的社会残障人士融合的状态至关重要：是什么促使他们全面和有效地参与到家庭和社区活动中？

请注意以下的大多数问题，你作答是可以选择多于一个选项。你可能会感觉到这个问卷调查，没有让你对社会残障人士融合的话题作出全面的回答。如果是这样的话，除了对我们的调查作答外，我们很高兴希望你单独写下意见，并且电邮给我们。

**这个研究的动机是要发现：对于社会残障人士来说，什么是“合理便利”。在残障运动中，实现“合理便利”被视为是完全和有效参与的关键。究竟对于社会残障人士，什么才是“合理便利”？**

合理便利在《残疾人权利公约》的定义中，有几项重要元素：

（1）残障人士应该表达（自己）需要某些支持；（2）提供支持的人应该给予ta所需要的支持，不多不少，恰到好处；（3）给予的支持不应该导致太多额外的负担；（4）只有ta需要用到支持时，该支持才有必要继续下去。

合理便利是为残障人士在社会中增大融合的机会的一种方法。它同样是一个使人能够在本国与其他人平等的基础上能够享有充分自由和人权的方法。

* + 要求：
  + 同意参加问卷调查
  + \*    我 同意参加问卷调查。我知道我提供的数据会被用于总结调查研究的结果和分析；并且我不会通过名字、地点或任何个人特征被识别。我知道有些问题会触发令人烦恼 的回忆。我知道：如果我对于回答感到不安，我可能会略过一些不必要回答的问题而不作答。我知道这个研究会在各种场合传播，包括本地层面、国家和国际层面； 互联网和社交媒体也包含在内。
  + 名字 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + 居住地 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + 年龄: \_\_\_\_
  + 性别:  女性  男性  其他
  + 关系:  单身  已婚  恋爱中
  + 居住方式：  与家人同住 / 与室友同住  / 在别人家寄宿 / 独居在旅馆  其他： \_\_\_\_\_\_\_\_
  + **本人的自我认知**
  + 这是帮助我们了解我们如何看待自己以及你和其他人的关系。
  + （1）你对自己自信和信赖自己吗？（了解你怎么看待自己。）
  + 一点都不 < 1-- 2 -- 3 -- 4 -- 5 --6 --> 绝对是的
  + （2）你认为别人对你有信心和信任你吗？
    一旦都不 < 1-- 2 -- 3 -- 4 -- 5 --6 --> 绝对是的
  + （3）与别人互动是容易的...“容易”，意思是，容易沟通、被理解的，拥有大体上的安全感和一定水平的舒适度。
    1、在家里。
    2、在社区里。
    3、在社交聚会。
    4、在职场。
    其他:
  + (4)与其他人的相互交流中，请选择你经常感到…… （注： ‘其他人’，意思是，那些在你日常最信任的人以外的人。
    1、生气的
    2、尴尬的
    3、丢脸的
    4、高兴的
    5、焦虑的
    6、安全的
    7、内疚的
    8、受责备的
    9、警惕的
    11、其它：
  + （5）你独立地和亲自地负责特定的任务...
  + 1、在家里。
    2、在社区里。
    3、在职场。
    4、在社交聚会。
    5、其它：
  + （6）当别人... 时，你感到受尊重：
    1、聆听你。
    2、跟你交谈。
    3、承认你的存在。
    4、问你是怎么想的。
    5、让你表达你的意见。
    6、承认你的感受。
    7、表达他们理解你。
    8、其它：
  + （7）关于隐私
  + 1、在家里你总是有自己的隐私和空间。
    2、在家里你仍然有（一点儿）自己的隐私和空间。
    3、当你和朋友/亲密关系的其他人在一起时，他们尊重你对于隐私和空间的需要。
    4、当你情感上最需要隐私时，你可以做到（拥有隐私）。
    5、当你设法解决正在发生的事情时，你希望你能够拥有隐私。
    6、你不喜欢你得到隐私的方式。
    7、在家里的隐私对你来说并不是那么重要。
    8、你通常被迫单独一个人，所以你常体验到一种被强迫的隐私。
    9、你是倾向于灵性生活的，你已经习惯独自一人。
    10、其他：
  + **做决定**
  + 你在做决定时的角色
  + 帮助我们收集你做决定时的经历的信息。
    （1）你在家庭中做决定的角色...\*
    1、你总是参与到家庭中的决策中来。
    2、你在被诊断为精神病后仍然有参与到家庭中的决策中来。
    3、自从你的精神问题开始后，你再也没有参加到家庭中的决策来。
    4、你从来没有被接纳到参加家庭决策中来。
    5、虽然你被接纳参加到家庭决策中来，但是你感到没有得到重视。
    6、你的家庭总是采用民主的方式来做出决策，让每一个人都有参与。
    7、你的家庭从来没有通过民主的方式来做决策，并且所有决策都是由同一个或同几个人做出。
    8、当你在积极治疗时，你的家人没有把你接纳到决策中来。
    9、你的家人等你变得好一点时，才做重大决策。
    10、除非是特别关于你的情况/治疗的问题时，你被容许参加到家庭决策中来。
    11、其他：
  + （2）当涉及你的精神问题的决策的时候，你在其中的角色令你感觉到...\* （请根据你自己的情况选择最重要的一点）
    1、对你来说，你被接纳到所有与你有关的决策中来非常重要。
    2、别人不能做关于你的决定。
    3、你不总是有做决定时所需要的信息。
    4、有时候别人可能需要为你做出决定，但是当这样的时间一过，你一定要拥有自己做决定的自由。
    5、你在做决定时可能有困难的时候，但是那时候你所期待的是做决定所需要的支持。
  + **健康服务领域**健康和幸福感帮助我们了解你关于健康、康复和疗愈的观点和经验。
  + （1）对你来说，疗愈意味着什么？（“疗愈”=自己找到保持健康和状态良好的方法。）
    1、症状消失了。
    2、不要需要服药。
    3、你的医生说你已经被治愈了。
    4、你能够获得另类疗愈的信息。
    5、你开始更好地了解你的问题。
    6、你能够重获自尊和自信心。
    7、你开始感到你正在学习处理问题和管理问题的新方法。
    8、你更加能够处理与他人的关系。
    9、你更加能够理解与应对他人对你的反应。
    10、其他人把你接纳到决策和讨论中来。
    11、其他：
  + （2）在你看来“康复”意味着什么？（“康复”= 治疗疾病的那段时间）
  + 1、症状消失了。
    2、不再需要服药。
    3、你的医生说你已经治愈了。
    4、你有令自己满意的日常作息（规律）。
    5、你能够承认你的问题，并且拥有解决它们的可靠的方法。
    6、你重新获得对自我、对你自己的角色和身份的感知。
    7、其他人接受：即使你有精神健康问题，你仍有能力找到对你起作用的康复方法。
    8、除了精神健康问题，你和其他人，其他人也和你相互沟通其他问题。
    9、当你“状态不好”时，你知道该做些什么。
    10、当你“状态不好”的时候，你能够告诉别人能够做什么。
    11、其他：
  + （3）关于一般的、身体健康，和去看医生这方面：
    1、你会经常因为身体的病痛，到医生处看病。
    2、你总是告诉医生：你是否服用精神科药物。
    3、你不会因为身体的病痛而去看医生。
    4、当你因身体病痛而不得不去看医生时，你总是有人陪伴或者“被人带着”前去。
    5、没有人关心你的身体疾病，他们都太忙于注重你的精神健康问题。
    6、你的医生告诉你：你的所谓的身体疾病都只是存在于脑海里的（都是精神因素所致的）。
    7、其他：
  + （4）关于精神疾病的诊断：
    1、诊断帮助你了解你发生了什么事。
    2、诊断帮助你的家人了解你发生了什么事情。
    3、诊断帮助到你的家人，并且这使到你能够安全地呆在家里。
    4、你并不是患有“精神病”，所以诊断是贴在你身上的错误的标签。
    5、你的问题是关于医疗的，并且你对该诊断感到没问题。
    6、诊断使你的生活与所有其他人都不同。
    7、诊断导致你被主流生活排除在外。
    8、你的问题是关于医疗的，但是你被误诊了。
    9、其他：
  + （5）一个负责任和有爱心的精神健康专业人士在疗愈和康复中可以帮到些什么？
    1、跟你交谈，并且以你能够理解和可以反应的方式跟你解释他们在想什么。
    2、聆听你。
    3、聆听你关于药物和它们的副作用的意见。
    4、在决定你的治疗、疗愈和康复的决策中把你的意见包括进来。
    5、跟你交谈，而不只是跟你的家人或帮助的人交谈。
    6、跟你讨论你其它可能的治疗方案和你的生活中的解决方法。
    7、态度友善和随和。
    8、不恐吓你。
    9、不强迫你进行任何你不希望的治疗或者让你处于任何你不希望的处境。
    10、给你充分的时间弄清你正在经历着什么，并且不急着给你施以“紧急治疗”。
    11、用各种不同的方式来跟你沟通和了解你在说什么。
    12、其他：
  + （6）当你感到因为精神健康问题而身陷囹吾的时候，你希望你旁边的人做些什么？\*
    1、让你独自一个人。
    2、让你拥有隐私，但是并不让你独自一个人。
    3、保持冷静。
    4、问你需要他们做什么。
    5、确保你的基本需要（像食物、个人卫生以及照料和梳洗等）得到满足。
    6、不设法马上找到解决方法。
    7、不预设你需要被拥抱或触摸。
    8、协助你暂时离开房间/处境，并且跟你待在一起，直到你感觉好一些。
    9、允许你尝试曾经对你有效的康复方法。
    10、其他：
  + （7）当你感觉到深陷于精神健康问题时，你想要和谁在一起？
  + 1、任何一个家庭成员。
    2、特定的一个家庭成员。
    3、任何一个朋友。
    4、特定的一个朋友。
    5、精神健康专业人士。
    6、任何冷静和有同情心并且不惊慌的一个人。
    7、不想和任何人。
    8、其他：
  + （8）关于向精神健康专业人士咨询精神健康的问题：
    1、你会因为精神健康问题到精神科医生处看病。
    2、你因为精神健康问题，会找非精神科的专业人士（譬如治疗师）看病。
    3、你会因为应对精神健康问题，去找另类疗愈或灵性练习方面的执业者。
    4、其他:
  + （9）你在咨询健康专业人士时的经历:
    1、你因为有过精神疾病或者社会心理残障的经历而感受到来自精神科医生的不尊重。
    2、你因为有过精神疾病或者社会心理残障的经历而感受到来自非精神科专业人士的不尊重。
    3、你曾经因为精神疾病而被强迫进行治疗、住院或被关在某种机构里。
    3、你因为精神疾病而遭受治疗，在这些地方，他们没有向你解释疾病、治疗选项和规章制度。
    4、你曾经因为任何一种医学疾病而被强迫进行精神科治疗、入住精神病医院或者机构化。
    5、你曾经因为社会问题儿被强迫接受治疗、住院、或者机构化。
    6、其他：
  + （10）精神科药物和融合问题：
  + 1、精神科药物以及它的副作用使得你难以与其他人在公平的基础上参与各种不同的活动。
    2、你的非精神科的医生忽略你的精神科药物的副作用的问题。
    3、你的精神科医生忽略你的精神科药物的副作用的问题。
    4、你想要拒绝服药的权利。
    5、你想要与你的医生合作来讨论服药问题。
    6、在服药之前，你想要了解更多关于药物的情况。
    7、其他：
  + （11）你自我认同为“幻听的人”吗？
  + 1、是的
    2、不是
  + **社会活动**参加和融入社会活动。
    帮我们了解你参与和融入社会关系和活动的情况。
    （1）关于社会关系和活动
    1、你通常跟其他人一起是非正式家庭和社会活动的一份子（譬如晨间散步、购物旅行、外出娱乐、庆祝和聚会）
    2、你跟其他人一起是正式家庭和社会活动的一份子（譬如上课、与工作有关的、俱乐部、庆祝和聚会）
    3、你想跟其他人一起被接纳成为非正式家庭和社会活动的一份子，但是没有获得你所需的支持。
    4、你想跟其他人一起被接纳成为正式家庭和社会活动的一份子，但是没有获得你所需的支持。
    5、你想要你的家人知道你需要他们对你参加活动的公共旅行或者公共空间的安排上提供支持。
    6、你主要与精神健康领域内的团体来往，而没有其它社会交往。
    7、有时候你自由选择访问朋友。
    8、你访问亲朋戚友要通过你的家人同意。
    9、你大多数时候在家。
    10、你不想参与非正式活动。
    11、你不想参与正式活动。
    （2）什么样的支持和态度能够帮助你参与到非正式家庭、社会和团体活动：
  + 1、接受你不仅仅只是一个有精神健康问题/社会心理障碍的人。
    2、想要接纳你，并且做出努力来支持你。
    3、问你是否想要融入和如何融入。
    4、通过任何方式接纳你，不会使感觉到你落单了或感到与别人很不一样。
    5、不把你与其他人比较，或者在谈论你，就像你不在场一样。
    6、（你使用的）旅行交通行业和酒店业有意识和敏感度来适应特殊的需要。
    7、敏锐地感到和尊重你对于感官刺激（光、声音、其他）的反应。
    8、给你时间“回到”之前的交谈会话和语境当中。   
    9、对你的仪容和行为不进行判断。
    10、允许你承担某种安全的风险，它实际上可能帮助你防止另一段“发作”。
    11、其他:
      
    (3) 关于行走/迁徙问题：
  + 1、你对于在公共空间一个人进行旅行和四处走动感到舒适。
    2、你感到你宁愿不在公共空间旅行和四处走动。
    3、某些情况严重地影响你，像拥挤的人群、封闭的空间和嘈杂的地方，所以你不冒险多点外出。
    4、你感到你可能遭到嘲笑或霸凌，所以你宁愿不太外出。
    5、其他：
  + **教育经历和与教育有关的想法**
  + 收集对于追求教育所面临的挑战。
  + （1）关于正规教育
    1、你的精神健康问题/社会心理残障妨碍你完成你的教育。
    2、如果你的精神健康问题/社会心理障碍向教育机构公开，会有负面后果。
    3、因为你的精神健康问题/社会心理残障，你接受更高的教育的机会变低了。
    4、其他:
  + (2)你所遇到的学生或职员对于学生的精神疾病/社会心理的反应是什么？
  + 1、他们把这种事当作闲话来传，并且编造故事。
    2、一些学生有爱心并且设法帮助。
    3、一些职员有爱心并且设法帮助。
    4、没有人知道如何帮助和该做些什么。
    5、人们对于有精神健康问题的学生小心翼翼。
    6、（教育）机构变得小心翼翼，并且把该学生移出学生名册。
    7、机构设法通过咨询和/或其他方法帮助学生。
    8、机构在校内有同伴支持系统。
    9、其他:
  + **职场的就业和生计问题,生计选择以及个人财务**
    收集信息和采集关于就业政策和生计选择的建议。
    （1）关于工作和生计：
    1、你因为你的精神健康问题/社会心理残障，面临工作的中断和改变。
    2、你向你的雇主/在职场公开你有社会心理残障或精神健康问题的经历。
    3、你的雇主对于残障人士的平等机会有清晰的公司政策。
    4、你的雇主专门为有精神疾病/社会精神残障的人士创造和提供平等机会的清晰的公司政策。
    5、因为你被诊断为社会心理残障，你只被雇佣在特殊的地方，譬如像庇护工场或者康复项目。
    6、你一直是志愿者，并且没有因你的工作得到报酬。
    7、你是一个自倡导者，并且你所做的事没有得到报酬。
    8、你被雇佣，但是没有向你的雇主公开你的情况。
    9、其他：
  + （2）在职场有精神健康问题/社会心理残障的人士的融合需要：
    1、觉察、培训和敏感性。
    2、对该主题的清晰的政策。
    3、工作中反歧视和反骚扰政策。
    4、对经确认的特殊需求的支持性环境。
    5、工作、薪酬和激励机制上的非歧视。
    6、选任的辅导员。
    7、在病休政策中，融入与精神疾病相关的休假。
    8、其他:
  + （3）支持性的工作环境对你意味着什么？
    1、弹性上班时间。
    2、探索基于需要的可能的支持。
    3、非暴力和支持性的沟通。
    4、来自同伴和同事的支持。
    5、探索另类工作责任。
    6、其他：
  + （4）财务：
    1、你财务独立。
    2、某程度上你依赖家人和朋友的财务帮助。
    3、你在财务上完全依靠家人/朋友。
    4、你有钱但你自己不管理它，有人代你管理。
    5、你被允许独立在银行开户，并且独立操作你自己的账户。
    6、其他：
  + **融合与合理便利**
    附加想法 - 融合 
    一些关于融合、合理便利、最好做法和挑战的总体想法。
  + （1）关于与警察的互动
    1、你没有与警察打过交道。
    2、你因为精神健康问题与警察有过很不好的交往。
    3、如果你有问题的话，你不会致电警察，以防他们发现你有精神健康问题并且恶劣对待你。
    4、其他：
  + （2）你认为警察要怎样做……才能促进融合：
    1、对精神健康问题和社会心理残障了解更多和更多觉察。
    2、了解并实践平等和非歧视。
    3、积极干预对于有精神健康问题/社会残障人士的歧视、霸凌、虐待和骚扰。
    4、通过与家人协商，而不诉诸于强迫性送入院。
    5、拯救被强迫送入院的人。
    6、其他：
  + （3）如果你是为有精神健康问题/社会心理障碍人士做倡导/发声的/平台的一份子，请分享你的经验。
  + \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + （4）据你看来，合理便利意味着什么？
  + ———————————————————————————————————
  + （5）你有需要时会要求合理便利或必要的支持吗？
  + 1、你很容易就能寻求支持。
    2、你不知道何时以及如何才能寻求到支持。
    3、你能确切的提出你所需要的是何种支持。
    4、你担心如果你寻求支持，会导致对你的健康和能力的质疑。
    5、只有当你感到对自己的自由、安全和幸福有威胁时，你才会寻求支持。
    6、你从来不寻求支持，尤其是你感到对你的自由、安全和幸福有威胁时。
    7、当你可能最需要帮助的时候，你并不知道自己需要帮助。
  + （6）给我们任何你想要分享的关于融合的好的做法的例子。它可以是一个项目，或任何一个人所采取的个人行动。（如果你脑海中没有这样的例子，请说明 -- 并且如果你有对于好的做法的建议，请在这里分享。）
  + \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  + 翻译：伊万
    校对： [塗尔干](http://www.douban.com/people/swycn).
  + 本调查中文链接：https://mdrights.github.io/
  + 本调查背景介绍：http://camhjournal.com/2016/01/10/invitation-to-the-inclusion-survey/
  + （本活动为志愿者协作完成，如有错漏，或翻译不甚明了的地方，欢迎反馈和参与。）

**原文和本翻译采用**[**CC-BY-SA 4.0**](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.zh)**协议，请保留署名、链接和本协议之后自由传播/使用。**