

支援服務屬於整體心理健康康復的一部分

1. 何謂同儕支援服務？

同儕支援服務乃針對個人或團體提供。同儕供應者擁有心理健康康復過程中面臨心理健康挑戰的個人生活經驗。服務內容包括感情支援與因應策略。此服務可協助客戶有效管理生活，並增進個人成長。同儕服務亦包含各種類型的自助團體，包括 12 步驟計畫 (12 Step) 團體、憂鬱症與躁鬱症支援聯盟 (Depressive and Bipolar Support Alliance；簡稱 DBSA)，以及國際康復組織 (Recovery International)。同儕專業人士均為提供此類協助之合格專業人員，並受雇於私人與公共心理健康及保健照護機構。一般而言，同儕支援專業人士以提供服務獲領薪償，但是部分專業人士則屬義工性質。研究顯示，同儕支援計畫可為心理健康障礙人士帶來更好的康復效果。ⁱ

2. 同儕支援能帶來何種改善？

同儕支援提升了以健康、康復以及客戶驅動方法為中心的心理健康康復模式。此康復模式的重點並非戰勝問題，而是心理健康或藥物濫用問題共存，強調自我照護以及獨立，而非依賴他人。人們確實能夠康復，而康復之路的長度因人而異。藥物濫用與心理健康服務署 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration；簡稱 SAMHSA) 認同「每個人決定自己的方法」。ⁱⁱ透過此方式可「獲准並得到各種資源，以做出決策、開始康復之路、建立優勢、並取得或重新取得對生活的控制權」。ⁱⁱⁱ康復對每一位客戶或消費者都有獨特的定義。

3. 為何此康復方法比傳統的「醫療模式」更有效？^{iv}

研究顯示，結合傳統與非傳統心理健康服務的同儕支援^v比單獨使用其中一種服務來得更有效。具有心理健康障礙的人可透過同儕所提供的服務感到更舒服自在。透過分享經驗的方法，同儕更能夠與彼此建立關係並相互瞭解。參與消費者自營服務的人有更高的社交頻繁傾向。他們也能夠以問題為中心，發展更多因應策略與技能。研究發現參與自助服務可降低住院治療率。^{vi}同儕支援可增進心理健康團隊與服務的品質。

4. 加州有哪些地方提供同儕支援服務？

公共與私人心理健康機構皆提供同儕支援服務。加州在地方推動心理健康障礙人士與家庭成員的聘僱計畫。例如主動式社區治療（Assertive Community Treatment；簡稱 ACT）或完全服務合夥（Full Service Partnership；簡稱 FSP）等計畫都有同儕專業人士參與其中。

5. 若在我的地區內，並未提供同儕支援服務給所有消費者時怎麼辦？

人們可共同合作，擴大社區內同儕支援服務的資源。例如個人與機構可聯絡其縣內的心理健康局或委員會，以處理未獲滿足的需求。如需詳細資訊，請聯絡：

1. 加州殘障權利署之同儕／自我擁護計畫（Peer/Self-Advocacy Program；簡稱 PSA）：www.disabilityrightsca.org/about/psa.htm
2. 心理健康同儕自營組織加州協會（California Association of Mental Health Peer Run Organizations；簡稱 CAMHPRO）：szinman@aol.com
3. 全國同儕專業人士協會 (The National Association of Peer Specialists)：<http://na4ps.wordpress.com>
4. 國家充權中心 (National Empowerment Center)：<http://www.power2u.org/>
5. 全國心理健康消費者自助資訊交換中心 (The National Mental Health Consumers' Self-Help Clearinghouse)：<http://mhselfhelp.org/>
6. 全國心理疾病聯盟（The National Alliance on Mental Illness；簡稱 NAMI）同儕對同儕：<http://www.nami.org/template.cfm?section=peer-to-peer>
7. 精神疾病與藥物依賴康復匿名協會 (Dual Recovery Anonymous)：<http://www.draonline.org/>

6. 是否需要具文化能力的同儕支援服務？

是，當然需要。具文化能力的服務包括瞭解與心理疾病、健康、康復及健全相關的各種信仰系統。這些信仰系統因種族、人種、地區、語言與其他文化團體而異。

「客戶文化」是一種信仰系統，其與消費者獨特的經驗和價值息息相關。同儕不但能瞭解並體會身為心理健康服務接受者的感受，也具有地方文化的個人經驗，可以協助導覽心理健康系統，而他們的知識更可協助心理健康客戶朝向健康與康復之路。

7. 除了心理健康系統之外，是否有同儕支援服務？

是。各種地點皆有提供同儕支援服務，例如教會、社區中心、學校或健康中心組織支援團體。

我們希望聽到您的意見！閱讀本資料後，請進行此簡短調查，提供您的寶貴意見。

英文版：<http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form54/index.html>

西班牙文版：<http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form55/index.html>

汙名、歧視、減緩和研擬政策消除歧視計畫 (*The Stigma, Discrimination, Reduction and Advancing Policy to Eliminate Discrimination Program*；簡稱 APEDP) 由核准心理健康服務法案 (Prop. 63) 之投票人提供資金，並由加州心理健康服務局 (California Mental Health Services Authority；簡稱 CalMHSA) 管理。CalMHSA 係為致力於提升個人、家庭與社區心理健康結果之郡政府組織，由郡 MHSA 基金支持。CalMHSA 在州、區域以及地方提供服務與教育計畫。如需更多資訊，請造訪 <http://www.calmhsa.org>。

ⁱ 參見 SAMHSA，*Consumer-Operated Services: The Evidence*. HHS Pub. No. SMA-11-4633, Rockville, MD: 心理健康服務中心 (Center for Mental Health Services)、SAMHSA、美國衛生和公眾服務部 (U.S. Department of Health and Human Services)，2011 年，可於以下網址取得：<http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA11-4633CD-DVD/TheEvidence-COSP.pdf>

ⁱⁱ 參見 SAMHSA 之「心理障礙及／或藥物濫用康復之操作定義 (Working Definition of Recovery from Mental Disorders and/or Substance Abuse Disorders)」，2012 年 3 月 23 日更新，可於以下網址取得：<http://blog.samhsa.gov/2012/03/23/defintion-of-recovery-updated/>

iii 參見 SAMHSA，康復之操作定義 (Working Definition of Recovery)。

iv 傳統的醫療模式「以疾病為中心」，而目前的康復模式「以人為中心」。有關更多資訊，請參見 Mark Ragins, MD, 「康復模式講義與參考資料 (The Recovery Model Handouts and Reference Materials)」，可於以下網址取得：

<http://www.ibhp.org/uploads/file/Recovery%20model%20paper-Ragins.pdf>

v 傳統的服務供應者在醫院或診所提供協助，並且包含精神科醫師與心理醫師。非傳統服務供應者則在其他社區地點提供居家服務或協助，並包含同儕顧問、健康中心、以及危病居住 (Crisis Residential) 計畫。

vi 參見 SAMHSA，第 38 頁「The Evidence」。

