

跳制

《減害手冊：脫離精神科藥物》

中文網上版：<http://harmreduction2013hk.wordpress.com/>

別誤會，這本小冊子並不是政府大肆宣傳的「向毒品說不」.....

小冊子要講的是：「精神科／藥物壟斷，可一不可再！」

我們中文翻譯組「跳制」甚至想推進：「咪淨係話我痴，精神狀態人人有」.....



自六十年代開始，英美冒起「反精神科」和「反反精神科」的運動。

「反精神科運動」，是指反對主流精神科體制由「診症→精神科藥物」方程式中的問題。它倡議社會用其他方式看待精神病，發展更多不同的治療方法。

而「反反精神科運動」就會話：「根本就無精神病！」精神病跟生癌不一樣，並不是真實的病。某程度上，設立精神科只為控制人，是「維穩」的工具。「反反精神科運動」甚至批評「反精神科運動」促銷另類治療，是想鞏固自己的專業，不單沒有認清精神科的根本問題，反而令精神病人繼續被另一種方式隔離。而真正解決精神病的方法，是要徹底地推翻「精神病」這一種「虛構性的分類」。

這本小冊子似乎是處於兩種之間。

2010年年頭，其中一位「跳制」成員把手冊轉傳到小組。當時，各人對「精神科藥物治療」的看法不一，正嘗試透過自身、家人或身邊朋友的用藥經驗，互相磨合觀點及可能性。手冊的出現，是一個重要的衝激，令各人為之動容。

經年多時間，朋友 Sally 幫忙翻譯，「跳制」全人校對整理，終於製成《減害手冊：脫離精神科藥物》中文版。我們會先放在網上流轉，讓更多身邊人得以互傳互助。希望無論是服用者或是身邊親友，齊齊跨過它，奪回我們精神病人最基本的權利——知情權、決定權，自主治療的經驗和權利。又可以說，知情權、自主治療等不單是精神科病人的權利，應是所有人的權利，是被精神科命名前後都該有的。因此，要奪回的，是我們人人最基本的權利。



跳制

聯絡我們

電郵 shortpress2010@gmail.com

面書 www.facebook.com/shortpress71

減「害」手冊中的「害」，最簡單是指精神病藥物的毒性，但不止於此。反過來說，我們想活得好一點，精神科藥物會是在那一個位置？被精神病，然後服藥的生活中，我們需要準備甚麼才服用／減服精神科藥物，對自己或對身邊服藥的人的生活才好一點？這樣，我們才會真正看到正在服藥的人，更有力量重新自主。

手冊淺白簡單，是服食後來減去精神科藥物的過來人的經驗結集、是由服藥這孤獨的「個人行為」，與其他「個人」走在一起，得出好好對待自己、甚至建立支援網

中文網上版：<http://harmreduction2013hk.wordpress.com/>

其他出版物：（第一期跳制）<http://shortpress.wordpress.com/>

（第二期跳制）<http://shortpressaction.wordpress.com/>

絡來減「害」的理念。「跳制」亦希望在未來數月將手冊整至成書出版，讓更多人去看清「被精神病，然後服藥」的生活，怎樣將生活中一點點的力量連結、減害、變好。

「這手冊是以互助和朋輩支持的精神而寫的，並沒有意圖成為醫療及專業意見。當每一個人都是很不同，而精神科藥物的影響力又是那麼強大的時候，突然或者一個人單獨去脫離它，有時是很危險的。」



本地減藥經驗召集！

《減害手冊：脫離精神科藥物》中文版翻譯後，身邊朋友會主動分享曾經減藥的經驗。有不少服用精神病藥物的朋友，身體告訴了他藥物的問題，曾經嘗試減藥。大家都想當然認為減藥是立刻停藥、弄不清楚是藥物的「脫癮症狀」還是復發、無論是家人等支援朋友還是當事人，都感到恐懼、強迫送院，結論是減藥失敗。

手冊其中一項重要提醒：我們的態度。大家尋求自主的路上，沒有所謂的「失敗」，每一次的嘗試都讓我們看清楚路面情況，是下一次的寶貴經驗。當然，減藥不是亂來。外國服用精神藥物的朋友將他們自身減藥的經驗，整理、記錄、搜集藥物的資料，成為手冊，讓其他朋友不用重覆走「冤枉路」。

然而，我們需要累積本地減藥的經驗結集。每個地方都有它的社會經濟條件、例如廣如精神病藥物在電視廣告的滲透率、細如當我減藥時是否容易找到安靜生活的地方、社區有沒有支援機構等等。

如你曾經減藥，你可以為你下一次減藥嘗試而記下、可以為你的朋友而記下、如將來跳制成功舉辦本地減藥分享會時可以跟我們分享、將眾人的經驗結集，成為香港版的減害手冊……

「跳制」亦希望將手冊整理成書出版，免費派發。如你希望捐款支持、請留意我們的面書，當送印之時，即接受捐款！