

一封信，写给在精神疾病中挣扎的人

www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/January-2021/A-Letter-to-Those-Struggling-with-Mental-Illness

《前言》

對患有精神疾病的人，說正確的話可能會非常有用。它可以支持，安慰，鼓勵甚至有時挽救生命。問題是找到詞。太多的人不知道該對我們說什麼，所以他們什麼也沒說。有些人可能會擔心讓我們沮喪。他們不知道如何在這種經常不熟悉或不舒服的情況下採取行動。有些人可能根本不想介入其中。

不採取行動可能會造成重大後果。沉默會使我們感到絕望，悲傷和孤獨。在最壞的情況下，我們可能會認為其他人不在乎或愛我們。當我們的掙扎很厲害時，尤其是當我們住院時，尤其如此。這是我因躁狂發作而住院三次的經歷。像許多其他人一樣，我在醫院期間很少得到家人的支持。時間已經過去了很多，但我從未從這些經歷中完全康復。

對於因身體疾病住院的人來說，這種疏離感遠不那麼普遍。對他們來說，有好卡片，鮮花，氣球，泰迪熊，有時甚至還有從醫院病房溢出來的訪客。他們得到友誼，同情，安慰和支持。

對那些因精神病住院的人也應該相同，也應該得到同等對待，但事實卻是如此。缺乏他人的認可或放心讓我們不得不沉迷於“為什麼？”我們可能認為這是因為我們要為自己的狀況負責。沉默滋生了不確定性。

打破沉默

親身經歷了作為精神病患者的痛苦後，我創建了《心理病房賀卡》，該程序可以訪問並與精神病患者分享捐贈的賀卡。傳達給希望者的希望，同情，同理心，支持，关心和祝福早日康復的信息，會非常令人振奮。對於這種小手勢的響應，尤其是來自持卡人的響應，已經產生了深刻的影響。他們強化了我為什麼要這樣做的原因-我希望我的同齡人知道人們在乎他們，甚至是陌生人。我希望他們知道他們並不孤單。

我知道正確的發自內心的情感可以擁有的力量。我也知道很難找到正確的單詞。因此，舉例來說，我在下面向患有精神疾病的人們分享我的信。我希望我的同齡人閱讀此消息，並知道它是發自內心的，來自了解自己的奮鬥精神的人。我希望那些支持患有精神疾病的人但可能需要一點幫助的人，也應該與親人分享。讓他們知道它來自同齡人，誰在乎，誰得到它，誰想要好好看他們。

《一封信》

親愛的朋友，

我知道現在可能很難。您可能會感到絕望，悲傷，孤獨或孤獨。但是你確實有希望。我們總是這樣做。精神疾病使我們對這一現實視而不見。您可能認為沒有人能理解您正在經歷的事情。但是很多人這樣做是因為他們也去過那裡。我可以。

我長期患有精神疾病。我知道這有多難。我也知道治療可以奏效並且可以康復。首先，您可能需要在一些事情上達成共識。您不是負擔。你的親人不會離開你。你不應該為自己的病而責怪自己。這不是您所做或說過的任何事情。心理疾病發生在很多人身上。

我們是美麗的人，善良而富有同情心。是的，當然不少於其他人。而且你勇敢而勇敢。很多人欣賞你。您應該為每天面對精神疾病而感到自豪。這是一項成就。您必須相信自己很堅強。你是。精神疾病可能使您比大多數人更堅強。

但是，仍然存在污名化。真的很傷人。它說著關於我們的可怕的事情。它使我們退縮，但沒有意識到我們有多堅韌性。污名在於什麼都不相信。污名是惡霸。站起來，它會收縮。您必須聆聽自己內心深處的真實情況，而不是欺負人的空話。我知道你知道關於你的真相。很多人都這樣做。

您應享有的不僅僅是生病。您應該過上充滿幸福的生活。您有追求的夢想，並且可以實現。為此，您必須相信自己。您必須愛自己，才能知道自己值得擁有更多。相信希望。到處都是。如果找不到自己的希望，請在親人中找到希望。有很多人知道你可以並且會變得更好，包括你的同齡人。我們信任你。

當我告訴您今天不是永遠，請相信我。

但是只有你才能改變自己的生活。您必須對自己的狀況負責，找到最好的治療方法，堅守信念，尋求並接受幫助，聽取那些愛你的人的好的建議。睡個好覺，節食和鍛煉自己。找出賦予您人生意義和目標的職業，職業，良好的人際關係和幸福，然後繼續追求。

康復的目標可能難以達到，我的康復之路就走得艱難。但是回報是巨大的。您可能會犯錯，遇到挫折和失望，並灰心。大家都這樣做。但這就是整個旅程的一部分。康復不是一條直路。你絕對不能放棄。每一步都會使你變得越來越強大。

康復實際上只是時間問題，但是您需要耐心和謹慎。即使您遭受了很長一段時間的痛苦，您仍然可以康復。受到同行的啟發。我掙扎了很長時間，但是康復了。許多患有精神疾病的人都有，你也可以。

美好的日子即將來臨。愛自己。知道你被愛，值得，應得和有能力。您已經掌握了一切。我們都在為您加油，需要您。我們將全心全意地與您同在。我們信任你。您也必須相信自己。

愛，你的朋友，你的同伴，凱瑟琳

作者簡介：凱瑟琳·龐特（Katherine Ponte），文學士，法學博士，工商管理碩士，CPRP，是心理健康的倡導者，作家，企業家和律師。她患有嚴重的雙相 I 型精神病，患有精神病，自殺抑鬱症的發作期延長了 20 年。她現在幸福地生活在康復中。凱瑟琳（Katherine）是在線精神疾病同伴支持社區 ForLikeMinds 的創始人。她是耶魯大學醫學院精神病學系康復與社區健康計劃的教員。凱瑟琳還是 BipolarThinging: Bipolar Recovery 教練的創始人和 Psych Ward 賀卡的創建者，該公司訪問並向精神病患者分發賀卡。她是 NAMI 紐約市和 Fountain House 的董事會成員。Katherine 是 ForLikeMinds: 心理疾病康復見解的作者，並且是 NAMI 博客的每月撰稿人。凱瑟琳（Katherine）出生於加拿大多倫多，稱紐約市和卡茨基爾斯為家。她一生的使命是分享她的希望，並激發其他人相信精神病康復是有可能的，並幫助他們實現這一目標。自從康復並開始公開分享她的故事以來的兩年中，她的工作已幫助超過 100 萬人。