

## 給難治性精神疾病患者的訊息

### A Message for Anyone with a Treatment-Resistant Mental Illness

本文出處：[NAMI Blog](#)，作者：Kelly Dunn

義工翻譯：Amy Hu 譯，曾寶珠博士 校對

Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng  
(NAMI NJ CAMHOP Volunteer Translators)



與精神疾病共存一直是我生活的重要部分。我在 12 歲時被診斷出患有重度抑鬱症，在 16 歲時被診斷出患有強迫症 (OCD)。我的慢性抑鬱症源於我的強迫症焦慮，我覺得我陷入了一個永無止境的循環。

這些強迫症包括每天多次強迫性地淋浴，以及揉搓我的皮膚和不斷擔心我的門沒有鎖。這些行為讓我產生不確定、無助和低自尊的感覺。

15 年以來，我看了不同的精神科醫生，嘗試了多種治療方法，但似乎沒有任何能緩解我的症狀。每一種處方藥都會帶來一絲希望，但這種藥很快就會失去作用，讓我回到原點。

最終，我被診斷出患有難治性抑鬱症和強迫症。

#### 經歷嘗試錯誤的過程

除了認知行為療法、辯證行為療法、暴露反應預防、心理療法和談話療法之外，我還嘗試了 20 多種不同的抗抑鬱藥物和多種抗焦慮藥物。

我開始說服自己，在我的餘生中，我將通過不同的方法循環往復。我一直在想，“我不能再這樣做了，必須要嘗試別的方案。”

我的藥物無法緩解症狀，與治療師討論後，她將我轉介給她的同事進行深度經顱磁刺激 (Deep TMS)。我沒有聽說過這種治療方案，但很快就瞭解到深度 TMS 是一種非侵入性方式，可以刺激與抑鬱症和強迫症相關的大腦深層結構。

由於我有資格接受治療，我想，“再試試另一種治療方法又何妨？”

## 尋找適合我的治療方法

當我開始深度 TMS 治療抑鬱症和強迫症時，我兩種疾病的嚴重程度指標都在最高點上。幾週後，我已經可以感到解脫了。很明顯，這種治療產生的影響比我以前嘗試過的任何方法都要大。在我的治療結束時，臨床上我已不是強迫症患者 — 僅這一點就讓我找回了我的生活。

每次深度 TMS 療程約 20 分鐘，我能夠自己開車往返診所。不需要住院或麻醉，療程適合我的日常生活，考慮到我的研究生學習，這非常重要。有很多替代的心理健康法，例如深度 TMS，它們並不廣為人知，但可以為我們這些患有抑鬱症或強迫症的人帶來巨大的改變。

## 繼續搜索：適合您的心理健康治療

患有精神疾病的生活很艱難，當您繼續治療失敗時，它可能會更加殘酷。你可能覺得你所有的努力 — 看醫生、藥物試驗、療程 — 都是白費，但事實並非如此。獲得正確的治療可能需要時間。

儘管可能令人沮喪，但總會有治療方法可以幫助您，這可能需要從試錯中得來。以這種方式看待它：如果你嘗試了一種特定的治療方法，但它沒有幫助，那麼你就離找到讓你感覺更好的方法更近了。

無論你做什麼，都不要安於現狀，也不要放棄。永遠不要接受您的精神疾病沒有治療方案或希望的想法。每個人的心理健康症狀都是獨一無二的，最有效的治療方法也是因人而異的。

作者介紹：凱利·鄧恩 (Kelly Dunn) 是一名攻讀婚姻和家庭治療/諮詢的碩士研究生，致力於提高認識，並倡導為抗藥性患者提供替代性心理健康療法。