

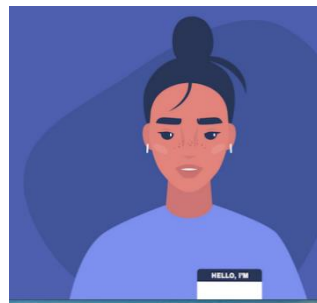
患精神疾病後重新界定自己

Redefining My Normal After My Diagnosis

本文出處：[NAMI Blog](#)，作者：Natalie Dale, M.D.

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)



直到我不得不離開醫界，我才意識到我的身份與我的職業交織在一起。因為我曾在我們的家庭農場幫忙接生過小羊駝，所以從小我就想成為一名醫生。我很高興告訴人們我是醫學院預科生，我是一名已經進入我的首選神經內科住院醫師的醫學生。

所以，當我在畢業前幾週被診斷出患有雙相情感障礙時，我告訴自己沒關係。我正處於實現終生夢想的重要關口，我不會讓任何事情阻礙我。

在開始住院醫師的幾天內，抑鬱症就來了。幾週後，我開始難以閱讀。我坐在呼叫室裡，將一張紙壓在電腦螢幕上，強迫我的眼睛閱讀。我的考試成績一落千丈。我開始無法跟上談話並記住稍早做過的事情。我犯了錯誤 — 危險的錯誤 — 並被迫請了病假。

我決心盡快回去做住院醫師。我不情願地參加了一個日間課程，並在工作時間表的空白處塗鴉。在規定的八週之後，我回到了工作崗位。兩個月後，我又被迫請假了。它變成了一種模式：我會回去做住院醫師，但在幾週內就崩潰了。

至此，我的自信心崩潰了。我是高中第一名的畢業生，總是知道答案的優等生，超級成功者。我擅長很多東西，尤其是醫學。可是現在，我不再是從前那個我了。

放棄我的舊身份

當我的醫學院同學完成實習醫師並進入住院醫師時，我連一個月都無法堅持。我有生以來第一次被拋在後面。

一年後，很明顯我無法完成實習期的學習，更不用說四年的神經內科住院醫師了。嗯，我周圍的人都很清楚；我把頭埋在沙子裡。在我的朋友、家人和治療師的勸說下又過了六個月，我終於看到了對其他人來說顯而易見的事情：每一次嘗試回到醫師之路對我的健康和安全都會造成威脅。

我走進我的醫學系主任辦公室，不知怎麼的，眼睛仍然乾澀——告訴他我要永遠離開了。他看起來並不驚訝。但是當我走出他的辦公室時，我覺得我的內臟被磚頭給砸了。十分鐘前，我還是一名前途無量的醫生。我現在是什麼？我現在是誰？

幾週後，我飛往墨西哥探望我的父母。在飛機上當我坐下時，一位和藹可親的老人在我旁邊坐下來，開始和我聊天。他問我靠什麼謀生，我淚流滿面。我有生以來第一次沒有答案。

尋找我的新常態

我試過很多不同的工作，但都不合適。如果我說我是殘疾人，我會被上下打量，好像他們想弄清楚我有什麼問題。如果我說我是一名醫生，他們會問我的專業，因為我沒有完成實習年，所以我沒有答覆。最後，我開始說我是一名作家。

寫作最初是一種愛好。在一次輕躁狂發作期間，我有寫小說的想法，所以我寫了它。當我正式離開住院醫師時，我已經寫了兩部小說和幾篇短篇故事。寫作幫助我克服了失落感和不安全感，並給了我一些東西來計劃我的日子。我認為這可能是我可以追求的第二職業。

但是有一個大問題：我不是一個很好的作家。

我是一名科學家。我知道如何寫實驗室報告，而不是故事。更糟糕的是，傳統出版的競爭比我想像的要激烈得多。我連一篇短篇小說都發表不了。

每次我不得不告訴一個陌生人我是一個未發表作品的作家時，我覺得我的心又縮小了一碼。然後有一天，當我在聚會的角落裡生悶氣時，有人問我喜歡什麼，而不是我做了什麼。我們開始談論寫作和音樂，以及看到羊駝寶寶邁出第一步的喜悅。我喜歡那次談話——也許這是我被確診後第一次享受與陌生人的談話。這讓我意識到一件重要的事情：職業生涯並不是我的全部。

我缺乏具體的成就並沒有減少我的內在價值。我重新定義了我的常態，找回了自我價值感。從舊思維的灰燼中，我建立了一個新的自我認同的身份，我必須關心整體的我，而不是只關注於成就。

我學會了如何犯錯，如何尋求幫助，以及如何在拒絕和失敗中仍愛自己。雖然這絕非自己選擇的路，但這條路使我更好，更強壯，更富有同情心。

作者介紹：娜塔莉·戴爾 (Natalie Dale) 原為一名神經科醫生，因患雙相情感障礙而離開了醫界。她有一個短篇小說通過 “呼吸與陰影” 發表，另一篇即將通過 “Aurelia Leo Originals” 發表。在業餘時間，她喜歡棋盤遊戲、徒步旅行、拉小提琴和所有羊駝毛的東西。網站：nataliedaleauthor.com