

我以為自己很瞭解女兒的精神病，其實並非如此

I Thought I Understood My Daughter's Mental Illness, But I Had No Idea

本文出處：[NAMI Blog](#) 作者：Denise Mueller

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)

This article is in traditional Chinese which can be comprehended by most Chinese language users, regardless of which dialect they speak.

聖誕節，我最不想做的事就是把精神病緊急發作的女兒送往醫院。全世界都在努力應對全球瘟疫流行的挑戰時，我也面臨了另一場真實的個人健康危機。

我女兒剛剛完成了為期 12 週的強化門診治療計劃，我以為我們已走在康復的路上。我錯了。

處理我自己的精神疾病

在我 29 歲時，我第一次遇到心理健康挑戰，我媽媽被診斷出患了癌症。她只有 53 歲。我無法入睡，並與焦慮和抑鬱作鬥爭。我去看了心理輔導，以幫助我處理失去母親的現實，並處理我的悲傷。

然後，幾年後，我的第一個女兒出生了——一個被認為是積極美好的轉型時刻。但是，我沒有經歷一個幸福的產後階段，而是被抑鬱和焦慮所困擾。

我立即意識到了這些症狀，但這一次，它們更加嚴重。初為人母的快樂到哪裡去了？我的寶寶嚴重的腸絞痛讓我無法入眠。我變得非常執著於餵養照護；作為一個新媽媽，我的全部自我價值都基於為母之責，我認為是必不可少的母性的任務。我努力去適應。

我的早晨開始於在淋浴時哭泣，同時打開收音機以掩蓋我的啜泣。我的晚上都被焦慮所困擾，甚至一想到要和那尖叫不止、夜不能寐的嬰兒一起面對另一個晚上，我就嘔吐。我打電話給外出工作的丈夫，告訴他我有危險，我需要他回家。我們的兒科醫生以檢查嬰兒的名義讓我每兩週來一次 - 但這實際上只是為了檢查我的精神狀態。我唯一希望的就是消失，現在我知道這是自殺意念的初始階段之一。

我的醫生給我開了抗抑鬱藥，我不想吃藥，直到我意識到藥物不僅僅是“快樂藥丸”或是針對意志薄弱，才開始吃藥治療。藥物可以幫助解除抑鬱的迷霧，讓我可以面對新的一天。藥物幫助我能夠更好地組織我的想法，我對是否使用母乳或配方奶粉不再那麼執著。我能夠說服自己離開框架並放慢速度以發揮功能。六個月後，我女兒的腸絞痛消失了。我能睡得比較好，這痛苦的一章就結束了。

意識到我女兒的疾病呈現出不同的表現

在經歷了一陣陣的焦慮和抑鬱之後，我以為我已深入瞭解精神疾病的嚴重性。我知道不想起床是什麼感覺。我知道生活在霧中的經歷。

這是否意味著當我的女兒 Sheridan 開始為同樣的事情苦苦掙紮時，我知道該怎麼做？不幸的是，不是這樣。然而，認識到自己在哪些事情上無知，對尊重、愛和支持另一個正在掙紮的人大有幫助。

“僅僅因為我們擁有相同的精神疾病並不意味著它們狀況是一樣的。”現年 16 歲的 Sheridan 最近提醒我。“每個人的心理健康表現都不同。”

Sheridan 在語言學校時開始出現心理健康問題，我們通過治療和適當的藥物來應對。這是一個令人感覺孤立的經歷，讓她覺得自己與其他孩子不同。

她在 12 歲時被診斷出患有焦慮症兼雙相情感障礙。多年後的 2020 年 7 月，她的抑鬱症狀加劇，她開始自殘。9 月，她開始每週 5 天、每天 5 小時、持續 12 週的強化門診計劃，於十一月中旬結束。然而，我們在聖誕節那天，去了急診室，忙著為她找一個可以度過假期的地方。我感到自責——是我使她有今天的狀況。“她就不能晚上回家先拆禮物嗎？”我問她的治療師。我想讓她快樂。我想給她一個美麗的聖誕節。

“我不認為這是個好主意，”她的治療師回答道。

於是我跟著急救車去了精神病院，眼睜睜地看著他們把她帶走。我試圖進入，但服務員阻止了我。“你想去哪裡？”他問。“這是你說再見的地方。”

我感到無助和麻木。

學習溝通和接受我們的現實

我並不完美。有時候，我的女兒（現在已經回到家）不能起床，連最簡單的任務都感到不知所措。即使我也曾經在同樣的事情上掙紮過，我仍然會發現自己生氣和沮喪，而我的怒氣和沮喪，讓她感到更加孤獨。

我們將溝通的主題放在她的需要上。

“有時我不知道我需要什麼，”她說。“我不知道我要的是什麼。”

我也不知道。這種疾病對我來說常常是個謎。所以，我仍需學習。

有些時候我們似乎做得很好——有效地溝通、共度時光、歡笑和玩樂——然後她的治療師會告訴我，Sheridan 的自殺傾向增加，需要立即進行密集的門診治療計劃。

以我的經驗，我怎麼就看漏了呢？也許我希望她變得“更好”，所以我抓住任何看起來有進步的東西。

這是個一輩子的漫長旅程，我們將全力以赴。我的理解力和幫助女兒的能力不斷增強，在這個過程中，我要練習同理心、適應力，而不是將她的精神疾病視為我的錯。

盡我們的力量打擊汙名

我和我的女兒公開地談論我們非常個別化的旅程，因為我們希望人們知道他們並不孤單，我們希望鼓勵人們更好地瞭解有關心理健康的問題。在我們的經驗中，教育、同理心和支持對於對抗疾病至關重要，但是每個人都有特別的表達方式。

我希望治療可以一刀切，但沒有人能夠完全瞭解另一個人的疾病的具體情況。這就是為什麼我是 Sheridan 的擁護者、代言人、支持者、朋友和盟友——直到她能完全自主，她開始做得不錯，但仍是易受傷害的。

每個故事都不同，但我們不必孤身一人談論或體驗治療精神疾病的鬥爭和勝利。

作者介紹：Denise Mueller 是生物科技的高級主管。她是三個漂亮女兒的母親。她成年後的心理健康之旅始於她母親生病時。今天，她分享自己和女兒的旅程。他們一起繼續相互支持以成長、學習和治癒。