

我和躁鬱症交戰 My Battle with Bipolar Disorder

本文出處: [NAMI Blog](#) 作者: Randi Barnum

義工翻譯: Amy Hu 譯, 曾寶珠博士 和 陳雅凡社會工作碩士 校對
Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng and Yafan Chen, M.S.W.

With permission from the NAMI Blog, this article is translated into traditional Chinese which can be comprehended by most Chinese language users, regardless of which dialect they speak.

25 年前,我把我的兩個小孩和雪松木箱裝進了我的卡車後座。我們從科羅拉多州多斯普林斯西行到俄勒岡州梅德福,尋找遠離虐待的新生活。我們在我兄弟房子後面的複式公寓的安全處重新開始生活。當我還在洛磯山脈的另一邊制定逃生計畫時,他和我的嫂子已經為我們找到了這個漂亮而簡單的家。

我的工作完美地調動到五月花運輸公司。我的女兒就讀於我小時候的同一所學校,我的兒子去了一個很好的日托。事情看似都可以解決,如果我足夠努力,我們就會擁有完美的美國夢。

「我的第一次發病和住院是出乎意料的」

有一天早上,我的兄弟打電話告訴我,我心愛的祖父心臟病發作了。我記得當時我跪下並尖叫。我為二年級女兒做的糖霜草莓蛋糕掉在瓷磚上四分五裂。這隱喻著我搖搖欲墜的生活。

這是在我生命中我的心智可以處理的最後一個創傷事件,也標誌著我首次躁鬱性發作。但是,這不是最後一次。我在 30 歲時就被診斷出患有創傷後應激障礙和 I 型躁鬱症。我以為我已經理智地擺脫了我的婚姻和心智健康問題,但事實上,我的心智健康幾乎喪盡。

祖父的葬禮過後不久,我就住進了醫院。創傷和狂躁——我開始出現精神病狀況。

我的家人試圖幫助我的孩子們,在我進出醫院的第一個月,我的母親甚至從亞利桑那州飛來照顧他們。我出院後她還照顧我,這可不是件容易的事。我太瘦了。我記得她給我做了花生醬奶昔,和我的晨藥一起吃。

「我的心理健康繼續惡化」

儘管我母親英勇地試圖拯救我,但我很快就陷入到另一種狂躁。

我記得我騎著我的馬尼克在路上疾馳,躲避交通並大聲叫喊。我相信全世界都在看著我,就好像我在直播一樣。到這個時候,我媽媽需要回到亞利桑那州。她再也無法控制我的狂躁程度——照顧被驚嚇的孩子和我,已超出她的所能。我的孩子們從來不知道我無法保護他們。

我非常努力地在家人的支持下照顧我的孩子們。我的弟弟介入並讓我重新進入精神病院。他能夠說服我將我的孩子交給我的另一個兄弟和嫂子,並承諾他們會沒事的。

當我要去醫院住院時,我還在蹣跚學步的兒子嚇壞了。我的女兒站在一旁,抽泣著。我的心碎了。

我記得去醫院途中,我驚慌失措,試圖從我兄弟的大眾麵包車上跳下來。他迅速伸手關上了車門。我一拳打在他的下巴上。但他盡其所能地把我哄進了急診室。

「面對我的狀況是有挑戰性的」

這時候，我有幻覺，我害怕受到約束。我立即被帶到了精神病房。我被關在單獨的房間，身後鎖著一扇大金屬門。沒有窗戶的病房感覺就像一個寒冷的地牢。

當我第二天早上從強烈的鎮靜劑醒來時，我只想到我的孩子們，他們現在一定是多麼需要我啊。儘管我知道我的家人已經介入照顧他們，但我想他們一定想知道他們的母親在哪裡，尤其是他們經歷了前一天晚上令人不安的場景。

我持續狂躁了好幾天。在我離開單獨監禁病房後，被帶到社區小組室，在那裡我非常緩慢地再次適應了環境。我記得只被允許坐在魚缸旁邊。在被帶回下面的我的小隔離室之前，我會觀察一條凸眼黑魚，它讓我有放鬆的感覺。在我的治療項目中，一開始我無法處理太多的活動；我非常敏感和脆弱。最後，我終於穩定了下來，可以出院了。

「接下來，我需要與抑鬱症交戰」

躁狂期過後，我出院了，但出現了一波抑鬱症。無法用言語來形容我陷入深深的絕望。有一天，我把卡車撞到電線杆上，導致梅德福一半的電力中斷。變壓器在我的卡車周圍墜毀。那天過後，我嘗試了新的生活，把傷疤暫時放下。

在這一系列事件之後，我的孩子們回到了他們父親在科羅拉多州的家，因為他能夠證明我不適合照顧他們。我的孩子在童年的大部分時間裡都在努力適應他們的新環境。

「我仍然充滿希望」

對於我的家人，尤其是我的孩子們來說，我的心理健康之旅是一條既可怕又充滿挑戰的道路。他們傷痕累累但有承受力。我很感激他們。他們對他們的父親和我都非常寬容。

最終，我瞭解到希望與傷害同行。我堅持我的信仰，我花了很多時間祈禱，眼淚從我的臉上流下來。儘管風風雨雨，但我決心在未來的風暴中倖存下來。

作者介紹：

Randi Barnum 熱愛生活。與精神疾病交戰超過 25 年，她繼續鼓勵其他人不要放棄自己的戰鬥。她希望通過分享她的奮鬥和勝利，鼓勵和強壯處於困境中的其他人。