

在緊繃的鋼絲上行走：與憂鬱症共存共處的日子 Walking on a Tight Rope: Coping with Depression

本文出處：[NAMI Blog](#) 作者：Heather Loeb

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.

我和我的導師通了電話，告訴他我的感覺有多好—我已經走到了持續多年的抑鬱發作的“另一邊”，之前我在精神病院住了六週。

當我停止喋喋不休時，我的導師說：“小心，你的抑鬱症隨時都會回來的。”

他不是刻薄的，也不是想潑我冷水—他說這樣的話，因為這是可能的，他希望我謹慎。

我有重度抑鬱症，還有廣泛性焦慮症、持續性抑鬱症、迴避性人格障礙和暴飲暴食障礙。這些都不容易治療，尤其是我的抑鬱症。

「瞭解重度抑鬱症」

我經常覺得自己擔心復發的可能性。患有重度抑鬱症，我經歷了發作，這意味著我並不總是抑鬱。發作被定義為兩週或更長時間，我大部分時間甚至每天都會經歷至少五個症狀，包括抑鬱情緒、對活動失去興趣、睡眠障礙、疲勞、毫無價值感和自殺念頭。（然而，這不是一個全部的清單）。

美國精神病學協會的資料顯示，重度抑鬱症是高度復發的；有一次抑鬱症發作後恢復的人中，至少50%會復發。有兩次抑鬱症發作的人中，大約80%的人會再次復發。一項研究發現，平均而言，有抑鬱症史的患者一生中會經歷五到九次的抑鬱發作。

「解決我的症狀和恐懼」

自從我19歲被正式診斷出患有抑鬱症以來，我已經至少有兩次抑鬱症發作。我想，如果再次襲來，我會“準備好”，但是當我覺得今天很糟糕時，我會開始恐慌。我會想：

“我需要給我的精神病醫生打電話嗎？”

“我應該改變我的藥物嗎？”

“我需要進入低電池模式嗎？”

等等。

我覺得自己走在鋼絲上。儘管我現在感覺很好，而且已經好幾個月了。但我仍然必須非常小心。我需要充足的睡眠，不要太多或太少。我必須按時吃藥，每天吃兩次，並適時補充藥。我必須遵循健康的飲食，喝大量的水，避免任何觸發因素，如暴力或悲傷的電視節目和書籍。我避免在白天打盹。我保持活躍。我不喝酒，盡量避開緊張的情況。我儘可能地堅持日常工作和結構。雖然這些措施可能看起來像是“正常”的、負責任的行為，但它們不止於此—它們

在拯救生命。如果我“違反規則”，我就會變得情緒化、不耐煩和暴躁。我失去了對自己的控制，我的思想會進入一個黑暗和消極的地方。

「擁抱這段旅程」

有多種心理健康狀況的主要挑戰是，有時會感覺消極的想法總是在等待從裂縫中溜進來，滲透到你的頭腦中。起初，想法和症狀可能更微妙—我不再經常洗澡，然後在白天小睡很長時間。我跳過不刷牙的一天。一旦我的疾病抓住了我，它就會變得無情和痛苦。我失去了希望。我孤獨。我走向黑暗，失去了抓緊鋼絲的力氣。

另一個挑戰是與羞恥和自責對抗。我經常想知道，“我現在不是變得更強大嗎？我不是已經從地獄的坑裡爬出來了嗎？我有勇氣。我有應對技能和驚人的支援系統。”我學會了忽略腦海中那個告訴我“應該”更好，或者我不配的小聲音。

這是一段漫長的旅程。在過去的四年裡，我一直在努力為自己工作，這一直很有挑戰性。我經歷過糟糕的日子，甚至是可怕的日子，但我繼續前進，現在我過著最好的生活。在我的支援小組、治療師和藥物的幫助下，我做到了這一點。

現在的我—每天早上5點自己起床。我接送孩子上下學。我每天都洗澡和刷牙。我在當地報紙上有一個關於心理健康的專欄，我是NAMI Greater Corpus Christi的通訊經理。我找到了正確的支援、治療和目標。

我想幫助別人，因為我在旅途中感到很孤獨，這感覺幾乎真的可以殺掉我。我想替那些不能使用他們的聲音的人發出聲音。

我知道我有精神疾病，而且它永遠不會消失。這很難接受，儘管賠率對我不利，但我仍然給自己下賭注。

作者介紹：

Heather Loeb是“不守規矩的神經元”的創造者，這是一個致力於消除精神疾病的恥辱感的部落格。在過去的20年裡，Heather一直患有重度抑鬱症、廣泛性焦慮症、迴避性人格障礙和暴飲暴食障礙。她還在《科珀斯克里斯蒂來電時報》上寫心理健康專欄。