

## 學到的經典:擁抱治療, 尋求接納

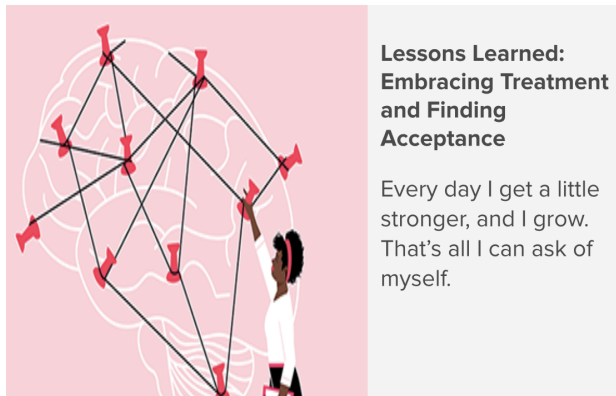
### Lessons Learned: Embracing Treatment and Finding Acceptance

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.*



#### Lessons Learned: Embracing Treatment and Finding Acceptance

Every day I get a little stronger, and I grow. That's all I can ask of myself.

我於2019年6月入住精神病院。多年來,我一直在與重度抑鬱症和廣泛性焦慮症作鬥爭,在我生了兩個孩子後,病情更加惡化了。在住院之前,我一直在濫用焦慮藥物(苯二氮卓類藥物),並與強迫性行為作鬥爭,如購物、切割和暴飲暴食。

第一天,我穿了一件藍色和白色的長裙,腰間繫著一條腰帶,這對我來說很考究。我滿懷希望。我想我會在那裡呆幾周,然後我就會痊癒。也許這就是住院對一些人都是這樣的,但

對我來說並非如此。對於許多患有嚴重精神疾病(SMI)的人來說,康復之旅並不那麼簡單。

回顧我的歷史,我希望分享我一路上學到的經驗教訓。

住院治療是一個警鐘

那天早上,在跟我的丈夫親吻告別後,醫院的一名工作人員取走我衣服上的腰帶。我不允許有任何可用於自殘的物品。我被帶到我的房間,房間看起來像一個宿舍,但沒有淋浴門,只有窗簾(也是一種安全預防措施)。白天,每15分鐘就會有一名工作人員來檢查我們。晚上也是。這些極端措施讓我大開眼界,看到我的處境有多糟糕。

我立即開始制定一個有效和可持續的治療計劃——一個將帶我出院後繼續門診治療的計劃。我被安排了一個繁忙的課程,內容是如何應對困難的情緒,如何溝通我的疾病以及如何保持正念。當我沒有上課時,我和一個由醫生和工作人員組成的團隊——社會工作者、治療師、心理學家和精神病學家開會。他們告訴我,在他們完成並批准我的治療計劃之前,我不能出院。我還做了一系列精神病學測試,擴大了我的診斷清單:心境困難、迴避性人格障礙,以及重度抑鬱症和全身性焦慮症。

在醫生確定我有耐治療性抑鬱症(這意味著一些藥物對我不起作用)後,我們選擇嘗試電休厥療法(ECT)。這也是一個很大的警鐘:我病得很重。就在那時,我第一次明白,當涉及到我的康復時,我會走緊緊的繩子。我無法治癒,但我可以控制自己的症狀並找到平衡。

經過六週的治療,我覺得自己取得了重大進展,並準備回家看望我的家人。但回過頭來看,我希望我在醫院呆得更久,盡我所能吸收所有的課程和建議。

## 真正的工作在住院後開始

當我離開住院治療時，醫生建議我繼續ECT治療，每週進行治療，並參考我的治療計劃，該計劃概述了在家裡的應對方法。

起初，我嚴重依賴ECT來發揮其“魔力”。我會吃藥去治療，但任何情緒不好的跡象都讓我想要更多的ECT。我每四到六週去兩個小時路程的城市接受一次治療。最終，我瞭解到，即使是ECT也無法修復一切。我的治療師曾經告訴我，我不能每經歷一次糟糕的一天就獲得ECT。她是對的。我必須做這項工作，這很難。我掙扎著，抱着不舒服的情緒坐著。

我仍然轉向暴食和強迫性購物以尋求舒適，每月在信用卡上刷下數千美元。我不是故意的，但這是過去為我服務的行為。我需要學習如何以健康的方式承認我的感受並忍受痛苦。

這是我學到的關於恢復的一件事：這一切都是一種平衡的行為。而且，隨著我的強迫行為螺旋式上升，我不知道我的家人是否可以再次承受我的墮落。或者這次會有網接住我。

## 恢復是一場終身的戰鬥，但它確實變得更容易。

我經常對自己的思維感到怨恨；當別人不需這樣做時，我卻不得不如此謹慎地走，這似乎是一種背叛。有時，我想知道我是否會有一天不需要考慮我的心理健康。即使在住院四年後，我的康復也是一項不懈的努力。我仍然在學習，並非所有的應對機制都是健康的，失誤和挫折很常見。我瞭解到，藥物治療可能會失敗，即使我遵守所有“規則”，我仍然會發現自己處於抑鬱症中。

然而，我知道我並不孤單，我感到安慰。根據國家心理健康研究所(NIMH)的資料，2020年，美國估計有1420萬成年人患有嚴重的精神疾病。這些病人中，很多找到了正確的幫助，並成功控制了症狀。

當我對自己的心理健康感到沮喪時，我喜歡去想我取得的進步——我距離那時穿着藍白相間的連衣裙的我有數英里遠。

## 精神疾病不是我的錯

很長一段時間，我把自己的疾病歸咎於自己，我肩負著別人對我和我的心理健康的看重的沉重負擔。然而，透過治療和反思，我逐漸明白，我的疾病不是我的錯。

達到這種認識讓我找到了自己的聲音。離開醫院後，我開始寫博客，介紹我的經歷。我講述了一切的真相(自殺念頭、診斷等)。我告訴讀者我最黑暗的秘密，這讓我獲得了解放與自由。我不再感到羞恥或任何與精神疾病相關的恥辱。自2019年以來，很多人都聯絡了我，說他們也有同樣的感覺，但還不能和親人談論這個問題。我明白這一點，如果這意味著他們不像我多年前那樣感到如此孤獨，我很高興能為別人的鬥爭發聲。

即使取得了所有這些進展，仍然很難——這沒關係。每天我都會變得更強壯，而且我在成長。這就是我對自己的要求。

## 作者介紹：

Heather Loeb是Unruly Neurons的建立者，這是一個致力於消除精神疾病的恥辱的部落格。在過去的20年裡，Heather一直患有嚴重的抑鬱症、全身性焦慮症、迴避性人格障礙和暴飲暴食障礙。她還在Corpus Christi Caller-Times上撰寫了一篇心理健康專欄，並且是NAMI Greater Corpus Christi的通訊經理。