

精神病發作後的自愛，療愈和向前行 Loving Yourself After Psychosis: Healing and Moving Forward

本文出處：[NAMI Blog](#) 作者：Sarah Ryan

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.

我們這些經歷過精神疾病的人會告訴你：病發後我們可能對自己過於苛刻。在經歷了精神健康危機之後，很容易責怪自己並在羞恥中迷失自己。但隨著時間的推移，我瞭解到自責並不是答案——自愛才是。選擇自愛是走出黑暗、朝向光明未來的路線圖。

我的治癒之旅是漫長的。每次因精神病住院後，我每天早上醒來都會感到沮喪，就像我的生命結束了——或者應該已經結束了。我不敢保證——不敢確認——我所知道的生活會回來並繼續前進。我只得強迫自己一步步艱難地向前走，相信我有可能痊癒。

如果我能夠看到自己的未來，我的心理健康之旅會容易得多；知道我的生活會好轉，我會找到一份全職工作，一年後，我會找到一個職位。如果我知道五年後我會在家人和新舊好朋友面前嫁給我愛的好男人，這將是世界上所有的動力。知道七年後我將分娩並成為母親，這將是純粹的快樂。

然而，我們無法窺見我們的未來。在最初的幾個月和幾年裡，我能看到的只有殘疾檔、藥物和診斷，更不用說使人衰弱的情緒痛苦和認知損害了。住院期間，我常常覺得眼前的山太難爬了。但我內心的某些東西不允許我放棄——我對此表示感謝。我最喜歡馬丁路德金博士的名言是：“即使你看不到整個樓梯，信念讓你邁出第一步。”

「我不知道事情會如何發展，但我帶著自愛前進」

在沒有弄清楚一切之前，我必須相信我正在朝著正確的方向前進。但要邁出第一步，我必須相信我還活著是有原因的。我必須知道我很重要。我必須足夠的自愛，讓美好的事情發生。

自愛可以有多種形式：先要主動求醫，並持續下去。找到你正在尋找的答案並找到合適的醫生。在你的頭腦癒合時期，你必須有無限的耐心。要有能力意識到你的疾病是一種健康狀況，而不是性格缺陷。知道即使你還沒有完全康復，你仍然可以享受生活的恩典。接受你可能需要終生服藥的事實。無論其他人如何看待精神疾病，勇敢地為自己做出最佳決定。當別人愛你並為你歡呼時，承認、接受和欣賞那些時刻，因為感受到被愛和支持是恢復的動力和勇氣。

即使你有羞恥、憤怒和悲傷等交叉的感覺，你仍然可以愛自己。儘管距離我上一次精神病發作已經過去 10 年，但我仍然有時會因為患有精神病而責備和羞辱自己，這是被社會汙名化的一部分。有時我掙扎於對自己友善和寬容，即使我知道患有精神疾病並不是我的錯。

如果說這很容易，那將是一種誤導。接受自己經歷的感受對我來說仍然是一場持續的挑戰，但我會贏，因為愛似乎最終總會勝利。這在我的故事中是真實的，愛也同樣可以讓你的生活獲勝。

我曾經認為世界上最糟糕的事情是失去心智，但事實並非如此。你的內心狀況更重要。選擇愛的能力永遠不會從你的身上被剝奪。

作者介紹:

Sarah Ryan是一位涵蓋恥辱、康復和希望等精神疾病主題的作家。她是精神分裂症的倖存者，也是北卡羅來納州 NAMI Wake County 博客的持續撰稿人和 NAMI Connection 支持小組的推動者。她現在是妻子、母親和兩只救助的比特犬的主人。