

一個亞裔美國人如何管控抑鬱症 Managing Depression as an Asian American

本文出處：[NAMI Blog](#) 作者：John Ridlehoover

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.

超乎尋常的。我20年寫作以及專業寫作的10年中，從未寫過關於自己的心理健康的文章。我曾寫過其他人的心理健康之旅程，但要描述自己卻相當困難。

我很確定第一次見到治療師時根本沒說什麼話。但我一直都是這樣。我有一半菲律賓血統，在南方的一個小鎮長大。不用說，我與眾不同。事實上，在我上高中之前，我是學校裡唯一的亞裔。直到有一個孩子向我指出，我才意識到。然後這就是我所見到的。

我所受到的霸凌就如你預見的那樣：同學們問我是否吃貓肉或狗肉，或者取笑我食物的味道。我希望這種事沒有影響到我，但我當時年幼，這樣的霸凌當然對我有影響。相反與反擊回去，我決定把自己孤立起來，如果沒有人注意到我，我想，他們也不會取笑我了。

融入背景成為我的專長—只有在別人與我交談時我才說話，並且對別人口出惡言置之不理。放學後我會直接回家並躲進自己的房間，而不是加入課後俱樂部或運動團隊。

我不知道這是否是抑鬱症找到我的契機，但我確實記得我很孤僻，尤其是在擁擠人多的社交場合。

「我的藥物使用經驗」

我記得第一次感到抑鬱是在中學的時候。我曾經喜歡的一切似乎都不那麼有趣了。就像世界失去了所有顏色，而我是唯一一個注意到的人。

當時，我想這一定是每個人都會經歷的事情。我想，如果沒有，那就意味著我“瘋了”。我不需要其他的東西來突顯自己，所以把這些想法和感受藏在心裡。

我會時斷時續地有這些感覺，但大多數情況下，我的學校生活還算正常。儘管我採取了孤立的策略，但我還是結交了一些朋友，我的日子好壞參半。直到我讀完高中，發現有辦法讓那些不好的感覺消失。

我開始使用藥物和酒精來麻痹自己的感受。這種自我用藥的方式一直有效，直到藥物引發了我的焦慮。在我最糟糕的一次旅行中，我的恐慌症發作。我確信自己快要死了，所以打電話給我的女朋友，想最後一次聽到她的聲音。謝天謝地，在她的幫助下，我熬過了恐慌發作，之後醫生給我開了抗焦慮藥。我認為這種藥物會結束我所面臨的掙紮。

「我的自殺意念經歷」

不久之後，我經歷了一生中最嚴重的抑鬱症。僅僅是熬過每一天都像一個挑戰。我以前喜歡的任何東西都不能讓我感覺更好，我覺得自己正在成為朋友和家人的負擔。一天晚上，我想結束自己的生命。我考慮了很久。突然有一瞬間清醒，我打電話給女朋友（我現在的妻子），她說服我去了急診室。

我一直排斥因心理健康問題去醫院檢查。同樣的想法一直在我腦海中閃過：如果別人發現了怎麼辦？我的父母會怎麼想？之後我還能回學校嗎？但我已經無法再忍受了。如果醫生不能幫助我，那我就沒有什麼可期待的了。我心已死。

我最終在醫院精神科病房度過了一周，在那裡我看到了我的第一個治療師，並遇到了其他同病相憐的患者。誠然，每個人都有自己的故事和來這裡的原因，但我們還是找到了共同點。雖然我害怕，但在那次住院期間，我最終增進了對自己的瞭解。我還有很多要學的東西。

「我的治療經驗」

自從我去醫院看病以來的這些年裡，我一直在看同一位治療師，他幫助我意識到沒有人可以“修復我”，只有我能給自己找到適合的應對機制。之後的每天我都在努力成為更好、更快樂的自己。雖然我還會有不如意的日子。有時我的日子黯淡，沒有什麼能讓我快樂。但是，我現在可以看到自己能撐得過去。我覺得自己好像還被困在森林中央，但至少這一次，我知道了出口。即使是漫長而黑暗的旅程。

任何有抑鬱症的人都知道，尋找情緒上的健康與其說是一場艱苦的戰鬥，不如說是一場起伏不定的雲霄飛車。這是一個需要經歷脆弱、耐心和韌性的旅程。

「亞裔美國人精神疾病經歷」

我瞭解到，當談到亞裔美國人的精神疾病經歷時，我們的故事相似，但絕不完全相同。我遇到過我們社區的成員，他們說他們的家人告訴他們要隱藏他們的精神疾病，因為這可能會妨礙他們找到一份好工作。我的家人可能不明白我一開始經歷了什麼，但他們一直支持我去尋求幫助。

我們似乎都有一個共同點，經歷精神疾病帶來的恥辱感。這種羞恥感可能源自很多地方；無論是在你覺得某個環境不歡迎你時，試圖融入一個地方的壓力，或者試圖迎合高期望的壓力。無論如何，我們都不喜歡談論我們的心理健康。

我不確定有沒有辦法去除這種羞恥感，尤其是我們很多人從小就必須面對恥辱感的糾纏。但我能感覺到自己正在變好。我只能希望其他患有精神疾病的人也能找到健康的方法來應對這一切。

對於那些正在與抑鬱症對抗卻沒有把自己的情況告訴給任何人的患者（尤其是年輕人），我鼓勵你們分享。我知道披露自己的病況可能很困難，尤其是在一個傳統上不願公開討論精神疾病的社會中。

但有尋求協助的管道。

我有很長一段時間在不快樂中渡過，因為我不認為尋求協助是值得的，但我現在向你們保證是值得的。

作者介紹：

John Ridlehoover 與他的妻子和兩條狗住在南卡羅來納州。他目前正在寫一部小說和短篇小說集。

注：本文原載於《倡導者》雜誌2022年春季號。