

## 我希望我知道的：我們不必等待危機

### What I wish I had known: We Don't Have to Wait For a Crisis

本文出處：[NAMI Blog](#) 作者：*Drew Robinson*

義工翻譯：Amy Hu 譯，陳雅凡社會工作碩士 校對  
Translated by Amy Hu, proofread by 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.*

當我回顧我的生活時，我記得年輕時，我經歷過情感的過山車——我要麼處於世界之巔，要麼感覺世界即將結束。作為一個從小就積極參與體育運動的男孩，我從未見證過關於心理健康或情緒管理的討論。

我的重點是努力跟上我哥哥和朋友的體育運動，但不知何故，作為一個人，我總是覺得自己有點落後或“不如”。當我進入職業棒球時，這些感覺一直伴隨著我。即使在我最成功的時代，我仍然很難感到自己有價值；我覺得自己一直在讓自己或他人失望。



### What I Wish I Had Known: We Don't Have to Wait for a Crisis

情感痛苦和抑鬱變得無法忍受，2020年4月，我試圖奪走自己的生命。在醫院醒來時，我的第一個想法是：“我活下來是有原因的。我的使命是幫助其他人，所以他們永遠不必走到這一步。”

從那時起，我對自己、心理健康以及我甚至不知道可用的治療方法有了很多了解，比如經顱磁刺激（TMS）。我不聲稱自己是專家，但如果我的經驗能幫助甚至一個人，我想分享它。

### 力量不僅僅在於身體

當我在長過程中優先考慮體力和運動精神時，從那以後我瞭解到脆弱是有力量的。尋求幫助和控制自己掙扎的勇氣是一種完全不同的力量。理解這一點讓我找到了我一直缺少的信心水準。起初，我擔心人們只會把我看作是精神病患者。這就是他們希望我談論的全部內容。

不知何故，我相信我會迷失自我，精神疾病會成為我的身份。現在，我意識到標籤並不重要。人們仍然為我欣賞我，而我的疾病並不能定義我。需要力量——情感力量——才能克服這種恐懼。

## 心理健康危機可以預防

也許最重要的是，我瞭解到，儘早獲得幫助至關重要。不要等到你陷入危機。直到我自殺之前我都沒有自殺傾向，到那時，我再也無法清晰地思考或邏輯了。專注於您的心理健康，將其作為一種賦權的預防性實踐，而不是被動的危機應對措施，可以幫助您瞭解管理健康的技術和治療方案。擁有自我護理程式和應對策略將幫助我在變得難以忍受之前度過那段困難時期。

現在，除了我的治療工作外，我還有我所謂的“三重奏”——包括定期鍛鍊、冥想和寫日記。在特別困難的情況下，我尋求TMS治療。這種非侵入性程式利用磁場刺激大腦中的神經細胞，已被證明可以緩解許多抑鬱症症狀。

這就是對我有用的東西。重要的是找到最適合你的。我們計劃生活中的其他事情，如身體健康和經濟健康——那麼為什麼不積極主動地關注心理健康呢？

## 總是會得到幫助的

精神疾病可能是一種孤立的經歷；通常，你可能覺得自己是唯一與這種痛苦作鬥爭的人。但我在心理健康之旅中學到的是，無論你感覺如何，你從來都不孤單。當你第一次尋求幫助並表達你的不適時，你會發現有人和工具隨時準備支援你。自從我試圖奪取生命以來的過去兩年半，我一直在推動自己保持開放的思想，並致力於獲得我需要的幫助。最終，我發現人們非常支援——我的家人、朋友、隊友、醫生和治療師。

這種鼓勵和支援使我能夠全心全意地追求康復。我甚至興奮地嘗試了藥物治療。雖然由於副作用，這最終對我來說不是一個正確的選擇，但我知道這對許多人來說是一個巨大的幫助，也是這個過程中非常重要的一部分。幸運的是，我的醫生告訴我TMS治療，這是一種拯救生命的實踐。當我繼續我的心理健康之旅時，這種治療方案讓我找到了更多的穩定感，並感到充滿希望。我希望我早點知道TMS，這樣我就不必在藥物方面經歷那麼多的試驗和錯誤了。

雖然找到正確的治療計劃的過程可能會令人沮喪，但發現什麼最適合你是拯救生命的。就我個人而言，我發現我最好結合每週治療、日常自我護理、更深層次的社會聯絡和透過成為心理健康倡導者來回饋。

## 擁抱旅程可以幫助你回饋

心理健康是我一直在努力的，這將是一段終身的旅程。隨著我康復的進展，我逐漸明白，心理健康狀況是可以治療和可以控制的。有可用的資源，我的責任是致力於保持健康。

如果我堅持我的治療計劃並慶祝我的進步，我也有機會鼓勵其他人獲得幫助。治療工作很有力量，有時是必要的，甚至很酷。當我吹噓去接受治療時，我希望任何無意中聽到的人都會感到感動或更自在，開始自己的旅程，成為他們最好的自己。與人們建立聯絡，鼓勵他們公開他們的感受和經歷，這已經成為我的使命。我親身知道，邁出第一步發現力量並不總是身體上的，這是多麼具有變革性。

### 作者介紹：

德魯·羅賓遜是前美國職業棒球大聯盟球員，目前是心理健康倡導者。德魯一直想做的就是打棒球，但抑鬱症阻礙了他的夢想。在試圖奪走自己的生命後，德魯的新目標是幫助他人。瞭解德魯在ESPN紀錄片《活著——德魯·羅賓遜的故事》中的經歷。