

# 走出憂鬱的幽谷


在醫護人員和病友支持下，  
她擺脫陰霾，迎向朝陽，  
重拾生命的信心

文／佚名

如果不是和憂鬱症搏鬥了一年多，如果不是在鬼門關前來來回回走過好幾趟，我可能永遠不知道憂鬱症的可怕，永遠不曉得健康的重要。雖然我因為憂鬱症差點賠上寶貴的生命，但憂鬱症也是教導我如何面對困難，如何面對問題的老師。在憂鬱症漸漸離我遠去的此刻，我開始懂得思考，開始懂得關心別人，也開始懂得追求生命的意義。

回憶當初，當我老是沒有食慾、睡不著覺、渾身無力、思想灰色時，壓根兒都沒想到憂鬱症的魔爪已然侵襲我脆弱的身軀。我會為了洗手而在水龍頭下洗個沒完，為了掃地而緊抓著掃把掃個不停，為了晾衣服而在陽台流連不已；接著，我晨昏顛倒，晚上睡不著，白天卻下不了床；不久，我怕做家事，亂發脾氣，埋怨家人不瞭解我，責怪朋友對不起我。之後，我覺得自己是個廢物，並且反覆質疑自己為什麼活在這個世上？活著有什麼意義？

攝影／盧秀禎



那一段被愁雲慘霧籠罩的四百多個日子裏，我就像一隻迷途的羔羊，尋不著出路，找不到方向，一路跌跌撞撞，滿身是傷。不知道有多少次，我感覺好累好累，好苦好苦，常常問蒼天：我為什麼會病成這樣？

有時候，我會回想自己走過的人生路程，儘管年輕時曾經遭受婚姻暴力的傷害，其痛苦卻不及憂鬱症的萬分之一，我也從未因此向命運低頭。如今，憂鬱症卻把我整垮了，我無語問蒼天：「為什麼要讓我承受病魔的折磨？難道我已經走到生命的終點？」我要求老天爺明示，但是老天爺一直不肯給我答案。

於是，我封閉自己，經常一整天足不出戶，躺在床上昏睡，只希望一睡不醒；東西吃得很少，體重直線下降。我像在刻意逃避什麼一般，不願意見到別人，臉色愈加蒼白，如同行屍走肉的日子一天一天過去，我真的不知道，這樣的苦日子，我還要過多久？那時，我擔心自己會發瘋，擔心活得沒有尊嚴，自殺念頭無時無刻的浮現在腦海，一直想著該用什麼方式自我了斷。

我告訴自己，死就要死得痛快，我不要被人送到醫院急救，更不願因為自殺不成而癱瘓變成植物人，一想再想，就是不確定如何自殺才能死得乾脆俐落，以致遲遲沒有付諸行動。現在回想起來，我不知道是要譏諷自己真是笨得可以，或者應該感謝老天爺沒有給我選擇如何自殺的智慧！

當我陷入憂鬱症的痛苦深淵時，好友嘗試為我使用宗教療法，我記得有幾次在雲林麥寮的一個廟宇裡，香煙裊裊，面對莊嚴的神明，原本煩亂的思緒總算獲得暫時的平靜。我不迷信，可是對憂鬱症患者而言，我相信這是可行的心靈療法。

在與憂鬱症對抗的期間，每當和吳博倫醫師約診的日子將近，我內心就壓著一塊大石頭，總希望可以不要再到醫院，可以不要再吃藥，莫名的恐懼感讓我好幾次想要放棄自己。

在長達一年的治療中，有一次剛看完門診走出診間，一位中年女子正在候診室大嚷著要跳樓，看她一臉的恐懼、慌亂，一股難

以言喻的勇氣和力量趨使我立刻迎上前去，把她緊緊的抱入懷中，同時輕聲的在她耳旁安慰說：「不要怕！不要怕！」我輕拍她的背部，告訴她「我也曾經和妳一樣想要跳樓，但是現在我不會這樣想了，因為那是最笨的想法，妳只要按時看醫師和吃藥，憂鬱症一定會好起來。」護士小姐隨後找來保全人員護送她到急診室看診，目送她的背影消失在走廊盡頭，除了覺得自己很幸運，我也向她獻上由衷的祝福，希望她早日痊癒。

後來我請教過吳博倫醫師和護士小姐，知道這名女子後來都有定期回診，病情也日漸改善，我真的很為她高興。

因為憂鬱症，我嘗盡了許多未曾有過的痛苦，但是一度想要了斷生命的我，在擺脫憂鬱症的陰霾後，更加體會生命的珍貴，也由於經歷過無數的折磨，使我不僅不再自怨自艾，反而更懂得知福、惜福。

感謝中國醫藥大學附設醫院吳博倫醫師和護理人員的協助，如果沒有他們的耐心、愛心、高明的醫術和細心的照護，我可能已經被憂鬱症打敗，甚至連命都不保，中國醫藥大學附設醫院醫護人員的大恩大德，我永遠銘記在心。

如果可以，我願意利用閒暇到醫院做義工，以我和憂鬱症搏鬥的親身感受，協助憂鬱症病友勇敢的站起來，大家一齊向憂鬱症說bye bye，共同迎向美麗、快樂、幸福的人生。☺



攝影／盧秀禎