

| | |
|---|-----------|
| 作品編號 | M10 |
| 書名 | 小鬱亂入，抱緊處理 |
| <p>我察覺自己的世界改變了 當然，生活一如既往，早上上課，晚上睡覺，變的是我，我自己。 我開始會半夜哭泣，我會心神不寧，我會焦慮不安，我無法正面思考，我的成績退步，我有睡眠障礙。 我開始有警覺心，我是不是有憂鬱症？ 憂鬱症是一個陌生卻又熟悉的字眼，在資訊發達的年代，新聞上，我們看過無數個因為憂鬱症自殺的人，卻從來不了解這個疾病，這讓我感到恐慌，我在想，是不是自己的抗壓性太差，明明跟其他人一樣只是普通學生，為什麼我偏偏如此想不開。 我是不是太自怨自艾。 驚慌失措的我開始翻找資料，在無意間，找到了這樣一本小繪本，我被它可愛的插圖吸引。這本書沒有很厚，用硬皮書面顯得非常精緻，它沒有放在非常顯眼的地方，當我找到它的時候 還有一種尋寶的感覺。 一打開書本，裡面沒有艱澀難懂的理論，而是一格一格的小漫畫。首先在第一頁，它把憂鬱症比喻成一隻黑色的狗，一不小心就會纏上自己，是現代人很常見的疾病。 憂鬱症並不是自憐，它確實是大腦的一種疾病，而且女性的發病率高於男性，人們常常因為壓力，或者家裡有人得憂鬱症進而被黑狗纏住。而對於憂鬱症的治療，最常見的就是藥物治療，但是配合心理治療已經健康的生活型態也能達到很好的效果。 然而可怕的事情是，不被諒解 這讓我想到以前看到的一個小故事 故事的主角在外面是一個活潑開朗的人，然而她其實患有很嚴重的憂鬱症，明明上一秒在笑，下一秒竟然情緒崩潰，為了不被朋友們發現，只能躲在廁所裡面偷偷地哭。在她的世界，一切都能和死亡有關，她常常幻想自己被吊死在衣架上，看到的世界黯淡無光，她開始覺得自己不太對勁，希望父母帶她去看精神科，然而父母的回答更是傷透她的心。看什麼精神科，那是神經病去的地方。 這讓她更加封閉自己，她開始學會假笑，開始不跟家人說話。有一次，親戚來到家裡，家人竟然還把她以前憂鬱症發作的情況當成笑話講給親戚聽：“她之前就一直在哭啊，說什麼自己有憂鬱症，我看是抗壓力太差了，真的很好笑，她就是那樣，老是哭哭啼啼，什麼都做不好，哈哈哈哈哈.....”這句話壓垮了主角的最後一根稻草，她撿起自己破碎的心，很勉強地，硬是擠出一個難看的微笑，她也希望自己是一個正常人。 故事的最後，她自殺了。 我能體會她的感受，因為我也不敢告訴自己的家人，我的家人裡面，我最不想讓我父親知道。 我的父親非常大男人主義，而且極度重男輕女，他曾經很想要兒子，很可惜我是女生，還是獨生女。我的父親並沒有出現在我的童年裡面，下班回家的父親只會攤在沙發上</p> | |

看電視睡午覺，家事育兒全部都是身為家庭主婦的母親一手包辦，就連我生病住院的時候，我的記憶裡也從來沒有父親。而父親最常掛在嘴邊的話，就是：“你真的是亂花錢。”他並不想把錢花在身為女兒的我身上，他總想著女孩子以後找個人隨便嫁了，生個小孩就在家裡就好了，花那麼多錢養幹嘛。

對他來說，老婆和小孩就像寵物一樣，我甚至懷疑我們到底是不是家人。

面對這樣的父親，就好像小短片裡面的主角面對家人一樣，根本說不出口。我自己很清楚，如果我告訴家人，特別是我父親，換來的一定也是斥責，我想從他嘴裡聽到：“竟然因為心情不好花錢看醫生，浪費錢。”

諒解，是人生中很重要的課題。

大家一定有聽過一部電影，叫《叫我第一名》，裡面的主角是一位患有妥瑞氏症的男孩，因為他總是無法克制的亂叫，被當成是壞孩子，直到有一次，當他再一次無法克制自己的時候，正好被路過的校長看見，校長邀請他去參加學校的音樂會。在音樂會結束後，他請男主角到講台上，跟全校同學講述自己的病情，讓大家了解並且諒解男主角，這讓男主角非常感謝這位校長，他發誓自己以後也要當一位好老師。

當然，因為他的疾病讓他在找工作的時候四處碰壁，幾百個求職信裡面只有一家願意讓他試試。在他的努力下，他讓學生和家長們了解自己的疾病，幽默風趣的教學模式馬上就贏得學生的愛戴，這讓他成為了學校最優秀的老師。男主角一直相信，只要人們了解，就能夠諒解。

憂鬱症也是一樣

我們所希望的，其實只是諒解。在這本書的最後告訴我們，在面對憂鬱症患者的時候，選擇傾聽和陪伴是非常重要的。聽起來很簡單其實很難，在這個冷漠的時代，有多少人願意付出愛和關懷呢？又有多少人願意去了解並且諒解呢？

就好像電影《小丑》，小丑不僅僅代表著邪惡，小丑更是冷漠時代的寫照。我們最不希望的就是所有對生活絕望的人都只能被迫當“小丑”。

最後，我聽從這本書的建議去了趟心理諮詢，並且養成運動的習慣，我發現我的症狀確實改善很多。當然，在這本書有說，憂鬱症是會復發的，所以叫做“抱緊處理”，最好的良藥就是接納和諒解，憂鬱症不可怕，人生的路還很長，與其被小鬱拖著不走，乾脆把它抱起來走。