

|  |      |
|--|------|
| 作品編號   | M02  |
| 書名   | 躁鬱之心 |
| <p>作者傑米森博士以簡單明瞭的文字描述自己從少女時期開始出現症狀，到成為大學教授同時也是病症最為嚴重時的整個心路歷程。我個人十分佩服她能夠勇敢地將全部經歷，不管美好或黑暗面，完整的呈現給世人看，尤其自己又是在精神醫學界的國際知名學者，這樣的勇氣不是每個人都擁有的。她在書中也提到對於將「躁鬱症患者」這個事實公諸於世內心的掙扎與糾結，害怕世人將如何看待她，是否會以異樣眼光看待她的一切作為，是否會因此讓她的執照被取消。但她非常幸運地遇上許多好人，在得知她患有躁鬱症後，仍十分支持她的工作與決定。</p> <p>在書中，作者描述了許多發病時或服用碘鹽後，行為、腦袋、內心的變化，在許多事情上都讓她備感挫折，尤其她又是如此優秀的年輕教授，卻因為這樣的病症讓她連簡單的閱讀與理解都變得十分困難；因為憂鬱症讓自己逐漸遠離曾經熱情樂觀奔放的自己；因為躁症而必須承受快速運轉的思緒與傾瀉而出的情緒，在無法控制甚至無意識的情況下傷害摯愛之人。其實不管何種疾病都會讓人因為病症纏身造成的改變而感到不知所措，不管是誰都無法接受自己從一個正常健康的人變成連最基本的行為能力都沒有的病人，那樣的挫折感不是每個人都能夠接受和面對的，更何況對於像作者如此優秀的人而言，傷害之大更是難以言喻。在接受治療這件事上也一直讓她十分糾結，害怕自己即使服藥也無法康復，那樣的話她連最後的希望也蕩然無存。憂鬱症帶來的各種黑暗的想法，讓她陷入無底深淵，還有躁症發病時，那種痛不欲生的感受，也曾讓她多次想也嘗試過自殺。在書中作者寫到自己終於決定自我了結脫離病痛折磨而吞下大量碘鹽，幸好最後因為作者哥哥的警覺而救回一命。</p> <p>「家人的陪伴」對於疾病的恢復佔據了很重要的角色。照顧者在與疾病抗爭的過程中所承受的壓力往往不亞於病患所承受的痛苦。他們首先得先接受家人或愛人患病的事實，很多人其實都會無法接受和面對這最簡單也最傷人的真相。照顧過程中，也必須面對來自四面八方的壓力，來自患者發病時無論肢體或言語上的攻擊、來自身邊種人的社會壓力、經濟壓力等。這些重擔往往都會使照顧者喘不過氣，而且又沒有能夠抒發的對象或渠道，讓他們的身心壓力不斷累積，直到他們終於撐不下去最終崩潰……。我很佩服作者身邊的朋友和家人，不論作者的情況多差，亦或因為躁症而瘋狂購物，他們都能夠以仁慈和無限的包容接受她、鼓勵她，給予她足夠的陪伴和照顧，同時又能夠顧及她的感受而不讓她覺得自己是他們的負擔和累贅。因為自己的經驗，讓我充分了解陪伴對於憂鬱症患者是多麼重要。高中時，意外認識一位有憂鬱症的同學，雖然我沒有親眼看過她最嚴重的狀態，但聽她自己的描述就能夠感受到當下的她是那麼的絕望，對世界上的一切都抱持著悲觀的想法，不斷否定自身的能力和成就。有一陣子，她情緒狀態非常差，常常不由自主地流淚，一不小心就整個潰堤，當下我也非常不知所措，我不知道自己到底應該如何安撫她，只能不斷輕拍她的手，抱著她，不斷的告訴她：「你很棒！這些問題不是你的錯，你已經做的很好了！」很多時候，其實看似最微不足道的陪伴，往往才是最具療效的良藥，我們</p> |      |

不一定需要說出什麼甜言蜜語，或是準備什麼金貴的禮物，默默的守護和陪伴才是他們最需要的。

「彩虹如同希望靜坐在垂死者床前，緊鄰狂野湍急的瀑布邊緣。然而，即使萬物橫遭毀滅/捲入狂急湍流，彩虹仍清明沉靜/就像，在痛苦折磨中，愛情看著瘋狂而容顏依舊」愛情/親情雖然不能成為治癒藥方，但它們卻能成為病患最堅強的後盾。在知道親人/愛人患有精神疾病時，並不是每個人都能夠完全的將對方不正常的行為和情緒是為生病，而非無理取鬧。雖然作者也曾因此失去她的第一段婚姻，但真的很幸運的在之後的人生遇上能夠完全包容和理解她的第二任丈夫。

作者在書中寫到，自己曾因躁症發作而解出了平常解不出的數學題，也在腦袋高速運轉下以不同以往的思路寫出了平常寫不出得詩句。這促使我去搜尋了患有躁鬱症的名人，其中不少許多歷史人物，如 Händel、Beethoven、Winston Churchill，據說著名的《彌塞亞》是 Händel 在躁症發作時 24 天內完成的。不禁讓人回想著倘若這些歷史名人沒有得到躁鬱症，這些經典作品是否還能傳於後世，讓我們能有幸拜讀？

我認為書中最令人印象深刻的是，在內容尾聲作者問自己如果能選擇是否願意有躁鬱症，讓人非常驚訝的是，她回答「是」。即使憂鬱症的可怕是無法用言語、聲音、影像來形容的，那樣的痛苦更是讓人永遠不想再次經歷，失控的情緒也會讓自己和身邊的人感到陌生，但作者也說，因為躁鬱症讓她對身旁的人事物都有更深刻、更強烈、更豐富的感受和體驗，看盡了人最良善和最邪惡的一面，讓她對生命意義有更深的體悟。在看見自己最黑暗醜陋一面時，也發現了心中新的光亮，那樣無邊無際的角落將為自己帶來永無止盡的風光。再者，那些面向的總和也成為了作者的一部分，也成為了更不一樣的自己。

在看完作者對自身以及工作經驗的描述，讓我重新審視自己是否得以承受將來工作上所帶來的壓力和挫折。面對患者讓人備感壓抑的想法，和發病時那樣空洞絕望的目光和嘶吼，我又是否能夠承受得住？當自己努力治療的患者最終還是墜入深淵，抑或承受不住而選擇自我了結時，我又能夠坦然面對嗎？

看完這本書讓我對躁鬱症有了更深一層的了解，同時也對 Dr. Jamison 這樣願意將自己的一切毫無遺漏的展現給世人，這樣的勇氣值得令人敬佩。而我也理解到我們常常用自己的想法在看待別人，用我們以為的感同身受去評論他人，但事實是，我們永遠不可能真正理解當事人最真實的感受和想法，或許下次在安慰人時，我們都應該在內心多思考一些，而不是武斷的作出判決。