

再生的喜悅與分享

吳章安

從一個趾高氣昂，不可一世，充滿希望的上櫃公司副總經理，到生不如死，萬念俱灰的廢人，蛻變成百毒不侵，自由自在的退休人之心路歷程。

1. 10 年來的回顧
2. 幾個關鍵期轉折
3. 給病友們的借鏡
4. 參加生活調適愛心會的感想

10 年來的回顧

常常聽到病友在問，罹患憂鬱症、恐慌症會好嗎？答案是肯定，我就是最佳的見證，讓我來慢慢細說這十年即悲慘又精彩的經歷。

開端是 2003 年一向學業表現優異、名列前茅的女兒，第一次基測考得不如預期，再加上如日中天、蒸蒸日上的事業，開始不知不覺的蒙上衰退的陰影。從小敏感膽小的我，就進入各大醫院求診腸胃科的經歷，反覆吃胃藥、照胃鏡、照大腸鏡，成為生活中重要的一環。但除了胃輕微發炎外，也找不出什麼大毛病，然而身心狀況卻急轉直下，除了吃中藥外，一直陪伴身邊的老婆更是到處求神問卜，東拜神西作法，整個家庭陷入愁雲慘霧的田地。最糟糕的是，失眠的狀況日益嚴重，必然也大大影響工作品質。2004 年 9 月底只好開始求助萬芳醫院精神科，拿了憂鬱症及安眠藥，當然也跟大多病友一樣，開始了“要吃不吃，可以吃多少？”等等的用藥糾纏。拖到 11 月初因為覺得萬念俱灰、嚴重失眠整個氣都沒了，開始服用安眠藥，也常常無法上班請假在家，輕生念頭偶會閃過腦海，也拖累了老婆無法好好入睡休息，還得強打精神勉強去上班，有狀況得隨時徵召回家來陪我。很清楚記得這個日子 2004 年 11 月 4 日，情況嚴重到連坐都坐不住，整個人都失去控制，那天老婆也剛好在家中，看到她那種無助而且精神憔悴一臉茫然的面容，更使我瞬間崩潰了，毫無章法頭緒的我作了去萬芳醫院急診的決定。

在茫然的急診室外面，幾經與醫師的討論，也想讓疲憊的老婆能有休息隔離的機會，開始了兩週急診精神病房的住院經歷。在病房裏，有了醫生的叮嚀、護士的照料及各種藥物的幫忙，先克服無法入睡的大問題，並藉著規劃出一套重返

職場，能使自己負責的產品事業起死回生的計畫，2004年11月18日結束了兩週與世隔絕的生活，帶著無比的信心回到公司準備啟動扳回日逾衰退產品業績的大計畫，當然每兩週也必須定期回診醫院作藥物的調整。

光陰似箭，日月如梭，很快地半年過去，幾個開發專案毫無起色，公司營運狀況持續惡化，那些典型的病症又反覆出現，胃痛腹部不舒服。最要命的失眠嚴重地侵蝕身心，一直告訴自己要堅強要挺住，想盡各種方法來抵抗，但時好時壞，進一退二，發現這段時間的努力終告失敗。不獨有偶地，營運不佳的公司又面臨經營權轉換的壓力，此時醫生還檢查出心臟有左心室肥大的症狀，這真是壓垮駱駝的最後兩根稻草，只好向公司提出退休的申請，幾經折騰也獲准。新的接手公司對我也相當禮遇，提供了一個不用每天上班的每年一簽顧問職，更在隔年恢復正式顧問的職位，但由於失去主導權而也做不出適當的貢獻，失落感、空虛感是壟罩這一段時間的主要心情，病情也一直沒有改善，甚至還往惡化的方向走。

渾渾噩噩過了兩年的顧問生涯，卻經歷了人生最黯淡最悲慘的歲月，新的東家不會給我任何壓力，能來上班就來，不能就在家休息，也沒有特定的任務，但每月的薪水固定會匯進款戶。由於也真的沒什麼事可以做，上班時間從每早7點出發，下午5點回家，慢慢地出發時間由7點延到8點，9點，10點...，下班則5點，4點，3點...往前移，到後來甚至去公司餐廳吃個中飯，休息一下就回家了，結束一天的兩個半小時上班時間。也因為這樣，漸漸地開始變得像遊魂一般羞於見到同事、朋友、鄰居、熟人，變成一個離群索居的邊緣人。

真所謂福不雙至，禍不單行。記得很清楚，是2008年7月1日接近中午正在後陽台發呆的我，晴天霹靂地突然聽到一聲巨響，後山的整個山壁整個崩了下來，隔壁正在裝潢的工人也一陣譁然趕快離開現場，留下一臉茫然的我。幾經回神後，杵著拐杖，一跛一跛地走到二樓的鄰居家避難，更悲慘的是，他們家的後半部已經被崩下的土石所塞滿。看到這樣的情景，我真是癱瘓了，整個人跌坐在地上久久無法站立。經過這樣突如其來的震撼教育，當然脆弱的我病情更加惡化，自艾自憐的情況更形嚴重，為什麼世界上最倒楣的事都找上我的想法一直纏繞在腦海中。更糟糕的事，至此，身體出現奇怪的變化，皮膚竟然也脆弱到吹到風就會疼痛，真是淪落到身心俱疲，痛不欲生的田地。心想去公司也沒有什麼貢獻只是去白領薪水，雖然對經濟狀況會有一些舒緩，但內心的天人交戰已經到了緊繃的階段，而且到8月份任職已達25年，就作了勞保退休的決定，希望讓生活有個不同變化及起點。

退休了，真正的考驗才剛開始，整天窩在家裡，深怕出去被鄰居、熟人指指點點，大門半步都跨不出去。沒事幹，本來喜歡的運動節目也看得索然無味，什麼都沒有興趣。慢慢地又從在客廳坐，退到在床上躺，身體狀況又變得更差，甚至連一點氣都沒有，每天質疑自己是不是已經變成廢人，想結束性命又沒有足夠勇氣，最後的功能悲慘到只剩下幫下班的老婆開門，然後就馬上回去床鋪躺。最

振作的時刻，是住校的女兒從學校回來，為了怕她擔心而強打精神起身跟她寒暄幾句，人生走到如此境界，真是不勝嗑唏。

渡過幾個月這種生不如死，行屍走肉的生活，每天渡秒如年，毫無生趣，深不知未來會是什麼的日子，自己一直認定一定是得了什麼絕症，不想承認是精神相關的病症，所以常坐著輪椅尋遍台北市各大醫院去做檢查，希望能找出個原因來判自己死刑。甚至有時候還利用心臟不舒服叫救護車到醫院急診的紀錄。每次的檢查或急診後，醫師判定找不出病因時，都還會跟老婆兩個人呆若木雞地傻坐在醫院門口，不知何去何從。對於莫名其妙的全身刺痛感，還分別到榮總及萬芳醫院的神經外科住院 10 及 20 天做詳細檢查，在萬芳醫院還甚至做了骨髓穿刺，得平躺 24 小時的檢查，最後的結果也是徒勞無功，又像鬥敗的公雞回家去。終於有一天老婆在報紙上看到長庚張家銘醫師的一篇報導說，憂鬱症可能造成全身的疼痛，在老婆及朋友催促下，且在我極不願意的排斥下半推半就，開始看了張家銘醫師的門診。也開始服用張醫師建議最新的憂鬱症用藥—“千憂解”，再加上自己心態有了些轉變，既然死不了是不是可以不要再一直注意自己，可不可以來找些比自己纖弱的人來關懷，又突然閃過“百善孝為先”的古訓，終於把焦點回歸到一直不敢碰觸也被遺忘遠在台南奄奄一息高齡 80 多歲的父親。父親跟弟弟住在一起，不知道是不是父子連心，還是互相影響，在我退休以後，他的情況也變得很差，好像隨時就會出問題的狀況。這時警覺父親此時最需要我，不管我情況再怎麼差，我應該回去陪伴他。好像就是這樣的一個善念啟動，過程也接受一位師父的作法幫忙，我們父子兩人漸漸地就開始往好的循環運行，在台南住了一段時間，身心狀況總算穩了下來，但是也不是一帆風順，常常也會因為一些不順遂，弄得起起伏伏，進進退退，然而至少沒有再回到最差的狀況。回到台北，也都會定期排時間回去陪伴老爸，有時間也盡量安排活動，每天固定走路，爬山，運動，上圖書館看書、看報紙，聽音樂，聽廣播，種花，養魚。對外也參加很多活動，如拜訪朋友、走寺廟、聽技術演講、理財講座、公辦養生及語言課程。並定下只要有朋友邀約，時間沒有衝突，一定二話不說就會參加，短短一、二年之間，去過日月潭、太魯閣、清境農場，參觀世博、花博。一些當兵的朋友，還一、兩個月就相約到台東知本民宿聚會一次，試著就把自己的生活豐富化、充實化，這也加速自己病情的復原。終於在 2009 年 10 月最後一次到長庚醫院看診，也獲得醫師不用再來看診的祝福，只帶著一些“利福全”藥錠，讓自己來斟酌服用。至今，除了碰到比較大的衝擊，引起肌肉極端緊繃會吃個半顆，幾乎都把這些藥錠鎖在抽屜裡。

也由於自己的身心穩定下來，一切朝正面發展，有朋友開始提供專業工作和機會，不但有了經濟收入，更因為自己的價值再度被肯定，整個生活品質大大提昇，感覺人生不僅恢復生病前的狀況而且還更快樂、更自在。此時一個念頭閃過，自己生病的那一段時間，經常接受別人的幫助，我現在有很多閒暇的時間，是不是也可以來回饋幫助需要幫助的人。於是在三年多前加入法鼓山慈善基金會在萬

芳醫院的每週五重症病患關懷活動，持續不斷為這些病患帶來關懷與祈福。進一步的思考覺得自己有這一段蠻特殊的生涯經歷，應該可以來幫忙有相同困擾的朋友，幾經轉折終於正式加入中華生活調適愛心會，經過了志工特殊訓練、基礎訓練及實習，已經可以透過電話交流，分享個人經驗，嘗試幫助有需要的病友，這著實讓我自己的生活又進入一個全新有意義的體驗。

幾個關鍵期轉折

綜觀以上十年來的回顧，可以整理出如下幾個關鍵歷程：

1. 壓力累積期(2003-2004 年)：對女兒升學的期待過高：一定得考上北一女，卻只上中山女中的落差。這只是一個開端，最主要的原因是工作的壓力，來自自己負責的產品從一片大好，到持續惡化，而且所有對策均失效的失落，種下發病的因子。
2. 發病期(2004-2008 年)：持續的累積壓力，過程又碰到老婆病倒，連續三天半夜進出急診室，使得病症急速惡化，從 2004 年 7 月住院起至 2008 年退休經歷四年起起伏伏的發病期。
3. 治病期(2004-2009 年)：從 2004 年在萬芳醫院看精神科開始，藥物治療、心理諮商、吃中藥、問神求卜，各大醫院各種檢查，其實都沒有很大的進展，直至 2008 年退休，壓力減輕，雖然又經歷了一段退休後的調配期，也因為轉往長庚醫院看診。藥物做了重大的調整，讓病情算是穩住不再惡化。
4. 調適期(2009-2010 年)：這段期間退休後生活，人生角度的調整，接觸範圍的拓展，經常拜訪朋友，外出旅遊，參加各式活動，明顯感受得到人生已經開始觸底反彈。雖然常常會有掉回去原先症狀的感覺，但由於生活型態不再出現太大壓力，都很容易可以擺脫掉這些負面因素，開始往正面樂觀方向前進。
5. 康復期(2010-2012 年)：正面積極的生活態度，帶來一天比一天進步的循環，修正後固定的生活模式，也支撐了兩年長期的相對穩定愉悅的過程。藥物也從最高峰每日 20~30 顆藥錠，調低到只剩下”利福全”(自律精神調整藥)，來處理自己無法控制的肌肉緊張反應，而且可能一、二個月都不會用到。這段期間能夠支持康復，一位好朋友提供了一個專業的工作，讓自己的價值重現，也是重要因素。
6. 成功期(2013 年起)：今年起就常常跟朋友提到自己的狀況已經比生病前好一倍以上，因為經過這十年的吃苦與歷練，整個人生觀作了 180 度的改變，從畏縮悲觀到積極正面樂觀，是最大的寫照。不再一直只考慮自己的立場，分享及幫助別人成為自己的血液的一部分，體認到付出原來比索取快樂太多

了。不過也常常提醒自己：看似已在成功期，但未來還可能有不少的試煉在前面，然而只要有正面積極的態度，必然可以伴我渡過這些困難與挑戰。

提供幾點供病友借鏡的想法與作法

1. 藥物治療完全交給醫師：這是先穩住基本盤最重要的一步，通常由於對藥物的認知錯誤及人云亦云的說法，對於藥物都是採取又恨又愛，想吃又不敢吃，吃了又想減量，如此不但影響藥效，對心理不確定感的衝擊又是另一種傷害。為了去除這些傷害，把藥物的事情，全權交給醫師及藥劑師，相信他們會針對你的現況，作出最好的調整。
2. 認知調整建議：穩住基本盤後，認知調整是接下來必須進行的工作。一般精神官能症都累積非常長的時間，甚至是個性所造成，絕對不可能短時間就翻轉過來，而且很可能是進一退二，進二退一的重複發生，耐心也絕對是恢復過程中最需要的，每每在過程中碰到挫折，一定得不斷提醒自己，這都是必經的過程，必須全然接受它。
3. 憂鬱症的全然接受與面對：回頭過來想，總覺得得到憂鬱症是福不是禍！它是一種試練，它提供了一個非常好的機會讓你重新檢視你的人生，也是人生層次提昇的契機。更不用怕別人知道，只要去承認它、面對它，反而是邁向改善重要的一步。
4. 行為改造的堅持：想法比作法多，是造成許多病友生病很重要的原因，所以如何扭轉讓作法比想法多，如何把平常家居時間充滿著活動，我認為是我病情好轉而且能夠長時間維持下來的關鍵。如下提供個人目前會從事的活動供大家參考；每日的功課：種花、養魚、上圖書館看報紙看書借 DVD、爬山、聽財經廣播、看財經電視節目、聽教育廣播電台、看體育轉播、上臉書 Google、玩 Line、運用 APP。每週的功課：騎自行車、投籃、聽演講、找朋友聊天、當志工、學唱歌。每月功課：郊遊、旅行、龍山寺拜拜、回台南看父親...。當然顧問的工作，也是目前生活中的一塊，在自己能力的範圍下執行，也不會造成我太大壓力。
5. 其他治療的配合：治療過程中，狀況必然是起起伏伏的，除了以上提到的，藥物治療，認知調整的強化，行為的持續改變外，也隨時輔助以心理諮商治療，團體治療，及急性狀況發生的住院治療，都會提供相當的症狀改善，有助於邁向成功期的必要支持。唯有自己有心改善，配合上述各種治療必然可以逐步邁向康復的大道。

參加生活調適愛心會的感受

1. 提供自己生活體驗的另一個境界：持續改善、持續進步一直是自己人生觀的核心，經歷這段十年的低潮期，能夠康復過來，也希望讓自己生命賦予不同意義，試著利用自己空餘時間幫助別人，把自己的經歷及心得，分享給正在遭遇同樣困擾的人，愛心會也正提供個人人生進入了不同境界的絕佳機會。
2. 看到成員互相鼓勵，互相成長的景象：雖然進來愛心會不到一年的時間，但強烈感受到這個大家庭的能量，它透過聚會、讀書會、教育訓練、旅遊等等活動，提供成員之間互相勉勵，互相成長的機會，著實是成員們一股強大穩定的力量。
3. 團療的力量大：自己的治療一直是以醫師看診、藥物調整、個人認知及行為改變的歷程來進行，也一直以為這類型的病患都是這樣的模式渡過。進入愛心會才接觸到松德院區及馬偕醫院有團體治療的輔佐，也發現這是能夠大大縮短病患治療時程很有效的治療方式。一方面覺得自己若能及早知道這種治療方法，一定可以更快的脫離困境；另一方面對大部份的醫院均未提供這樣的服務，深感惋惜與不解。
4. 參加生命探索讀書班的啟示：這是愛心會每月第一、三週由湯老師主講的讀書班，至今已經持續半年，切實帶給我對生命有了重新的認識。一個人從年輕時”生存條件”(身)的建立，進而到”生活品質”(心)的改善，最後之於”生命意義”(靈)的追求，真是與時俱進，日新又新。個人也藉此漸漸醞釀出以2F(Free：自在；Fun：快樂)原則來過個人生活，持續不斷修練自我「智慧」了解事情本質，得以離苦得樂；更以”愛”及”分享”來處理對親友及外人的關係，這是上了湯老師的課及個人經歷回饋所帶給我最大的禮物。

最後以這樣的一句話與大家共勉：『天下無難事只怕有心人』。只要你願意，有心、用心、耐心地持續努力，加上外面有許多社會資源可供運用配合，一定可以逐漸邁向康復之路，甚至蛻變出全然不同的自我，大家一起加油!!!