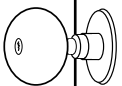


憂鬱症病發前期



憂鬱症病發

但是好景不常，從民國八十年四月份開始，我就常常覺得情緒莫名的低落，心情悲觀沮喪不開朗，不愛講話也快樂不起來，思緒、反應也不如以前敏捷，經常感覺無精打采，而且是越來越嚴重，這是我從來不曾有過的現象。不舒服的症狀持續了約半個月，憂鬱的症狀非但沒有改善，而且進一步惡化，還覺得渾身疼痛不舒服、喉嚨無故沙啞發不出聲音來，精神無法集中、凡事都提不起勁，覺得一切都好無趣，最後竟然嚴重到整日昏昏沉沉，食不知味也食不下嚥，內心會覺得莫名的害怕，所以根本都不想也不敢與人交談，而且連續幾天都睡不著覺。

那時，因為連續多日沒睡好覺，導致終日精神恍惚，整个人像幽魂般的行屍走肉，內心覺得非常恐懼害怕，感覺就像世界末日已經來到一般。才短短一個月不到的時間，已經嚴重到幾乎無法思考，也無法打理自己的日常生活，連穿衣、吃飯這樣簡單的事，我都覺得意興闌珊而且做不來，內心深處油然而產生嚴重的自責感與罪

憂鬱症病發
前期

當憂鬱症來敲門

惡感，不但覺得有強烈的自卑感，也完全喪失了自信心，可怕的是竟然覺得好厭惡自己，覺得自己根本是一無是處，廢物一個，更不可思議的是內心竟然萌生自殺的念頭。這是我當時發病的狀況，而且前後不到三十天的時間。

這突如其來的變故，有如一記萬磅重拳把我擊昏，不但打亂了一切生活步調，使全家人的生活節奏全亂了分寸，也重創了我多年來辛苦打拼的事業；在那當時，正是我的事業最順遂，即將有進一步晉升「副理」的關鍵時刻，只要一升上副理，依當時業務拓展狀況，應該很快會有出任分行經理的機會，這是每一位從事銀行工作的人，都想早日達成的願望與目標。

正當我身體極度不舒服的時候，有一天一大早，銀行的總經理剛好到分行來視察業務，那天我真的非常的不舒服，所以一早我就無精打采的趴在桌上休息，當總經理走到二樓看到我一副病懨懨的樣子，馬上到經理室問我的主管是怎麼回事，我的經理就一五一十的把我生病的情形告訴他，想不到在總經理知道我生病後，在往後

三年裡每當主管要提報我晉升副理職缺時，都因為他的主觀意識認定而被擋了下來。這件事也一直讓我久久無法釋懷，直到八十四年四月份調單位後，我才勉強升上副理。

不管如何，突然生病的事實在當時猶如一記重拳，硬把我從雲端高處打入深不見底的深淵中，著實令我驚慌不知所措，更是無法接受這種事實。因為短短不到一個月的時間，我竟然從一個原本健康有自信有幹勁，又充滿活力的人，變成一個反應與思考遲鈍，完全喪失自信，甚至不敢與人交談、整日畏首畏尾，內心又充滿驚恐害怕，已經無法勝任工作的精神病患者。當時，除了一些簡單的例行公事，不必用腦思考的工作尚能應付處理外，我變成一個幾乎連自己都無法照顧自己，整天只會唉聲嘆氣，不斷的呻吟哀號，並且看不到明天的廢物。

因為事情發生的很突然，病況也是非常的嚴重，因此我整個人都傻住了，生命好像也停格了，完全亂了手腳，全家也因此籠罩在愁雲慘霧中。那時雖然覺得全身都極度的不舒服，但是真正的病因

在那裡，我卻摸不著頭腦，也無法明確的說出個所以然來，想要去檢查看醫生，也不知道要掛哪一科，要到哪一家醫院去看病，也是一點概念都沒有。

理性上來說，我根本都還無法接受我已經生病的事實。由於連續三個星期都沒睡好覺（正確的說根本是沒有睡覺。），不但整天昏昏沉沉，非常鬱悶，無精打采，整個人活像有體無魂一般，而且天天都覺得非常的累，累到連動一下的力氣都沒有了。那時的我，幾乎完全喪失工作能力，不要說銀行每日緊湊繁忙的業務，就連刷牙、洗臉、吃飯、穿衣等千篇一律的日常生理事我都提不起勁，覺得很困難，無法自理做不來。於是在與太太慎重商量，並經主管同意支持後，決定向公司提出申請「留職停薪」半年，希望專心在家裡修養治病，並開始到大醫院去作檢查。

盲目的就醫過程

在憂鬱症病發前，我是有輕微胃潰瘍的腸胃方面疾病，也有B型肝炎帶原的一些問題，在憂鬱症發病後，我一直懷疑問題應該是出在「肝臟」機能上面，因為我是B型肝炎帶原者，肝功能本來就不是很好，會不會是因為這十年來工作太過於忙碌，工作時間又長，有時因業務需要必須應酬，因此需要喝點酒及抽菸，會不會因為這樣把肝臟搞壞掉了，所以才會有這些症狀。聽說西醫對B型肝炎並無特效藥，當時又有一位朋友介紹我去看中醫，所以我就先到臺北市康定路一家中醫診所看病，醫生診斷後也認為有可能是肝臟的問題，於是開了一些科學中藥給我吃。

但是，連續去拿了幾次藥，每次都只有三至五天的藥量，雖然頻頻的往返回診並改藥、換藥，卻不覺得病情有絲毫的改善。後來，太太建議我應該到大醫院作詳細檢查才對，於是我決定先到肝膽腸胃科去掛號作檢查。於是，我到林口的X庚醫院去掛號看病，醫生問診後建議先做檢查，於是在肝膽腸胃科作了抽血、胃鏡、超

音波等檢查，等檢驗報告出來後，並沒有發現任何異常，只開了一些調理腸胃的藥讓我帶回去服用。因為醫院檢查不出什麼毛病，所以隔天，我又跑到臺北的X大醫院，也在肝膽腸胃科作了同樣的檢查，結果也都一切都正常，並沒有發現什麼異狀。我在想，那時兩家醫院的醫生可能同時都被我誤導了，因為在看診時，我都是一直不斷的強調B型肝炎及平時腸胃的一些小問題，所以應該是肝臟出了什麼毛病，醫生也好像真的被我誤導了，因此浪費很多時間重複檢查，而錯失了到精神科治療的最佳黃金時機。

也因為一直都查不出（應該說是不知道）病因，由於身體越來越不舒服，整個人也變得越來越悲觀、越來越消極沮喪。那時候的我，真的是心灰意冷到極點，也絕望到了極點，有如掉入深不見底的幽暗深坑，想要自殺的意念也越來越強烈。對許多憂鬱症患者來說，這是經常會碰到的狀況，尤其在八〇年代初期，憂鬱症還不是很普遍，相關資訊也還不是很普及，因此導致許多病患無法及時到精神科就醫，反而在內科、肝膽腸胃科拼命作檢查，甚至也有人作全身健康檢查，不但是浪費時間，而且徒勞無功，甚至因延誤治療

黃金時間導致病情進一步惡化，實在非常的可惜。

在八〇年代，有關精神疾病方面的訊息確實是比較封閉的，資訊也相對的缺乏與不足，許多人發病時，因為不知道罹患什麼疾病，根本不曉得要到精神科去門診，我就是其中一位受害者；由於資訊封閉，有些人更把「精神疾病」誤認為「神經病」，甚至於有人認為會罹患這種疾病，是人做惡犯罪後的一種「報應」，是一種「天譴」，因此很怕別人知道，也不敢去面對治療，因此延誤了許多診治的時機，這當然都是迷信與無知惹的禍。現今由於網路媒體發達，報章雜誌相關的報導也非常多，周遭親朋好友罹患憂鬱症者也極為普遍，故比較容易辨識，並作及時有效的診斷與治療。當時的我也因對憂鬱症缺乏了解，不但耽誤了治療的先機讓病情急速惡化而多受了許多苦，更浪費許多寶貴時間在無謂的檢查上，真是無知又冤枉。

發病前
憂鬱症

當憂鬱症來敲門