

【Day 29 | 2020.11.16】

確診的上半場。

當天是 2020 年 11 月 16 日，星期一，我還有去上班，而且是部門中最早抵達辦公室的那一位。

並沒有不想上班的念頭，而且周日時還把隔天要準備的事情在腦海中跑過一遍。

接近九點，我寫了一封 Email 花了 15 分鐘，而這封 Email 只有五行可能不到 100 字；回頭細想，我甚至不清楚那時間怎麼悄悄過去的。

等到同事回信之後才發現，我根本沒有把應該討論與說明的內容寫進去。

明明記得我有，會不會另存到草稿，還是寫在筆記本上，我趕緊翻找。

都沒有。

於是，我當機了。

-

難以形容當時的慌張與焦慮，特別是目前的自己，詞彙與形容少得可憐。

-

很幸運的是，E 剛好在 LINE 線上。

09:22 | 我：「狀況好糟。」

09:27 | E：「先請假吧。吃點營養的蛋白質。」

09:30 | 我：「我想一下，手邊還有些事情。」

09:45 | E：「周三我陪你去好了。」

09:48 | 我：「今天先調適看看，上班到星期三晚上去看診。」

因為上周我就發現自己很不對勁，通勤時上網找了憂鬱自我評估量表作測驗，分數高得可怕，也因此已經預約掛號恩主公醫院的精神科。

接下來的 40 分鐘，就是收到同事回信之後的狀況了。

-

10:27 | 我：「在公司覺得越來越混亂，那個不舒服的感覺一直擴大。剛剛查了和平醫院精神科都掛滿了。」

10:28 | E：「下午請假呢？我也請假陪你呀。」

10:36 | 我：「我這周可以在家，希望早上把工作告個段落，再跟主管說一聲。」

可能是我的病識感足夠，清楚知道自己無法負荷目前的工作，當下已經下定決心要先請這周的假。

-

10:51 | E：「我幫你掛好了一診 41 號，你可以過來了。」

10:58 | 我：「上午診嗎？」

10:58 | E：「對。」

10:58 | 我：「好，我跟主管說一聲，就騎車過去。」

感謝 E 直接趕去醫院現場掛號，救贖當下的我。

於是，從 11 月 16 日到回憶與紀錄病程的此刻，2020 年 12 月 30 日，我已經 44 天沒有再接觸工作。

不只是沒有，而是我無法、無能了。

唯一一天，是確診後請假一周結束，再硬著頭皮去公司稍微交接與口頭說明近況。

-

12 月 30 日之後，我還需要多少時間，腦袋中的軟體才會更新好呢？

我知道沒有答案的，但還是很想問。

【Day 29 | 2020.11.16】

再把記憶拉回到確診那一天的中場，在診間一個多鐘頭的對談，而這些過程，是我當時勉強能夠記憶起來的內容。

聽完我說了最近的狀況，醫生先是解釋病症出現的原因，某部份我把自己逼得太緊，勞累與壓力一起超過負荷，突然間大腦就當機了。

接下來需要很多很多時間適應自己失去原本的各種能力，他指著桌上的手機說，「現在你就像是手機一樣，不只是沒電了，還有效能也不足夠。」

然而，症狀還有可能再加重，意識到自己沒有工作能力，或者看到別人工作是穩定的，我的挫折感與沮喪就會強大。

醫生問了我：「工作有辦法先暫停嗎？你需要好好休息。」

-

重新開機後就好了吧。

我期待。

-
問診過程中，我除了描述自己的個性與生活態度，還提到了父親多年前的自殺離世，醫生於是追問，哥哥或其他家人也有病史嗎？

我點點頭說，哥哥也得過憂鬱症，還因此沒有當兵。

剖析憂鬱症之於我的狀態大約用了半小時，關於自殺者遺族的創傷問診與心理重建，則是大概超過一個鐘頭。

五年了，不再跟哥哥、姐姐有任何聯絡，而母親，是承受最多悲傷的人，也是中間最辛苦的橋樑。

醫生說：「你會覺得對不起父親嗎？像是沒有注意到他生病、生前沒有好好陪伴他。」

我搖搖頭。

關於父親，為人子女應該做的，我想都做到了。

接著我斷斷續續說起家族問題的糾結，覺得虧欠母親，因為能夠與哥哥、姐姐好好相處應該是他最期待的事，我卻做不到……

-
在這期間，我清楚意識到自己的語速變慢，甚至一句話無法說得太長，也無法很流暢連結到下一句話。

一開始，我以為是自己情緒太激動，後來才知道，這就是當機了。

竟然有個說話不快的我，誰能相信呢！

-
忘記在哪一刻、哪一片段時，我聽到醫生緩緩說著，「你要放過自己嗎？你知道自己盡力了。」

我的淚水決堤了。

除了父親告別式之外，這是成年之後我哭得最崩潰的一次。

也因此，在診間一個多鐘頭的對談，當時勉強能夠記憶起來的內容不多，多的時間，我都是在哭泣的。

-

離開診間前，我請醫生開立診斷證明書。

他打著字，然後再次強調，「先好好休息一個月，但其實我這裡最多也是開立一個月，基本上憂鬱症至少需要半年才會恢復，不要著急，盡量休息，不要給自己任何壓力。」

看著診斷證明書時，我也是淚眼汪汪。

醫師囑言一欄：「病人精神耗弱，注意力無法集中，宜請假在家休養一個月。」

從公司出發前，原以為或許像是感冒，我可能吃個藥隔幾天就能繼續上班，這才發現一切沒那麼簡單，一切要開始簡簡單單。

【Day 84 | 2021.1.11】

第六次回診，告訴醫生，我已經退出臉書上的憂鬱症社團，另外，思考自己狀況，的確沒有太多力氣去面對諮商。

-

我的 Q：生活中忘記事情的狀況減少了，惡夢也開始退散，這些是好的狀況嗎？

醫生的 A：表示大腦慢慢整合，日有所思、夜有所夢，你已經在慢慢恢復正常狀態。記性變好也是進步的跡象。

-

我的 Q：體重降 7 公斤（明明我每天吃香蕉）！

醫生的 A：這是身體的平衡，你不用太在意。

-

我的 Q：社交還是恐懼，沒辦法單獨赴約？

醫生的 A：這個部分不要著急，你就從有家庭的陪伴出發。

-

我的 Q：創作與閱讀能力，還是無法太集中，很擔心未來的工作能力消失或退化！

醫生的 A：不用擔心，你恢復的狀況不錯，這些能力都會找回來！

聽到這個解釋，我超開心的啦！

-

我的 Q：有一天太早出門，忘記吃藥，但是精神狀況不錯，心情也沒有太緊張。

醫生的 A：觀自在，這是好的訊息，你已經可以從外在、旁觀的角度去觀照自己。

-

我的 Q：最近一直想逃避工作的離職手續，想到要再回去公司，類似病發的地方，心裡很不好受，甚至常常出現直接曠職的擺爛念頭。

醫生的 A：現在的狀態會讓你很辛苦去做決定，但是沒有關係，像是「停車暫借問」（應該就是指想做一件事，用什麼理由方式去嘗試都好），有計劃不錯，選擇離職的方式就是你的一個計劃，只是這個計畫在職場不是能被接受，但是有想法是好事。

-

我說，這次回診也是要麻煩醫生開立診斷證明。

醫生突然問我，下一次要隔多久看診呢？

當天我有點開心，因為之前都是兩周回診一次，醫生會這樣問彷彿是可以隔一個月再來，應該表示我大有進步！

我想了想之後說，每次回診的當天心情都很好，能夠出門曬太陽，吃到醫院附近很滿意的自助餐，所以希望維持兩周。

-

最後，在我站起來準備離開診間時，醫生說了一句：「很好唷！」

【Day 124 | 2021.2.20】

春節假期後的每一天依然難熬，坐骨神經痛，無法好好行走。

唯一慶幸的是，再回到前公司辦離職手續，一切比想像的輕鬆，感謝主管請人資特別在我旁邊協助，不到兩個鐘頭就順利完成。

跟同事揮揮手，再看見他們很開心，但是也非常內疚。

回家的我問 E 說，同事今天的反應好像很淡定。

E 反問我說，如果今天是你的同事患了憂鬱症回公司辦離職，你會怎麼辦？

我說，笑著揮揮手。

謝謝你們。

-

2 月 19 日星期五，與 E 約好等她下班一起到汐止看兩間房子。

因為知道今天行程結束後返家太晚，就提早拜託母親到家照顧雙寶，E 與我就在台北市過夜，隔天她到學校上班備課也方便。

當晚看屋結束後還逛了饒河夜市，不過我因為坐骨神經痛需要舒緩，抵達夜市竟然找不到能夠暫歇之處，只好躺在松山慈祐宮的石欄上，還被 E 拍照記錄下來...
心情不錯的我，整晚騎車都可以唱歌給她聽。

憂鬱患者以為一切都有好轉，但事與願違。

-

2 月 20 日星期六，E 在飯店吃了早餐就先離開了，她前一天就講好要我睡飽，不需要一起用餐。

記得我起床時還沒超過早餐時段，但是我沒有下樓，想說泡澡熱敷一下腰椎好了，趁著放水時我就在房間發呆著。

水滿，我躺入浴缸，我忘記為什麼，也不清楚怎麼一回事，我就沉下去了。

然後，我是被水嗆醒的。

我甚至忘了剛才有沒有洗頭、泡澡前有沒有刷牙...大約進到浴室後到被嗆醒的一段記憶，是完全消失的。

我趕緊收拾行李，也因為坐骨神經痛，還是躺在地上收拾的...

倒也奇妙，騎車回家後輕生或痛苦的念頭又消失了，還可以順利跟母親交班，陪雙寶在客廳玩耍。

我沒有跟母親提及稍早不愉快的經驗。

下午三點多，我終於等到 E 回家，馬上與她討論我在旅館的念頭與當時發生的狀況。

E 想了想說，會不會是旅館房間無窗的影響。

我這才恍然大悟，陽光真的好重要，而且我從浴室出來還忘記先把所有燈光打開，而且當天的台北市艷陽高照，所以我騎車回家的路上曬到太陽就沒事了。

憂鬱患者明明已經生病了四個月，也才能真的理解陽光照射的美好。

又是與病的發生練習。

【Day 148 | 2021.3.16】

不可思議的 3 月 14 日，固定周日下午陪大寶去游泳課，下課後我們一起盥洗時，我突然可以模仿外國人講中文的洋腔洋調逗她笑...

大寶說：「爸爸你怎麼可以這麼好笑！」

那時此刻，我的心也在燦笑，因為情緒的感受好不一樣。

回到家第一件事就是跟 E 說這個狀態，我們兩個相視而笑，五個月，好像有點進展了。

-

隔天，3 月 15 日，我繼續記錄與整理病程的流水帳，突然發現，可以思考接下來要書寫的邏輯，而且是很隨興的，彷彿從前一樣。

於是，這天之後憂鬱患者的網誌更新非常迅速，因為文字能力大幅進步。

我也開始嘗試翻開很久不敢碰的雜誌，不只閱讀力提升，精神專注度也超乎自己想像！

甚至有信心開始準備未來找工作的方向與履歷，回想剛發病時，我跟 E 說自己連去加油站上班都辦不到，因為要與人接觸很緊張，如果病況一直長期沒有好轉，大概只能先去應徵路邊停車開單員（我是非常認真的）。

冥冥之中，似乎也有神祕力量再幫助我，因為準備搬家找房子，所以與多位房仲密切聯繫，現場看屋又需要互動，看完又會電聯討論，讓我的社交恐懼一天比一天減輕，而且過幾天有個工作面試，我竟然能夠大方赴約了（結果應該就是好人卡）。

-

一直以來，這個網誌的進度都是落後，因為自己之前的狀況陰晴不定，偶爾打字到一半就會沮喪到不行，然後直接關掉檔案，有沒有儲存我都不理會。

另外，明白部分知情的好友透過這裡默默關心我，所以不想把當下的負能量即時放到這裡，怕大家太擔心，像是因為住在旅館暗房導致的輕生念頭，如果馬上寫出來或發個限時，可能很多人就會狂奔去旅館救我，但我可能衣服都還沒穿整齊不太禮貌...

而且如果太多回應，3月14日之前的我真的還無法處理。

當然，真的有狀況時，我一定一定一定有讓E知道。

還是要強調，憂鬱患者很聽話，固定回診與服藥、每天曬太陽吃香蕉、多休息不要給自己壓力...

熟悉黑暗之後，我終於緩緩踏進光亮之處。

【Day 201 | 2021.5.7】

好轉之後，憂鬱患者在個人臉書分享了自己的生病經驗，也因此得到很多留言與私訊回饋，對我有很大幫助。

留言給我的鼓勵，我能夠輕鬆面對並回覆，然後也與從臉書上知情的朋友見面，儘管有些並不太熟識，像是鄰居、E的同事，或者大寶游泳課同學的家長等等，我都不會有任何緊張、畏懼。

社交障礙看來是真的解除了，對於接下來要應付上班的新環境，我很有信心。

-

每個人的急性期症狀應該大不相同，我是如此，像是水力全開的水管有隙縫，然後爆管了，但是你距離水龍頭好遠好遠好遠，遠到你放棄走過去了，你也認為水龍頭巨大到無法轉動停止，你只能選擇盯著湧出水放任把所有的水流盡，直到一滴不剩...

老實說，慢慢有感恢復的每一天，好比重新更替水管，甚至將水龍頭汰舊換新，再讓水注入裝滿水塔...至今，我仍然覺得不可思議。

爆管的日子真的好苦，但那算是苦嗎，好像用這個形容也不夠精準，但那算是廢嗎？我又覺得自己可以過完每一天就很不錯了...

確診後在家直到三月春天，一個人獨處的我彷彿沒有行為能力。

無法將眼前要去旅行準備的衣物分類，明明有很多側袋，我卻只能將藥品、繪本、充電器、牙刷、衣物全部塞在一堆。

我沒有追過任何一部劇、一集戲。

沒有看完一本小說、雜誌（唯有關於憂鬱症的書單倒是翻閱幾本，所以散文算是勉強可以吸收，然後很快排洩掉😓）。

沒有辦法收看任何一場球賽，連職棒剪輯精華的十分鐘都無法。

沒有辦法以悠閒的心情出門，騎單車、騎機車各一次，然後就不舒服到再也不逼自己，最遠只能騎車去全聯買香蕉、鮮奶與午餐...

很幸運的是，這段時光我有個熱戀的對象——「拼圖」，它與我交往了三五天。

保持最長久關係的則是「司諾克」撞球，它是我的靈魂伴侶，我有辦法放空欣賞白、紅與各色色球移動與落袋。

然而，真的就只能做到這樣了。

至於每天到底怎麼過完的呢？我就不逼自己去回想了。

另外，也很喜歡朋友在我臉書上提到可以把這段經歷看做「被綁架到外太空再丟回來，大概就是像這樣吧！」

隔幾天我就與 E 一起看了《異星入境》，或許就是一種神祕的巧合。

-

讓水流光不要想辦法再去找東西堵住管線，任憑外星人對你五花大綁或心靈操控都不要抗拒；接受急性期的自己，是我這段日子的美好決定。

【Day 228 | 2021.6.3】

新公司在內湖，距離松山車站 3 公里，以我過往的通勤習慣，就是放台機車接駁，為了讓 6 月 1 日當天上班方便，我選擇在前個周日先騎車到松山。

那天的雨勢奔放，像是用倒的一樣，但是，我覺得很有上班的感覺，濕透，卻挺開心的。

-

正式上班的清晨我就醒了，然後有嘗試睡回去失敗，於是 8 點起來吃藥。

10 點進入公司會議室進行報到手續，11 點半左右來到部門的座位，然後開始忙錄。

中途接到和平醫院來電，提醒我因為是領取管制藥物，所以 6 月 10 日雖然是電話問診，但改成直接拿健保卡現場報到。

下午將一份雜誌主題企畫與組內的專案經理討論完，然後寄給合作單位，不過，對方窗口表示案子的執行性稍低，需要修改。

這時候，我的情緒沒有受到任何影響，還能跟大主管討論、還能開心的聯絡學妹確認之後能否到楊梅採訪她先生的公司...

寫企畫的燒腦算是沒有問題，因為從原先預定報到的兩周前，我其實就已經收到任務要先發想提案內容。

但是快下班前，我在安排工作時程卻突然撞牆了，或者是投入範圍過大的專案，產生許多未知性的擔憂，壓力出現，我就開始鑽進去，明明知道這問題不急著解決，但避不過去，低落瞬間來襲，甚至讓我下班騎車忘記停在松山，就這樣回去樹林，而且又是滂沱大雨。

-

思考自己的狀況過後，隔天一早我就丟了訊息給大主管請辭了。

「憂鬱症沒有恢復到想像得那麼好，服了藥的我還是失眠到清晨，腦袋裡轉著刊物的企畫與時程，什麼都沒產出，然後情緒卻出不去，沮喪、失落、無力的感覺又出現...也就是醫生要我注意遇到逆境與壓力的反應。

不好意思，面試時我很有自信，但沒想到情緒落差還是大到讓我恐懼，特別是目前刊物的步調，現在的我完全跟不上，要跟上就是花更多精神與力氣，但我無法了，以前這樣的案子來我能夠馬上估算時程、擬定訪綱等等，現在都做不到了，頂多只能準備當前題綱，往後的進度我沒有能力構思及銜接。」

10 點多先是接到經理來電，她說大家能體諒，健康最重要，要我好好照顧自己；儘管因為疫情居家工作沒能碰面，但是完全能夠從言語中感受到溫暖。

下午 3 點的我就再到公司辦理離職，一切順利，也跟大主管聊聊，很感謝她給我的機會、信任，希望未來的合作或許從接案開始。

雖然這是份超級想望的工作，雜誌企畫、採訪編輯，而且還可以與超強團隊共事，但，還是記得醫生提醒的，我要學會放過自己。

我就這樣只在新公司上了一天班，不過，沒有排斥再尋找，繼續慢慢來，嘗試回到正軌與面對抗壓。

【Day 717 | 2022.10.6】

9月中旬的狀況很糟，雖然離職後壓力減輕，但是 E 開學後工作超忙，回家後也是忙著處理學生家長的疑難雜症。

我們幾乎沒有時間說話，甚至有時候一天說不到三句話。我也沒有跟其他人說到話，大約有 20 天，我都沒有跟 E 與雙寶以外的人說話。

9月17日的深夜，我在 E 入睡後走出家門，漫無目的往南走，就這樣走了好幾個鐘頭，從樹林山佳走到桃園大溪。

迷走的三個多小時，我也一直告訴自己往好處想，但是一下子正念就會被摧毀，不好的念頭來襲之快，束手無策。

將近清晨六點，E 撥了上百通電話給我，我沒有力氣接，直到日出，我才意識到她一定很著急，然後回電給她。

最後，她騎著我新買的機車，不熟悉車況及路況下，花了近一個鐘頭才找到了我；而那天，E 還是腸胃炎（回程的路上我們去看了診）。

我只能告訴她（也想告訴任何陪伴憂鬱患者的人），我不是故意的、我沒有針對性、我更不是賭氣，但是當我情緒掉下去之後，就是難以形容的沮喪，我沒有辦法振作，儘管我做出多少嘗試。

九點多，我們終於到了家。

當天下午其實我約了朋友來家中做客，那是一個多月前的約定；然而，我跟 E 說，不知道今天的自己有辦法出席嗎？如果補眠起床，中午陪大寶去上游泳課後沒有好轉，我就自己在外邊找地方休息曬太陽，客人就麻煩她接待了。

看著大寶認真上游泳課的樣子，給了我能量；補眠前給 E 輕柔的抱著，給了我能量；小寶在客廳悠閒吃著早餐對我燦笑，給了我能量。

下午兩點多，我在餐桌上與遠道而來的朋友見了面，說了好多好多的話。

-

10月4日，第23次回診。跟醫生說明了前幾周又撞牆了，睡眠還是不太穩定，也做出讓家人擔心的舉動。

「一定要讓自己睡好，就算是靠藥物也沒有關係。」他再次跟我強調，於是「納靜」又多開了一顆。

另外一提，開始服用「納靜」的我會產生很奇妙的睡前現象，如果我想一件事情，可能是旅行計畫、孩子教養、往昔時光等等，但是藥物很快就會起作用，腦中突然出現無法形容的超現實場景亂入，可能是有怪物飛來飛去的異世界、可能是房子歪斜又飄在海上、可能是麵包在我身上滾來滾去……

總之，就是距離原本在思考的事情風馬牛不相及，完全無法形容的詭異。

一開始我還會抵抗，企圖把那些詭異的現象給釐清，想辦法清醒去回到原本要思考的事情，直到幾周之後我才明白，只要這個狀態產生，就是自己立刻要睡著了！

也許對某些人來說這很正常，或許一直都是以這樣的方式入眠，但憂鬱患者是因為這顆「納靜」才開始改變睡前狀態，而且花了好長一段時間才明白如何面對藥效；現在，只要那些超出常理的事物在我服藥後出現，我就會在心中跟自己道聲「晚安」，期待獲得一夜好覺。

-

9月17日的早晨六點半，大鶯綠野景觀自行車道的風景；我站在這裡發呆，然後拿起手機回撥給E，從這裡回頭的。
