

筆下心澄：你都很重要

「救救我，救救我，我快死了。」美娟回憶起丈夫過去的驚恐發作，失聲痛哭。

美娟是一名教師，工作穩定，夫妻恩愛，女兒也很乖巧懂事。一切都很美滿，直至丈夫患上了驚恐症。在丈夫生病期間，美娟盡力鼓勵他，同時也兼顧工作和作為母親的責任。在接受精神藥物和心理治療後，丈夫的病情逐漸好轉，驚恐發作的情況也很少發生。

然而，美娟突然發現自己不再開朗樂觀。一旦看到丈夫不說話或提到呼吸不順暢，美娟就會立刻產生消極的想法，覺得自己做得不夠好。她強迫自己笑臉迎人，其實每天都在偷偷流淚。她的胃口變差，而且還失眠。

以前看似簡單的事情，現在卻需要花很多時間完成。美娟開始自責，懷疑自己不是個好員工、好妻子、好母親。鬱悶的心情讓美娟越來越沉默寡言，同時擔心丈夫會因為自己而舊病復發。

直到有一天，美娟發現哭泣已經不足以宣洩內心的痛苦，她開始產生了傷害自己的念頭。「救救我，救救我，我快死了。」美娟終於向丈夫坦白了自己的抑鬱症狀。了解情況後，其他親友也紛紛伸出援手。丈夫向美娟勸說：「其實你都很重要」，她最終才同意就醫。在精神健康復元的路上，夫妻倆風雨同舟，病情逐漸康復。

生活中，無論你是什麼角色，無論你是病人還是家屬，「你都很重要」。決定面對和處理疾病並不容易，你無須因為生病了而感到內疚，每個人都值得獲得治療和幫助。在人生當中，你從來不是孤軍作戰，你身邊的人一直都在，而且這些關愛是雙向的。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科資深護師張芯甯

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-06-03)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60244177>