

# 挥别人生的最低潮 ——本地作家康复之路

本地作家俞佳莹 (Choo Kah Ying)，19岁患上躁郁症 (manic depression)，服食药物长达9年，之后为了照顾患有自闭症的儿子，凭着坚强意念走出忧郁。

俞佳莹最近出版新书“Five Little White Pills...and Then There Were None: A Journey from Manic Depression to Recovery”，叙述亲身经历，分享她本身如何克服躁郁症以及如何面对患有自闭症的儿子。

## Q 你如何面对生命低潮?

别害怕：无论发生什么事情，不要惊慌害怕。惊慌时情绪波动，会影响解决问题的能力，陷入忧郁。失去了平稳心态，就无法掌控局面。

在能力范围内竭尽所能：生命中有些事情在你的控制范围内，有些却不是。为自己拟定任何计划时，应该在能力范围内尽最大努力，能力范围外不用多想。

好好照顾自己：感觉压力很大时，尤其应该好好照顾自己。这包括定期运动，松懈身心。拥有清晰头脑和健

康体力，才能协助你面对生命中的挑战。

以我个人来说，经历过许多压力时期。4年前我还在服用药物，必须面对自闭症的儿子，那时他才8岁。我虽然感觉心烦意乱，却还是想出许多策略来应付他。

我也阅读许多相关资料并寻求心理学家和老师忠告。这整段时期内，我一直都在运动和静坐。

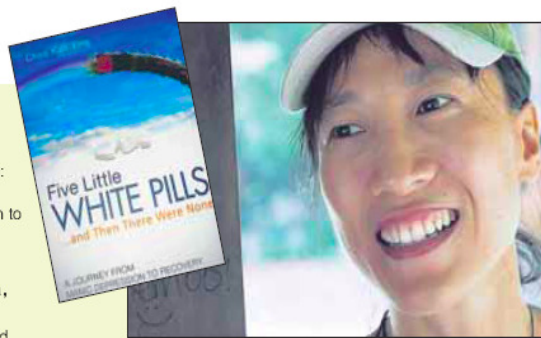
之后另一段时期，我离婚了。我尝试整顿自己的思绪，向朋友倾诉、写日记。这段时期，我同样是定期运动、静坐，并且打理好日常事务。

Five Little White Pills...and Then There Were None: A Journey from Manic Depression to Recovery

售价：\$16

售卖：Kinokuniya, Popular, MPH

网站：autismworld.blogspot.com



不再忧郁：作家俞佳莹服食抗抑郁药长达9年，之后为了照顾患有自闭症的儿子，凭着坚强意念走出忧郁。

## Q 患上忧郁症有什么症状?

对人生感到失望、不想参与各种活动、能量下跌、自杀倾向。

以我的情况来说，在澳洲念大学时，因为男友去了美国，面对很大压力。不知不觉中，我开始感觉难以集中精神、专心学业。我的学业向来

很好，上一年还是顶尖学生，因而感觉非常惊慌。想到未来走向学术的道路受到影响（当时以为只有这条道路），尝试自杀。

接下来三个月，以及之后的几轮忧郁症发作，症状都一样，如难以专心学业、对自身和自我的前途感觉无望、幻想自杀。

为了逃避现实，我睡得很

多，基本活动如沐浴更衣，也成为一种负担。我的活动能量也很低，不关注外表，从外观上也看得出我很低落，很少笑容。

那段时期，我完全不想参与任何社交活动。忧郁症是一种很内在的经历，内心感觉未必与现实生活中的实际情况联系在一起。

## Q 忧郁症患者如何自救?

阅读：多了解忧郁症，并把知识应用于实际情况。因为每一个忧郁症患者都是不一样的，只有你才最了解自己的情况。了解自己的症状与反应，才懂得如何控制情绪。

主动寻求协助：成为积极的患者，服食药物是最有效的，不过，你自己也要感觉对人生有希望，积极活下去。

寻求专业协助时，必须诚实而完整地把自已的情况告诉心理学家，让他更有效地协助你。

照顾好自己：如上所述，定期运动、松懈身心。

不放弃：无论情况看起来如何黯淡，不要放弃自己。

陷入忧郁时，心理状态是你最大的敌人，同时也是康复关键。

你可以积极地击败负面情绪，也应该坚持日常生活作息。

看到生活变得更好，你就能够更好地与自己的心境对抗。