

抉擇

◎北醫附醫精神科鐘國軒醫師◎



在單親家庭長大的周小姐（化名），似乎在感情上的空缺，讓她總是在人生的定位上飄浮不定，雖然帶著笑容來看我，但笑容背後的苦卻是掩蓋不住。從事服務業的她，因為工作的關係與長期感情的挫折，約有四五年的時間，服用多種安眠藥物，同時飲酒量已達成癮及依賴的程度。

「我喝酒、吃藥都來，因為我也不知道該怎麼辦。」周小姐無奈的說。

「所以今天來找我，是要...？」我問。

「想要戒啊！」她倒是很直接。

「怎麼說？」我必須確認她的動機，才能幫她。

「就是，我不想喝酒、吃安眠藥；可是我不這麼做，也不知該如何面對眼前的一切。」

「聽起來很矛盾喔？」這種心情非常常見。如果不先引發足夠的動機，就直接開始給予酒或安眠藥物的解毒治療，結果往往讓醫師與病患都挫折。我得先增強她對問題的覺察，才能適時給予關鍵一擊——通常我從病患想要喝酒吃安眠藥的需要著手，也就是和他們談這些東西的「好處」。

「喝酒或吃眠藥應該不錯，是吧？不然妳不會這麼做的。」我問。

「是啦，喝完酒、配著安眠藥就可以什麼事都不想了。」

「還有呢？」

「嗯，因為我平時也不知道該幹什麼，所以就.....」

「還有呢？」

「.....」她的沉默伴隨低頭沉思，似乎我可以開始做些什麼。

「妳的意思是妳用酒精還有安眠藥來填補妳心裡面的洞？」我問完，她笑笑，陷入另一段沉思。

在後續的治療的過程中，我帶著她看酒精與安眠藥可以帶來的「寬慰」與相對的「痛苦」，藉著對酒精及安眠藥的討論，陪著她一起思考如何站在更遠的角度去為自己的人生負責。在治療上我有加上一些抗憂鬱的藥物協助她減少情緒的波動，以減少她用酒或安眠藥來「自我療癒」的機會。此外，合併了一些心理治療的原素，讓整體治療達到一定的效果。

雖然周小姐已下定決心不去碰酒和過量的安眠藥，但仍偶而小喝幾杯，「對啦，對啦，我有喝啦，但沒那麼多。」某次門診她很不好意思地這麼說，「但是，我再也不敢吃那麼多的安眠藥了。嚇死我，我以前可以吃幾十顆哩！現在我可以沒有那種渾渾噩噩的感覺，也不會常常忘記事情了。」

離開門診時，她回頭告訴我的一句話，讓我印象深刻：「我的人生要自己決定，是吧！」真是替她高興，雖然我知道她未來還可能有許多挑戰要面對，但我相信她已經走在痊癒的路上。