

走出黑暗

——憂鬱症家庭的預防與治療

Moving Out of the Darkness: Prevention and healing for families facing depression

William Beardslee, M.D.

魏嘉瑩 Chiaying Wei 譯

編注：William R. Beardslee 醫師是波士頓兒童醫院精神醫學部門的精神科主治醫師兼主任，以及哈佛醫學院兒童精神醫學的教授。他目前主導美國國家心理衛生研究院（National Institute of Mental Health, NIMH）贊助的「防治行動計畫」，目的為發掘當家長患有情感性疾患時，醫師輔助，家人為本，設計來加強孩子的恢復力與瞭解家庭的防治活動，可以產生何種效果。他是《走出黑暗的房間：當家長得了憂鬱症時：保護孩子，鞏固家庭》，已婚，育有四名子女。

1970 年代末期，我開始和與憂鬱症奮戰中的父母們談話，一次又一次聽到他們說：「我們害怕自己的病已經對孩子造成無法彌補的傷害，卻沒有人幫助我們。」

沒有孩子受到無法彌補的傷害，事實上，當父母親與精神疾病抗爭時，可以做許多事來增進家人力量和恢復力。我在過去二十五年中有機會和家屬們合作，發展及檢驗當父母親面臨憂鬱症時的預防之道。

簡單說來，如果你是一位患了精神疾病的家長，可以做許多事來幫助孩子。最近二十年神經醫學有許多卓越的研究注重在**發展可塑性**的概念上——亦即，成長中的嬰兒或孩童面臨身體疾病或腦部傷害時，擁有強大的彈性。當父母患有重度精神疾病時，可能也存在同樣的彈性。雖然當父母與精神疾病奮戰時，孩子們面臨些許升高的風險，但很多的孩子都可以安然度過。

最近我在工作人員和同事的協助下，為家屬和執業人員把這個課題的工作成果彙編成冊。在《走出黑暗的房間：當家長得了憂鬱症時：保護孩子，鞏固家庭》（Little, Brown and Company, 2002）裡，我們敘述了當父母親與精神疾病征戰，想幫助孩子時，可以採取的行動。

首先，父母親照顧好自己是很重要的。假如你是位患有精神疾病的家長，必須確定自己接受一位你能信任的人的照顧；今天，我們對一般精神疾患或特別是憂鬱症，擁有比以往都佳的治療。其次，要明白這些疾病確實會影響家人，尤其是孩子們；他們會掙扎想找出父母患病的道理，並且產生疑問。

父母也需要知道如何堅強起來，增進孩子的恢復力。父母可以從三個地方直接影響孩子的恢復力和健全：鼓舞他們的人際關係、鼓勵他們在家庭外面的活動及幫助他們瞭解父母的疾病。確定孩子不覺得有罪惡感，並且可以自由地在生命中前進非常重要。

我們的工作有大部分跟幫助家庭坦誠、公開地討論精神疾病有關，我們稱這個過程為**打破沈默**。幾乎所有我們合作的家庭都能進行成功的家庭會議，它包括計畫、分享資訊、確定沒有人有罪惡感或覺得該為疾病受責，以及討論家人一同經歷的事件。家人們毋須自行努力，可以跟治療師、友人或如 NAMI 一樣對家

庭會議有經驗的家屬組織討論。

家長對家庭會議的時與地應該感到自在（見下列「家庭會議的計畫」），甚至或許應該演練要說的話。讓每個人覺得安穩，所有的問題，特別是家人一齊面臨的問題，獲得解答是很重要的。

在會議中，家長應該告訴孩子自己正在進行的治療，強調自己會為疾病負起責任；強調家庭的力量與記得大家共享的美好時光也很重要。假如家長是兩人，強調雙方如何合作，如何建立孩子的恢復力也是重點。下面的「家庭會議的進行」提出家人們覺得有用的行動。

我們特別擁有機會追蹤家庭和孩子們討論之後的情形，發現隨著時間，治療者可以從家庭中脫身，家人們能夠自行對話、自助，也發現孩子逐漸瞭解家長的疾病。我們還發現很多父母親得以挽回疏離的家庭成員，拾回宗教信仰，重新走入社區。他們如何對抗精神疾病，幫助孩子的故事充滿勇氣，交織成《走出黑暗的房間》一書。

與家人們合作無可避免地使我們革新醫療照護。在合作時，我們要求他們取得良好的治療，這引發我們與保險公司的對抗，以及為人們爭取所需的照護的長期奮戰。它帶領我們在兒童醫院成立「兒童心理衛生倡導中心」，這是第一次主要兒童醫療院所成立此種部門；它也引領我們更積極與 NAMI 這樣的倡導機構互動。在 911 事件後的混亂時期與經濟衰退下，掙扎於精神疾病的父母親們更顯脆弱，我們更有理由覺醒到，家人間的對話對促進痊癒有多重要。

家庭會議的計畫

1. 在會議前跟配偶一起決定討論事宜。
2. 也決定不予討論的事項。
3. 在危機之下時，不要進行以憂鬱症或家庭歷史為主題的談話。
4. 試著讓孩子們看到你和伴侶協力照顧他們，並且有具體的計畫。
5. 數次演練你要說的話。
6. 務必強調沒人該被責怪；這是一種疾病，家人們可以安然度過。
7. 告訴孩子你保護他們的步驟。
8. 計畫進行一次以上的談話。

家庭會議的進行

開始之後：

1. 告訴孩子你採取的行動，例如進行治療、跟伴侶和他們討論憂鬱症，並試著陪在他們身邊。
2. 討論不尋常、令人不快及無可否認的事，幫助孩子找方法瞭解這些困難的經驗，如此他們才不會自責或覺得該為家庭的痛苦負責。
3. 幫助孩子們自在地談論害怕的事，並直接說出他們的擔憂。