

如癌症般的精神病：一個倖存者的經歷

珍妮 (Jennie) 由於身體出現問題而導致患上精神疾病，促使她去尋找康復和安康的方向。

血水慢慢地滲出，不斷的咳嗽，伴著永無休止的痛楚和疲倦；我頹然倒在地上，無法站起來。丈夫和兒子跳上前把我扶起，我們的雙眼都充滿了淚水；死神彷彿正在向我招手。

兩年半以來，我重複著起床，掙扎著去診所，穿上針咀，被不知名的液體注到體內，令我累透，跟著回家，吃點東西，再把吃下的東西嘔出，然後試圖睡覺...這個不斷的循環折磨透了我。

其後手術刀把我體內的大塊腫瘤割除；現在回想起來，這怪物在我的體內形成一個活的有機體，就是要企圖殺死我這個宿主。

是的，我生存下來了，但我的哥哥卻沒有這麼幸運。就在我的病情得以緩解時，哥哥卻確診患上了末期癌症。正當我要從自己的癌症搏鬥中恢復過來時，他就步上我的後塵；看著他日漸枯朽，雙親只有垂淚面對，徒惹痛苦和傷感的氣氛。

我感到絕望，拒絕任何光明和開心的事物。我不能想像任何能夠擊敗癌症的人最終竟會感到孤單和挫敗，但在哥哥病逝後，我就產生了這種感覺，而我們全家都被那像厚厚「毛氈」般的愁雲慘霧完全覆蓋著。

我的腦海裡總是浮現著生命的不公。抑鬱症與創傷感接踵而來。每天我都在想，既然有那麼多的痛苦，究竟是否還值得走下去？也許放手更容易，就讓一切事物控制我，把我帶走吧！這就是一個人或者一個家庭可能承受的痛失，因為精神壓力本身已經變成了癌症。

我得承認我丈夫和兒子都有精神健康的問題，所以當朋友察覺我們出現麻煩時，便開始疏遠我們，不想再和我們見面，或跟我們通電話，又或探訪我們。當我的腫瘤

清除後，有一個很大的支援組織曾經來探望我，檢查我的健康情況，但當有跡象顯示我有抑鬱並影響到我的情緒時，他們卻像人間蒸發了。朋友不再和我們飲茶吃點心。我走在街上，覺得自己被標籤，人人都遠離我。這是無形的，但不知何故那些注意到這情況的人都棄我而去。

我沒有怪責他們。在亞裔社區歧視病人的情況很普遍，他們會與病者斷絕來往，尤其是精神病患者。

我需要幫助！有一天我看到關於康福的小冊子，其後我接受了他們的個人關顧服務。很慶幸我的心理健康工作人員積極聆聽我的傾訴並予我意見，真正能夠幫助我克服抑鬱和消極的想法。加入康福這個大家庭，讓我認識其他服務和項目如「康復之路」工作坊，給了我很多有用的資訊，以及把我和其他情況相若的人士聯繫起來。與他們會面，令我感到安心、鼓舞和充滿力量。那覆蓋著我人生的厚厚「毛氈」慢慢地被揭走，而我不是孤軍作戰。有人會幫我把「毛氈」拉回來，讓我看清楚，其實只要我睜開眼睛離開睡床，就有希望和快樂。

在工作坊裡，康福的職員邀請了自然療法的醫生及氣功師傅出席，提供一種全面的治療方式，以建立我們自己的想法，同時教導我們其他減壓的方法和建立正面思想，令我們感覺更好。我特別喜歡舞蹈班，因為在我不開心時跳舞會提高我的情緒。參加工作坊的人各自分享自己的故事，並且學習建立一個以心理健康為主的社區支援小組。我們比任何時候都更堅強，因為我們互相扶持。

我分享自己的心路歷程，是由於我發覺人們的同情和理解都是集中於表達對肉體的痛楚如癌症等，而不是對精神疾病。我希望那些在精神疾病康復路上的朋友們不再孤單，要知道隧道盡頭的燈正照亮。我是珍妮，一個癌症倖存者，經歷過抑鬱，我現正昂首闊步踏在心理健康的路上。

珍妮繼續參與康福的預防精神疾病及推廣心理健康的團隊，並且已無需再接受個人關顧服務，因為她已經有能力去幫助他人走上健康之路。