

我有我天空 - 第 50 集 – Irene – 精神分裂症

主持：C Comma 嘉賓：Irene

C：今集很得意，在 Comma 身邊有一位女子。這位女子跟 Comma 是同學來的，不是中學、亦不是小學，更加不是幼稚園兼不是大學，我跟她是一個劇團學演戲。這劇團很有趣，叫「無障礙劇團」，有聽障人士、視障人士、健全、肢體殘障，以及她的界別「精神病康復者」。Irene，你好啊。

Irene：你好，Comma。

C：Irene，知道妳有精神病，現在康復了。妳有甚麼精神病？

Irene：我是在 2000 年時候患上精神分裂症，在 2010 年時候開始有社交恐懼症。

C：停停，精神分裂症即是甚麼來的？

Irene：可能有些幻聽、妄想、或有少許被害妄想的。

C：這個是後天發生的？

Irene：我的家族裡有精神分裂症患者，我婆婆就是。如果是其他情緒病，我媽媽、舅父都有；抑鬱症。

C：可能會有些少影響的，因為我知道有些精神病是先天遺傳。

Irene：是的。

C：說回妳自己，2000 年那時候妳怎樣知道有這些毛病？好人好者不會突然去看醫生，日常生活也是這樣，妳怎樣知道自己有這個精神分裂呢？

Irene：其實我自己不知道的，因為自己有很多妄想的時候覺得事情是真實的，比如覺得電視機內的人在跟我說話。

C：哦。

Irene：特別是新聞節目裡的主播是對著鏡頭說，會特別覺得是對著我說話似的。

C：妳有沒有真的試過跟他們對話呢？

Irene：有沒有對話？

C：比如說他在說八號風球快要吹到，大家小心窗戶。妳會否真的回答他呢？

Irene：未試過。

C：因為我也想了解更多，有時候幻聽、幻覺那些到底是不是真的可以聊天、溝通。

Irene：我有朋友他們都有幻聽、幻覺，他們有時候會回答的。

C：當時是家人知道妳有這個毛病？

Irene：是。他們知道，然後叫我去看醫生的。

C：醫生便證實了妳有這一個問題。

Irene：是、是。

C：當時是怎樣 Check 呢？

Irene：當時他問了很多問題，然後叫我入院。

C：入甚麼院？做些甚麼？

Irene：入了醫院的精神科病房。

C：是即時要入？

Irene：是啊、是啊，即時要入的。

C：看似很嚴重似的。當時要做甚麼？

Irene：其實入去後我已不記得頭幾天發生過甚麼事。

C：他是給妳睡在床？還是給妳一個甚麼也沒有的房間？或是要綁手綁腳的？

Irene：有。睡在床上面，我記得是綁著的。

C：不是吧？

Irene：我媽媽隨後說給我聽，原來是我試過想逃離病房，想離開病房。

C：所以醫護人員安全起見綁著妳。

Irene：是。

C：當時要做治療及一些評估.還記得做過甚麼嗎？

Irene：見醫生。剛入院較清醒時，有抽血檢查。及後有提供一些職業治療，幫手做一下醫院工作。有些棉花給我們入袋。

C：全部是妳做到的？

Irene：較清醒時候做到，我想是過了一、兩星期後。

C：接著醫生便判斷妳有這個精神分裂？

Irene：是啊。

C：做甚麼治療？服用藥物還是怎樣？

Irene：接著要服用藥物。出院後有回去見心理學家的。

C：是做甚麼？聊天還是怎樣？

Irene：是聊天。我想那些是認知行為治療，會說一些話改善我的思想。

C：有甚麼是妳印象最深刻的？

Irene：印象最深刻？

C：在跟他溝通過程裡。

Irene：其實我不是太記得，因為是很多年前發生的事。

C：不要緊、不要緊。說回妳服用藥品，那些是甚麼藥？

Irene：最初只是吃抗精神分裂的藥而已，那些是調節腦內的分泌，可以令幻覺和妄想消失的。

C：當時吃了後，是不是真的沒有了？

Irene：是啊，吃了後情況慢慢愈來愈好。

C：妳真的感覺到.....比如說回看新聞報導員，真的感覺到新聞報導員不是跟妳聊天了？

Irene：是，一段時間後便沒有了。

C：自己個人的狀態怎樣？

Irene：個人的狀態經過一段混亂時間後，會進入另一時期的，就是一個抑鬱時期。

C：對所有的東西沒有興趣？

Irene：是啊。

C：是否把自己困在家裡？

Irene：是啊，當時是困自己在家裡的。

C：時間有多長？

Irene：兩年多時間。

C：但那時妳困自己在家裡，自己知不知道為甚麼而困在家裡呢？

Irene：因為覺得很絕望、沒有希望，書又不能繼續讀下去，即是覺得沒有前途。到 2006 年時候，情況是開始變差的。

C：甚麼理由？

Irene：那時是自己一個選擇，我選擇返去讀書。

C：讀甚麼科目？

Irene：讀商科。其實原來是一個很不適合我科目。

C：為甚麼呢？

Irene：商業的世界不是很適合我，他們學的東西較為功利。

C：但是也可以停。妳也知道自己商科不行，便停回去做戲劇，或者講故事。
我知道妳喜歡講故事，為何會令妳的情緒有那麼大轉變？

Irene：有些感情問題出現了，在那時候同時有感情問題。

C：是被男孩騙還是怎樣？

Irene：都算是被男孩騙的。

C：是騙財還是騙感情？

Irene：沒有、沒有。其實是會覺得 Hurt，因為沒有甚麼感情經驗。

C：沒有拍過拖的經驗。

Irene：是啊。

C：遇到失敗，覺得事情很痛苦。

Irene：是。

C：當時有沒有嘗試用回之前那招，之前那招挺好，走向劇場、找人便幫到你，
有沒有用這一招？

Irene：曾經有返過去，但是沒有做演員，做些行政上的工作。

C：可以嗎？

Irene：有曾經開心過，但是.....

C：短暫。

Irene：是短暫，做過幾個演出。到 2008 年時候，直至我媽媽病發，她有抑鬱症時候我整個人真的崩潰了。

C：崩潰到怎麼個樣子？

Irene：完全在家裡，不外出。

C：你的朋友會找妳的，妳怎樣避？完全謝絕探訪？

Irene：是啊、是啊！謝絕探訪。

C：電話也不聽？

Irene：都會聽的。但是他們會明白。因為以前也試過，他們明白我那段時間不想被人騷擾。

C：是啊。有時候我們真的要學習一下，我們常常做好人，看到朋友有事當然主動幫助他、即時替他解圍，但不幫助不代表不對。這件事令到妳有甚麼變化？生活上除了困自己在家裡外，還有甚麼？

Irene：之後開始害怕跟人接觸。

C：害怕跟人接觸。

Irene：是啊。

C：但很奇怪，你之前演出是對人。現在害怕人，害怕成怎樣？

Irene：不夠膽出家門口，可能一出家門口看到街坊時就開始緊張。

C：會是怎樣？會眨眼？

Irene：不是，會垂下頭、垂下頭。

C：自卑？

Irene：萬一真的很需要出外時便會垂下頭，不會望人。

C：那次是甚麼經歷要垂下頭出外呢？

Irene：我.....

C：妳那次是甚麼事迫使妳出外？可以安定留在家中，一天三餐家人照顧到妳。

Irene：是、是，但是覆診一定要去。

C：明白、明白。但是這一個障礙令到妳有多困難？「跟人相處我不回答、不跟他對話便行」，其實這樣可以嗎？

Irene：其實是不可以的。有時候朋友始終會打電話找我，我一通電話時候便會全身出汗、很緊張。

C：嘩！但妳不是說有藥物幫助妳嗎？

Irene：當然其實不行的。

C：當時的藥物不行？

Irene：是啊。

C：因為我知道我試過跟妳做同學期間，有一次約妳在地鐵站，我看不到要人帶我路，誰知我們相約的地方差一個轉彎位。後來會合到 Irene 時發現她很緊張，她不斷跟 Comma 說「Comma，你知不知道我等你等了很久？剛才我很害怕，有很多人在旁邊。」我說「很害怕？在旁邊而已，何必害怕？」後來了解多了，原來 Irene 有這樣特性。後來怎樣處理人際.....這個叫甚麼病？

Irene：可以叫「社交恐懼症」或「社交焦慮症」。

C：怎樣處理這個社交焦慮？

Irene：怎樣處理？其實是要逐步逐步做。開始第一步時，只可以踏出門口，出外面街道時都會緊張的。

C：是啊。

Irene：我會先試去圖書館，較靜的地方。

C：妳自己可以選擇、控制得到。

Irene：是啊。

C：我想問一下妳，其實會否身邊有人陪妳出外，會否安全點？或感覺好一點呢？

Irene：是，會有安全感的。

C：有沒有試過這樣做？

Irene：有，比如媽媽會陪我出外。或當我可以再接觸到人的時候，便會有熟悉朋友，認識十多年的朋友，他們會陪我看舞台劇。

C：這樣挺好啊。

Irene：是啊。

C：一直進步，妳還記得自己第一次跟一個完全陌生的人對話？

Irene：我想是返去一個小組，是一個精神病康復者的互助小組，叫「基督教愛協團體」。其實不止一個，有很多都是不認識的人，我記得那時候挺困難，但是我想他們會明白，因為大家也是精神病康復者，他們有很多的接納，會慢慢跟我聊天，所以經過那次之後便可以慢慢再次接觸人。

C：即是是時間幫助妳。

Irene：是啊。

C：接著為何沒原因地參加「無障礙劇團」呢？

Irene：這個是有原因的。我之前參加業餘劇團其實排戲時間很緊密的，每星期有三、四個晚上需要出來排戲，我暫時也不能參加，沒有精力參加。「無障礙劇團」一星期只是返兩個晚上，又有一個可以上舞台的機會，我真的覺得很難得，還有專業的導師，是一個很難得的機會，所以便參加了。

C：現在叫穩定點，仍要長期服用藥物嗎？

Irene：要的。

C：那些藥都是因社交焦慮症而吃？還是怎樣？

Irene：有抗精神分裂的藥，以及有一粒是穩定情緒的藥。

C：說回平時很多人覺得挺難跟精神病康復者相處，妳覺得現在的可以社會做甚麼？或者讓更加多人了解妳們更多？

Irene：我覺得社會要了解多些，我們需要多些人的了解，因為真的存在著歧視。

C：試過怎樣？

Irene：我試過去一個地方，是「心理衛生會」會址，它是在一個社區中心的四樓。我參加完活動乘搭升降機離開，到三樓時候有一個媽媽帶著幼稚園小朋友進來。我記得當時對小朋友望著我，我對著他點頭笑了笑，然後他媽媽立即摟著他。

C：甚麼事？

Irene：當時我感覺就是為何他媽媽會這麼害怕？

C：你跟他打招呼後，那個小朋友本身反應是怎樣？

Irene：那小朋友沒有甚麼的，他也笑了一笑。但是他媽媽很害怕便摟著小朋友。

C：所以這一件事不是 Comma 亂說，年紀小看電視劇可能有些影響。

Irene：是啊。

C：年紀小常常看電視劇這個人傻的，沒原因地拿起刀斬人的，或者是媒體常常報導負面的。

Irene：是。

C：精神病康復者自己處理不到，最後在家裡打架，或是傷害人各樣，其實有大部份朋友都不是這樣，是嗎？

Irene：是。

C：所以正如 Irene 所說，要讓多些人認識。最後，Irene 將來有甚麼想做？除了透過劇場讓人認識妳更多，妳自己呢？

Irene：自己想成為精神病康復者的同路人，令他們明白有很多人了解，即是像我經歷過這條路，我會了解他們心聲，會知道他們面對著甚麼困難。現在一開始就是去做一下義工，以及在一些互助小組裡探訪人。

C：以過來人身分去幫助同路人相當好。希望妳下次如果再有機會跟我們分享，或者在街上看到妳多些人用多些笑容，接納世界上很多不同的人，也不用擔心到立即摟著小朋友。預祝妳生活更加開心、快樂。

Irene：多謝。

C：時間到了，再見。

Irene：再見。