

原來，我得了躁·鬱症



[原來，我得了躁·鬱症](#) [下载链接1](#)

著者:藤臣絃子

出版者:大是文化有限公司

出版时间:2014-4-1

装帧:平装

isbn:9789865770259

第一位以自身憂鬱和躁鬱經驗來創作的漫畫家——

藤臣柊子要幫你，走出（與走進）這個孤立無援的世界。

在憂鬱症或躁鬱症的人眼中，「文字」像在不停晃動，

「我讀不下去」！

因此她以「漫畫」分享自己和憂鬱（躁鬱）共處的和平日記！

因為，你若不走進「他們的世界」，就不可能幫陷入那個世界的人、走出來。

◎那段憂鬱症找上門的日子……

24歲時，第一次遇到「它」，

經常發呆、提不起勁……

對了！就好像腦袋出現一坨、一坨烏漆抹黑的東西。

完全不想工作！起床好痛苦！

這時我才知道，

世界上有一種教人求生不得、求死不能的痛苦——

叫做「憂鬱症」。

◎隨天氣起伏的超敏感破壞王！

我弄壞不少東西，家裡12年歷史的電視、工作用的椅子、體溫計、

吸塵器、空調、電腦……還有自己的身體。

他們說，那是因為我體內帶著「怒氣」！那到底是哪裡來的鬼東西？！

◎如果日子能像穿久的牛仔褲，該有多好！

宅在家裡工作、沉迷電玩、一直看電影，

與其說我在逃避現實，不如說我在逃避「人」……

每天要在同樣時間起床，固定時間吃飯、睡覺，根本不可能。

總是想著「一定要這樣才行」，無法達成時，就會覺得「憂鬱」。

但要是什麼都做得到，人生就不會那麼痛苦了……

為什麼生活無法像穿久的牛仔褲般舒適呢？

◎腦子一打結，身體也跟著發熱

長這麼壯，身體卻很虛。總是發燒、咳個不停……

盛夏時，還遇上家裡空調全都一起故障。

我不禁恍恍忽忽地想：這到底是什麼上天的考驗？我快熱到活不下去了……

◎從憂鬱變躁鬱，我的「外星人作息」～

明明很想睡，但總是睡不到兩個小時就醒了。

於是打掃家裡、丟垃圾、洗空調濾網，只是……

做這些事情的時間，不是深夜就是大清早。

憂鬱或躁鬱，不是別人的錯，也不是自己的錯。

藤臣絃子就算流淚也要笑出聲的，

她想讓更多人知道：

當人真累，不過，活著真棒～～這樣的人生，一點都不乏味！

作者介紹：

藤臣絃子

她是日本第一位以憂鬱經驗創作的漫畫家。

1982年，初次於講談社月刊漫畫《別冊FRIEND》發表少女漫畫作品，而後在日本持續推出搞笑漫畫、散文及散文漫畫等作品。目前，漫畫題材多以婚姻、家暴等社會問題，以及精神疾病的健康議題為主。曾演出NHK特集節目，談論躁鬱症。

20年來長期與憂鬱症奮鬥，出版了多部有關憂鬱症的散文漫畫，如《去看精神科吧！》、《大家都是精神飽滿地病著》等。

目錄：【推薦序】用漫畫，了解大多數人不懂的疾病／周元華

【推薦序】給困頓中的你，相同語言的熱度及淚水／葉姿吟

【譯者序】我以為我很懂，卻因此傷了家人／卓惠娟

【前言】我與憂鬱症，和平共處了二十幾個年頭……

第1話 那段憂鬱症找上門的日子……

24歲時，我第一次罹患憂鬱症。一開始完全搞不清楚，總覺得提不起勁……完全不想工作，起床也變成是件痛苦的事。

有時狀況非常好，有時卻又慘到一個不行；就像天氣有晴雨，有時地震、有時颱風……

第2話 如果日子能像穿久的牛仔褲，該有多好！

老是拘泥一些奇怪的地方，例如沒洗澡就不能上床睡覺，杯子一定要放在特定的位置……總是想著「一定要這樣才行」，無法達成時，就會覺得「憂鬱」。

但要是什麼都做得到，人生就不會那麼痛苦了……為什麼生活無法像穿久的牛仔褲般舒適呢？

第3話 從逃避現實，到和憂鬱說再見

覺得自己做的許多事，都是在逃避現實，像是關在家裡工作、沉迷電玩、一直看電影……或者說，我只是不想面對太多人。

服藥治療一年半後，我的精神狀況逐漸復原，不必在意自己是不是處在憂鬱的狀態，真的很幸福！

第4話 隨天氣起伏的超敏感破壞王

原本空中掛著盛夏燦爛的太陽，突然氣溫下降、秋雨綿綿不絕……明知天氣變化是理所

當然的事，但總是容易受到低氣壓或高氣壓的影響，而心情高低起伏……。

一旦心情或身體狀況不佳，我就開始化身為家電破壞王！

第5話 這股怒氣，究竟從哪裡產生的？

某次發高燒，想量體溫時，才發現溫度計又被我弄壞了（果然是名符其實——破壞王）。唯一吃得下的就是冰，持續一個月的「吃冰生活」，後來進行血液檢查時，竟然診斷出我有中性脂肪過高的問題……。

聽到賽門與葛芬柯的《惡水上的大橋》就淚崩（原因不明），於是……我決定去聽他們演唱會！！

第6話 腦子一打結，身體也跟著發熱

長這麼壯，身體卻很虛。總是發燒、咳個不停……盛夏時，還遇上家裡空調全都一起故障。我不禁恍恍忽忽地想：這到底是什麼上天的考驗？我快熱到活不下去了……

第7話 從憂鬱「變形」成躁鬱

體內有兩個類型的自己！這件事，我竟然花了十幾年才發現……。換藥之後，心情變得好輕鬆啊～～看樣子，我和這個世界，似乎有著爆炸性的大分歧，所以才會罹患躁鬱症吧？

第8話 外星人作息的放空生活

一早起床吃早餐、中午吃午餐、定下心工作……這些事看起來簡單，但對我來說，要做到真的很難！有時只是簡單文件整理，我都要花上很多時間。

總是忍不住留心很多小事，例如：垃圾還沒倒、想要清洗空調跟吸塵器的濾網……只不過，做這些事的時間，不是在深夜，就是大清早！

第9話 當人真累，不過，活著真棒～！

對人類來說，最重要的就是「空氣」呀！但我卻呼吸困難、完全睡不著，也沒辦法好好地喝水跟吃東西。雖然，持續處在「快死掉」的狀態，不過也證明了自己還活著！！

第10話 這樣的人生，一點都不乏味～

忍耐身心的苦痛，是一件嚴苛、困難的事。不過，若是因為怕「自己受傷」，而一直守護著「自己」，這樣的一生真的太乏味了。憂鬱、恐慌和躁鬱，都是我的經驗。所以，就算會受傷，我寧可勇敢向前！

第11話 我與身心科醫師大野裕的對談

和憂鬱症相處的時間，真的很漫長，卯足全力和憂鬱相處，最後反而會透不過氣來！我們應該學會如何和憂鬱和平共處，發現自我……

【結語】勇敢下去，這是我活著的證據

· · · · · (收起)

[原來，我得了躁・鬱症](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

我的双相障碍

躁郁症

心理

评论

[原來，我得了躁・鬱症 下载链接1](#)

书评

[原來，我得了躁・鬱症 下载链接1](#)