

衝破人生的冰河

病友患難真情讓陳芳絹走出陰鬱



遇見景白是我罹病過程的轉折點，
聽著同為巴金森患者的她分享遊歷黃山的趣聞，
整天困在枕頭山的我不禁自問：「這，就是我所期盼的退休生活嗎？」

作者／陳芳絹

2010年，我才64歲，竟被醫師確診為「典型巴金森病」，主治醫師陸清松教授推斷病齡已有三年；也就是，71歲的我，已和巴金森相處十年了。

巴症確診 憂鬱度日

我到今天都還能清楚地記得，當時幾乎癱軟在診間的自己，陸醫師在一旁安慰：「這種病眼前尚無生命的危險，不要太擔心。」但我所擔心的不是眼前，而是未來。就醫之前，已經閱讀了大量巴金森病的資訊，得知目前並無藥物可改善病情，只能延緩症狀。而且病情會越來越嚴重，最後癱臥在床，無法自主生活。我害怕未來過著無品質、無尊嚴的日子，但更讓我害怕的是拖累家人，成為永遠的負擔。

有好長一段時間，對巴金森可能帶來的影響深植腦中；手與腳的顫抖讓我害怕與人接觸。服藥所造成的後遺症，如：頭暈、四肢

無力等症狀，更讓我幾乎整日癱臥在床。憂鬱的我，被負面思想籠罩，開始足不出戶，甚至自我封閉。

每當夜深人靜，家人都睡了，我便起來寫遺書，但沒有一次成功。因為只要我準備提筆，便淚如雨下，而濕透了紙張。

病友勇登黃山 我卻困坐枕頭山

遇見巴金森中心的志工周景白，對我來說是一個轉折，也是生活的重新開始。

每次到醫院回診時，總是可以看見周景白在候診室與病友聊天，從談話中得知原來她也是一位巴病病友，病齡甚至還比我多了一兩年。回憶與景白初識的情景，那天，大概「愁」字寫在我臉上吧，她過來與我聊天；告訴我持之以恆的運動、樂觀開朗的心情，乃是良藥。多接觸人群與大自然，保持愉悅，腦內自然會分泌多巴胺。多巴胺？多巴胺！對正為多巴胺缺乏所苦的我而言，真如

醍醐灌頂。

「我剛從黃山回來……」聽著眼前這位瘦弱女子的遊記分享，讓我瞠目結舌。突然，我開始思考體型瘦弱、病齡又比自己長的周小姐，怎麼會有力氣去爬黃山？而自己，整天待在枕頭山上恐懼哀怨……「難道，這就是我所期盼的退休生活？」

受到景白的影響，我加入了病友中心的卡拉OK小組。初次與病友們的近距離接觸，發現他們都如此的熱忱、開朗、自信，反觀自己消極度日，是不是該做些改變了？漸漸地，我融入病友團體之中，也終於敞開心胸，跨步踏出巴金森幽谷。

接著，我又加入了樂活舞蹈班，每天都期盼星期六的到來。因為樂活舞蹈班像一個快樂天堂，在那裡，我們很快樂的跳舞、交心、彼此關懷，像家一樣，那是我們的歸屬地。

現在想來，當年實在可笑。我居然為了一個未必會成真的未來，毀掉眼前的生活，也糟蹋了期盼已久的退休時光。

求助社會資源 以開朗的心坦然面對

如今的我，仍然每天洗衣服、煮飯、做家事。我告訴自己：能動是幸福的！以開朗的心去接受巴金森，接受自己的改變。讓我們一起加油！

走出罹病陰霾的我，坦然公開自己從確診的憂鬱到正向面對疾病的心情轉折，若是你和以前的我一樣陷於困境，以下整理出三大建議，希望能給同樣因罹病而感到害怕的你一個鼓舞。

1. 不要一個人孤單奮鬥

在我們周圍有許多醫護人員及志工，有困難可主動請求幫助。他們也許無法幫你解決全部的問題，但至少可以指引你一個方向。

2. 尋找歸屬

打開窗戶，陽光才能照進來；打開門，才能看見門外的精采。試著去尋找一個自己喜歡的病友團體，並且融入其中。

3. 正面的心態

用樂觀、積極的態度來生活。醫藥界正在研發解藥，我們唯有活著才有希望，巴金森並不可怕，可怕的是自我放棄。

