



快轉人生

文 / 賴奕菁 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主治醫師

提到鎮靜安眠藥物濫用者，您的腦海中會浮現出怎樣的聯想？

或許，不外乎是：嗑藥、恍神、不負責任、不想面對現實、生活亂七八糟、惹事生非、不懂事的年輕人、造成家庭社會的麻煩諸如如此類的負面想法吧？當醫師遇到這類的人們時，應該得好好訓誡一番，並且教導他們趕快戒除藥癮，回歸正常生活才是。

想像歸想像，理想歸理想，偶而現實卻不見得是我們所設想的那樣。

面前這一個中年男子相貌堂堂，斯文有禮，受過高等教育，並且擔任公職，位居高階主管，已婚，家庭生活穩定，育有兩名子女。準時上下班是一定的，奉公守法自然不在話下。所以，當我發現他的健保 IC 卡跑出註記，且在各大小醫院診所領取安眠藥物的紀錄輝煌時，心中不免有點小驚訝。同時，生出了更多的懷疑。

「沒辦法，我不吃到這麼多顆藥就是睡不著。好像是有抗藥性了吧？！」他有點尷尬與不安，本想隱藏住，趕快拿藥走人的，卻被醫生抓到他的輝煌紀錄。

「這樣啊！如果是其他精神疾病造成的嚴重失眠，就要對核心

問題對症下藥。如果是外來的精神壓力導致睡不好，要想辦法處理掉壓力才是正本清源之道。猛加安眠藥沒有用，反而會傷了身體。我幫你想有別的方法，總之，那顆藥你是不能再吃了。」我望著他的領藥紀錄，內心嘆著氣。

「是啊，我也知道。這半年來，我已經撞車兩次了。我太太氣到不肯出修理費了。」他支支吾吾又吐出這一句話。

「等等，你說撞車？白天開車時出意外？這顆藥明明是短效藥物，即使多吃幾顆，起床時應該已經褪掉了，為何白天還出事情？！」

他被醫師抓住了話柄，眼見無法再隱瞞下去，只好逐步吐實。從多次的看診所蒐集到的資訊，我逐漸拼湊出這個男子的故事。他拿到安眠藥並非只有睡前服用，事實上，他瞞著醫生在白天也服用。白天明明要工作，為什麼要吃安眠藥呢？那是因為他的工作太單調，基本上可謂「橡皮圖章」，一天上班八小時，他花不到兩小時就處理完所有的公事了。因為是高階主管，他沒有第一線的任務，但又不是最高決策者，沒有太傷腦筋的決策責任，漫漫長日不知如何打發。偶然間他發現吃幾顆安眠藥之後，這些無聊的空檔就在恍惚間跳過，很快就下班了。於是，他愈吃愈重。

下班之後呢？雖說他有家庭，回家卻只有自己一個人面對空蕩蕩的屋子。太太自己開了家店，顧店到將近半夜才回家，到家倒頭便睡。夫妻之間毫無交集，熱騰騰的晚餐就更別提了。子女們放學也不回家，而是先去補習，十點左右到家，窩在自己的房間內看書或是上網，也不理會他的。自己一個人孤零零地吃完帶回家的外食當晚餐之後，該怎麼辦？於是就……吃藥、睡覺。一早醒來，再度重複這種行屍走肉的生活。

太太知道他有安眠藥癮之後，只有責罵他，但是，除了問他要錢之外，沒有多餘的安慰與關懷。子女們的課業表現不佳，他想要關心，也只得到抱怨他嘮叨的冷淡回應。他開始懷疑起自己努力了大半輩子，到底在為何而活？曾想過進修，因為他本來就愛讀書、研究學問，但是太太不贊成，因為當年結婚時她的學歷就遠不及他，要是他再唸上去，差距會更大。

「當初結婚時沒有考慮到這個，沒想到過十多年之後，竟然是個問題。總覺得兩人的價值觀與人生觀，差距愈來愈遠。」「小

孩也是，不像當年我們那樣聽長輩的話，都很有自己的主見。醫生妳看，太太有自己的店面，賺錢都收到自己的口袋，人生目標很清楚。我的小孩們也很有自己的定見，不容我干涉他們的生活與學習。我的存在對他們而言，好像只是個負責供應金錢的人罷了。」

「既然你的薪水是自己賺的，為何不拿出一些來完成自己的夢想？」

「房貸算我的，太太的車貸也是我的，小孩的學費補習費，以及所有家用都算我的。薪水看似不錯，但是只要把所有開銷全支應完之後，我一個月只剩幾千元可以用！連想拿點錢回家孝敬父母，都還要老婆恩准。」

喔，我慢慢可以理解了，這樣的生活有多麼的苦悶。不過，我是不會贊同因此就嗑藥去跳轉掉苦悶的時段。因為，無聊難看的片子用「快轉鍵」，或許可以節省時間直接看精彩片段就是了。但是，當苦悶無聊是自己生活的主軸時，扭轉人生才是重點吧！

小孩子因為弱小、無力反抗而被虐，值得同情；都已經是中年且位居要職的人，要推說自己無能力改變生活，那就說不過去了。我們不能說別人不肯改變，所以我也沒有辦法。很多時候，與其去期待別人改變，不如自己先改變。往往別人會因為我們的改變，而改變了他們對我們的態度與作為。

我請他回想自己這輩子曾有過的夢想，他發現自己不是沒有夢的，只是長年被現實所掩埋。除了堅持不開給以往濫用過的安眠藥，並輔以抗憂鬱劑以及解焦慮劑之外，我鼓勵他去嘗試實踐夢想，他決定要去參加進修考試，去做志工服務，多回老家去探望父母。

後來好一陣子他沒有再回到我的門診來了，曾看見他在別家診所前面出現過一次，我沒有上前去與他攀談。如果他已經找到自己的路，那我應該要退場。如果他又再度迷途，見面豈不尷尬？畢竟，醫師只是需要時提供協助的過客，自己的人生還是自己負責。

不改變，再怎麼快轉人生也沒有精彩時刻可期，況且所有人生的結局都一樣，何必那麼急？結局之前的過程都快轉掉的話，又為何走這一遭呢？