



# 給我一杯 忘憂水

文 / 賴奕菁 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

醫師當久了，性子被磨圓了，然而面對某些要求時，我還是會將為難的臉色表現出來，譬如：

「不管怎樣，只要能讓我可以睡就行了。」

這是被其他科醫師轉來，已經對市面上所有安眠藥都出現抗藥性的失眠病患的「小小心願」。

「他老是這麼不聽話，又不懂事。你就開個藥讓他變乖一點。」

這是長期有親子衝突，孩子拒學又有行為問題的家長所提出的「誠摯的希望」。

「我真的很痛苦又難堪，後悔得不得了。你就讓我可以好過一些，不管開甚麼藥我都會乖乖吃。」

這是被好友借錢數百萬，對方卻人間蒸發，剛好外遇被抓到，老婆成天鬧著要離婚的中年愁苦男子對我的「百分百信任」。

我按捺住脾氣，支著下巴，敲著診間的桌面，想著得如何解釋這種美麗的誤會……

要怎樣才能說清楚，這世界上可沒「忘憂水」、「聰明藥」、「後悔藥」……等等美事存在？而要求我開出這種不存在的藥，實在比叫人登天還難。

現今的精神醫療看似突飛猛進，發明出林林總總的抗焦慮劑、抗憂鬱劑、安眠藥、抗精神病藥物……，看似所有的問題都有解藥了？！

事實上，這些聽起來很炫的藥物效果只能算是差強人意。

進一步說，確定是疾病所致的，某些藥物或許有效果。不過所有的藥頂多只能「症狀改善」，卻鮮少能「治療」背後的病因。就像高血壓藥物只能降血壓，並無法將高血壓體質轉變成正常血壓，達到痊癒的效果。

要是某些並非疾病所致的心理或精神狀況呢？生病吃藥都不見得有效，不是病卻想靠吞幾顆藥丸就搞定，這就緣木求魚了。

大家都知道「心病要靠心藥醫」，偏偏遇到狀況就想要走簡單路子，問醫生討「新藥」來醫不是病的問題。或許是因為近年精神科藥物發展快速，時常登上媒體版面，致使社會大眾誤以為任何狀況都可以靠藥丸搞定。加上健保制度的壓迫，比起曠日廢時卻又給付低廉的各種心理治療，單純開藥不多囉嗦，逐漸變成了精神科執業的主流。

所以呢，病人或家屬都不斷的跟我「許願」，希望我開出各式的「神藥」來……

我內心吶喊著，如果有這種好東西，自己就先吃啦！

吃顆藥就能變智商一百八，行為端正溫良恭儉讓……那絕對先餵給自己的小孩吃。吃顆藥就能忘卻過往悔恨傷痛，我一定按時服用不中斷，省得內心淌血。

靜下心來仔細想，這當然是不可能的事。

這世界上哪有甚麼捷徑？問題沒有深究，沒有下功夫去思考癥結，持續解決問題的動作，怎能希冀一顆藥丸就改變一切？好比失眠的背後，問題很多，身體的、心理的、環境的……通通都要去檢驗與推敲，而不是叫醫生開藥讓自己昏死過去就好，那無疑是飲鴆止渴，終有一天會無藥可用。

親子問題需要雙方進行檢討與改變，只想對子女下藥就解決問題，這種父母也太好當了。

此外，所謂「富貴求道難」，反過來呢？負面情緒與經驗或許是「逆增上緣」，將一切記憶與情緒都抹煞乾淨的話，可能就錯過了可體會最多人生智慧的片段。

既然這樣，我們又何必去看醫生呢？

就醫的正確心態應該是，找專業人士做諮詢，請醫生幫忙評估看看這是病嗎？

是病的話，是甚麼病，怎麼治。如果不是病的話，有甚麼其他的方法可以用？像精神醫學科還有心理治療、生理回饋、家族治療、職能治療……很多非藥物的方法可以提供協助，並不是只有吃藥一途。

如果真的有忘憂水的話，我看診時就不灌咖啡，絕對改喝它。只是，一個渾然忘憂的醫生怎能聽懂病患的苦痛？這種副作用可嚴重了。🍵