

不困於憂鬱泥沼，更學會安頓身心

故事發生在我的高中時期。正值青春年華的時刻，我卻困於憂鬱的漩渦，宛若身陷囹圄，亟需他人的拯救。

我所就讀的高中是當地第一志願，有著優良的學習資源和教學品質，同時也擁有龐大的競爭壓力。然而除了學校帶來的壓力之外，來自家庭的壓力也壓得我喘不過氣。

當我意識到自己需要求助，是在高二上的時候，甫升至理組班的我，隨著課業難度提升而學業成績下滑，並對此感到沮喪，同時來自父母的不理解成為壓倒我的最後一根稻草。我開始出現持續的憂鬱情緒，吃不下也睡不著，想要自我了結的念頭在腦中揮之不去。就在此刻，我意識到自己可能需要專業協助，爾後便在導師協助下轉介至輔導室，並和學校心理師展開晤談。或許是和學校心理師不太合適的緣故，晤談的過程遇到許多挑戰，而身心狀況每況愈下，最終在輔導老師的建議下就醫，並改至學校附近的諮商所諮商。

幸運的是，這次遇到了適合自己的心理師，這位心理師一路陪伴我從高二到大學二年級。她陪著我回頭檢視在原生家庭中的受傷經驗，我感受到過去那個被忽視的小女孩重新被愛、被珍視。一直以來我都十分渴望被擁抱，因為母親不喜歡肢體接觸，所以從小到大經歷無數次的拒絕，也在不知不覺中將「擁抱」和「被愛」連結。直到現在那份感動和溫暖依舊被我放在心底最柔軟的地方，彷彿多年來心上的缺口被完整了。





四年的時間裡我們陸陸續續談了許多議題，從原生家庭到自我調適。我認為諮商之於我最大的幫助是在最低潮的時候有人陪著我渡過，帶領我釐清擋在面前的究竟是什麼，再一起面對它。現在的我已經不再受困於憂鬱的泥沼，能夠享受忙碌且充實的校園生活，雖然偶爾還是會有低落的時刻，但我已經懂得如何安頓自己的身心。

最後想對當時的自己說，謝謝你這麼努力活下去，沒有放棄任何一絲希望，現在的我才能找回自己，放下過去、擁抱未來。

陽光灑落大地，我背起行囊，勇敢踏上新的旅程。



Irene

