「我不想一輩子吃藥!」

——心理師及藥師怎麼看長期服藥這件事?

蔡仁愷 心理師

「我可以不要吃藥嗎?我不想一輩子都靠藥物過生活.....」

這是我在諮商室和藥局裡,常常聽到的話。

對很多人來說,服用精神科藥物不只是對抗症狀的手段,更是一段心理掙扎的開始。

吃藥,好像代表「我是不正常的」、「我無法靠自己撐下去」、「我是不是一輩子都需要吃藥了?」

這些擔心,其實都很真實。但我想先跟讀者說:會害怕長期吃藥,不代表你軟弱,反而是你在努力為自己做選擇。

一、為什麼有些人需要長期服藥?

精神科藥物,就像糖尿病的胰島素、高血壓的降壓藥,是一種幫助身體恢復平衡的工具。有些疾病,如躁鬱症、思覺失調症,確實需要長期甚至終身服藥,就像有人需要長期配戴眼鏡或定期服藥控制慢性病一樣。

對於焦慮、憂鬱等情緒困擾者,是否需要長期用藥則因人而異。有人三個月、六個月後就可以逐漸減藥;有人則需要再多一點時間。這不是輸贏的問題,而是身體與心理有各自的節奏。

二、「靠自己變好」和「吃藥」不衝突

有時候,個案會說:「我不想靠藥物,我想靠自己。」

但心理師想告訴你的是:你正在靠自己,只是你同時也在善用工具。

就像骨折時裝上石膏、流血時貼上 OK 繃,吃藥不是否定你、不是抹煞你的努力,而是讓你有力氣繼續努力、有餘裕面對生活。

三、心理治療與藥物,其實是相互合作的力量

當我們的情緒困擾像浪潮一樣,一波接一波地襲來,藥物就像是讓這些浪潮稍微平息的防波堤,讓心理治療這艘小船有機會順利靠岸。

我遇過許多個案,剛開始焦慮得無法好好睡覺、上班,但在藥物的幫助下,他們慢慢能把話說出來、能思考人生卡住的地方,進而找到真正讓自己痛苦的源頭。

所以,藥物不是人生的終點,而是讓你走下去的起點。

四、你可以跟心理師、醫師一起決定未來的方向

每個人對藥物的反應不同,有些人用一陣子就能停下來,有些人則需要長期觀察與調
整。重要的是,你不需要自己一個人摸索。你可以與醫師、心理師討論,慢慢找出屬
於你、可行又舒服的方式。

五、給正在服藥、或正考慮是否要服藥的你:

你並不孤單。
吃藥,不代表你失去了什麼,而是你願意多給自己一個接受幫助的機會。
你一直都在努力,而且你做得比你想的更好。

圖片來源:pexelx

