陪伴風暴中的靈魂

Accompanying Souls Through the Storm

■ 文｜ 林冠伶　台中慈濟醫院 3B 身心科病房護理師

投入身心科護理工作將近十五年。回首來時路，我深刻體會到，身心科不只是照顧疾病的場域，更是一面映照生命與自我的鏡子。病房裡，我陪伴許多在精神疾患、情緒風暴與社會失落中掙扎的病人；而在每一次陪伴與對話之間，我也不斷看見自己、修正自己，重新思索護理的意義。

一位 17 歲女學生因憂鬱症急性發作入院，入院前曾出現割腕自傷行為。初見她時，手腕上仍留有清晰傷痕，她眼神空洞、語氣低落，對未來感到絕望，並反覆表達「活著沒有意義」的想法。我深刻感受到她內心極大的痛苦與無助。

入院初期，她對醫療團隊保持高度防衛與疏離，談話多半沉默或簡短回應。建立信任關係，是我的首要目標，因此，我每天固定時間去床邊看她，關心她的情緒與睡眠狀況，在她願意時傾聽她的壓力來源，包括學業、人際與家庭期待；當她不說話時，我也安靜地坐在她身旁，讓她知道「有人願意陪著她」。

隨著治療性關係逐漸建立，我開始運用引導式對話與基礎認知治療技巧，協助她辨識負向自動思考。例如當她說「我什麼都做不好」時，我引導她回想過去成功或被肯定的經驗，幫助她看見事實與想法之間的差異。透過一次次地討論，她

慢慢能意識到自己對自己的苛責過於嚴厲，也開始嘗試用較溫和的語氣與自己對話。

在整個住院過程中，我持續給她鼓勵與具體肯定。當她願意參與團體活動、按時服藥、主動表達情緒時，我都即時給予正向回饋，強化她的自我效能感。同時與醫療團隊密切合作，評估自傷風險，確保環境安全，並與家屬溝通支持方式，讓家庭成為她出院後的重要後盾。

經過數週的治療與照護，她的情緒逐漸穩定，自傷意念明顯下降，能清楚表達未來規畫，也願意持續門診追蹤。出院當天，她對我說：「謝謝妳一直陪著我聽我說，讓我覺得不孤單。」其實我知道，是她自己一步一步走出黑暗，而我只是陪她走了一段路。

對於憂鬱症青少年而言，「陪伴」本身就是治療的一部分，專業技巧固然重要，但真誠、耐心與不批判的態度更是關鍵。每一次穩定出院的背後，都是個案無數次與自我掙扎後的努力，也提醒我在未來的護理工作中，持續以同理與尊重守護每一位病人的心靈。

身心科護理，從來不只是處理症狀，它是一種對「整個人」的照顧——身體的狀態、內心的傷痕、靈性的渴望，以及與社會連結的斷裂。病人的一句低語、一個閃避的眼神，甚至一段長久的沉默，都可能藏著難以言說的苦。我學會放慢腳步，不急著評斷；用耐心傾聽，用同理陪伴，嘗試理解行為背後未被滿足的需求，而不只停留在表面的症狀。這樣的歷程，使我更加篤定自己對身心科護理的熱愛，也更願意在這條路上深耕。