

解憂雜貨店

這裡不賣日常生活用品，但提供一個抒發情緒的管道
歡迎與我們分享你的心情與故事

這是去年冬天發生的事情，我把我的第一次給了前前任，他一直跟我提要做，而我一直拒絕他，但某天我去他家教他經濟跟玩的時候，他又跟我提要和我發生關係，我也像前幾次一樣拒絕，但他說了我根本不愛他，然後他要去死，我就把第一次給他了，我幾乎是邊哭邊做完的。後來我的月經遲來，我問了他如果我懷孕怎麼辦，他給我的回覆只有 2 個字“拿掉”，當下真的很難過，壓力也很大，因為時間離統測也不遠了，後來他去約炮，然後約炮對象來密我 ig 我才知道的，當時我還原諒他，真正分手時因為他跟他前女友聯絡上還曖昧聊天。分手後我嚴重被前前任騷擾，他開了不同帳號密了我 ig 大帳 7 次小帳 6 次 FB 一次。

來到了前任，前任知道我發生這些事，他對我說“沒事的，我喜歡妳，就會喜歡你的全部”，交往的時候每天都很粉紅泡泡，我當時就認為他是我“對的人”，直到某天，全部都變了，他來我家住，隔天早上我們在互玩對方手機，我不小心點到他 Line 的頁面，發現他和一位國中妹妹曖昧聊天，聊天內容都是“寶貝 抱抱 想你了 乖乖”，而且對話的那天，是我為了他吃避孕藥，藥的副作用讓我很不舒服，頭痛全身無力 下面不規則的出血，那天他跟我說他要打遊戲，我也就沒什麼吵他，結果是為了要跟別的女生聊天啊…被當時最信任的人背叛，我當時還原諒他了，那時候的我每天都很負面，我把每天都當最後一天過，因為我不知道我會不會突然一個太負面就跑去自殺了，在 9 月中時候我被前任甩了，他說了我們沒有未來，我的家人和朋友都討厭他，讓他壓力很大，那時我在宿舍，心情很糟糕，甚至去找了塑膠袋要套在頭上。前 2 天前任傳給我他去夜店的照片喝了很多酒，他打電話給我，但接起來是一個女生，我就馬上掛掉了，很難過又很痛苦；最近一直瘋狂失眠，一安靜下來我就會想到以前的事，一睡著我就會開始做噩夢，一早起枕頭都濕濕的，現在我只能靠著喝酒讓自己比較好睡，不然我每天就只能看著天花板發呆睡不著，而且最近事情真的很多，我因為最近情緒不穩定而跟朋友有爭執，也跟家人有爭執。我一直很不敢去學校諮商中心，好怕我去了會有人覺得我有病。

FromPJ

很感謝 PJ 願意來跟我們分享你的心情故事，這段日子所承受、所承擔的這一切，真的辛苦你了。

看完你的來信，相信你現在的心情應是相當無助的，先是因為在愛情中備受挫折，對人性漸漸地失去信任，再來是面臨到朋友、家人之間的溝通上出現問題，真的是個身心俱疲的狀況。在親密關係中產生難以復原的裂痕，一次次的受了傷，一次次的打擊了你的心，讓你痛苦難堪，也影響了你的健康及情緒。承受痛苦之下，更影響了你的交友圈，甚至是面臨到家庭的問題，能感受到你的無助及無奈，接收了四面八方無形之間的壓力，也只能獨自吞嚥這個痛苦。

關於身體狀況和吃藥的部分，身體有好些了嗎？若身體出了狀況，提醒你不要忍耐，也不要獨自買藥吃，建議能去看醫生，吃醫生的處方藥，聽從醫生的指示，顧好身體，身體健康是很重要的！

經歷了一連串的事情，感受到你的情緒一直被壓抑著，讓你心煩意亂，也因如此，讓你跟身旁的人產生裂痕。目前的狀態好像只能透過酒精得到一點舒緩，但我們也會擔心你會因此過度依賴酒精，酒精或許能短暫忘卻痛苦，但事情仍舊還在，找個信任的朋友訴苦，靜下來跟家人好好聊聊，把面臨的痛苦讓家人明白，或是來找諮商中心的老師尋求辦法，一起找出適合自己的紓壓方式，或許會比酒精更有用喲！過去的確讓你背負了好多傷痕，它讓你承受了太多的痛，也牽絆著你的思想和行為，或許你需要的是好好的療傷，找回自己愉快的狀態，重新面對以及再出發，迎接生活不同的可能。

曾經受過的傷，曾經所失去的，都已經成為過去，雖那是難以忘懷的傷痛，但我們能做的，是讓自己從傷痛中復原，找回那個開心的自己。過去無法回頭，所造成的傷痕會留下傷疤，但多了這樣的經驗，也讓你多了一些體會和學習，這些學習將成為生命中的養分，期許有一天能讓自己更堅強，抬頭挺胸，走向屬於自己的未來。

經歷了種種事情，你還是依舊的那個你，或許過去的石頭曾經絆倒你，但我們也能選擇勇敢的向前踏步，期待大雨過後看到的炫麗彩虹。

這個階段的確難熬，你需要有個能陪你談心、陪伴你渡過痛苦的人，可以是家人，也可以是朋友或是同學，也很歡迎同學能來諮商中心來找老師，其實諮商中心常常會有考前壓力大想來紓壓的同學、需要尋求未來方向的同學來諮商，單純想要找人聊聊也可以來喔！這裡有很多專業的老師可以陪你一起討論事情不同的可能性。若是還是有一點害羞，這邊附上線上預約談話表單，諮商中心的老師將會主動跟你聯繫喔！

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeF7imd-6VD4tK3B-YHFPWITuOBvAXB19TDCIsJ0ETjD2r1Rg/viewform>