



责任编辑:蓝旭
版式设计:宇红

出版单位:每周文摘报社
主管单位:福建日报社
主办单位:每周文摘报社
协办单位:福建省计划生育协会

咨询热线:400-991-2221
投稿邮箱:fujianwsb@126.com

福建卫生报

走出抑郁的深渊

□本报记者 刘伟芳

“生命有挫折,那不是尽头。只是提醒你,该转弯了……”

近日,歌手李玟因抑郁症轻生离世的消息得到了社会广泛关注。中国精神卫生调查显示,中国成人抑郁障碍终生患病率为6.8%,其中抑郁症为3.4%,目前中国患抑郁症人数9500万。

很多人认为,抑郁症就是太脆弱、太矫情。但“未知全貌、不予评价”,只有亲历过,才能明白那种悲伤和无助,才能理解走出深渊,需要多大的努力和幸运。

01 “我也不想总是‘出问题’”

福州的敏敏(化名)今年18岁。3年前,正值高一年的她经历了人生中的一场剧变。

“那段时间,因为原生家庭长期带来的压抑感,新的学习环境里无法处理好同学之间的矛盾而被恶意针对。我越来越感到疲惫无力。”忆起那段时间,敏敏还是有些不愿提及,“那时候就像坏了镜头的相机一样,长期无法聚焦。暴躁、失眠、无缘无故地伤心哭泣,经常连起床也毫无动力,时间于我而言是凝固的、无意义的。我也已经用尽全身力气,想做个健康的人,但却没办法。”

“那时候最讨厌听到的一句话就是父母说,你怎么总是‘出问题’,这难道是我想要的吗?也非常讨厌别人说的‘别想那么多’,这话就跟‘多喝热水’一样,听起来多有敷衍。”好在敏敏自己意识到了不对劲,她主动和父母提出,要去看心理医生。后被诊断为抑郁症,先后休学了2次。

“虽然说不出生活具体哪里不好,但我过得的确不好。”同样患过抑郁症的晨晨(化名)说不出为什么会患上抑郁,只知道自己就是不好了,那种刻在骨子里的难受和无力让她感觉就像被一条黑狗盯着,毫无喘息的机会,也不敢向哪怕最亲近的人吐露心声。

02 “死亡,并不是那么恐惧和悲哀”

对于一般人,自杀应是非常悲哀和恐怖的事情。对于一个抑郁症患者来说,那是另一种感觉。

“晚上,结束了一天的煎熬,随着思绪,想象自杀。死亡,在我们眼里并不是那么恐惧和悲哀,甚至有一种放松的解脱感。”敏敏感叹。

晨晨形容了在最难过时的感受:“烈日骄阳下,我坐在三楼的阳台上,茫然地看着楼下的人来人往,这烟火气的人间好像在那一刻与我无关。我站起来,倚靠在阳台的围栏上。阳台并没有封窗,我可以轻易地一跃而下。就在我这个可怕的念头成型的一瞬间,求生的本能让我急急地后退了几步,然后惊恐地逃离了那个阳台。后来,常常能听到一些人因为抑郁结束了生命的消息。我觉得我能懂他们在那一刻的感受。这种感觉就像是走在火海刀尖上,情绪上的混乱和痛苦使得他们在那一刻并不是一种本我的状态,而是一个被病痛驱赶着的躯壳。”



03 走出 在深渊中抓住那一点点光

迈出深渊,走出抑郁,每个人的方法和遭遇都不同。

那次,敏敏自杀未果,在急诊室躺着时,她遇到了一对看起来并不富裕的老夫妻,婆婆患了非常严重的疾病,而丈夫紧紧地握着她的手,无声地鼓励和支持着。看到她醒来,还关心地和她聊天,充满着慈爱和对生的渴望。

“他们艰难却不放弃,和我的自暴自弃形成鲜明的对比,我想我也要尊重自己的生命。”敏敏感叹。

此后,敏敏坚持正常的学习生活:“经常边哭边写,不断地转移自己的注意力,给自己积极的心理暗示。只要精神状态好一点,我就每天出去跑步半小时,身体累的时候,精神也会得到一点放松。”

幸运的是,敏敏慢慢地走出了那片深渊,考上了大学。

“换一个环境”是晨晨做出的选择。她在接受了正规的药物治疗的同时,读了大量心理学书籍。在病情稍微稳定些时,选择了到国外生活。“在国外度过的半年里,我没有交新朋友,也没有做什么特别的事。我只是经常在楼下的椅子上发呆,或者是在阳光明媚的午后出去散步,走哪算哪;买个冰淇淋在草坪上坐一会儿,看太阳一点点落下去。从满天飞雪,到梧桐树逐渐长出嫩绿叶子。天空很蓝,一无所有,但这些反而给我安慰。”换一个没有压力的环境,简单粗暴地让自己去调动生活的期待和信心。

生命中总有那一点点光,有的是一个陌生的环境,有的是身边人的爱,有的是生活中点滴的感动,抓住了,光会带你走出深渊。

04 生命有挫折 只是该转弯了

“抑郁症所带来的东西也不全是负面的,某种程度上它可以让让我们看到自己人生的更多可能性,感受到生命的深度和广度。”敏敏给记者发来的微信里,有这样一句话,也是她重新拥抱生活后的深切感悟。

敏敏认识的一位患者,因为抑郁症而休学,但他也因为抑郁症爱上了骑行,最后也因为骑行慢慢走了出来,带着热爱的事情回归正常生活。

90后插画师,也是《抑郁生花》的作者蔓玫,在患上抑郁症后,开始尝试“画”日记——把生活中那些看起来无关痛痒,却一直在发生的小事用画笔记录下来。桩桩件件,有崩溃,有难过,也有温暖,有惊喜。她选择通过绘画表达自己,直面情绪,并把这作为对抗“恶鬼”的方法。她惊讶地发现,曾经让她觉得厌烦、无用的琐碎小事,被画笔记录下来之后,一件件都变得有情味起来,让她感觉到自己更加真切地活着。

她还是更容易惊觉,更容易不自信,更容易悲观,可她也在学着和自己、和情绪和解。“我不想再害怕你、抗拒你、逃避你、消灭你。我希望能与你和解。今后的日子,我愿意与你同行。”

生命有挫折,那不是尽头。只是提醒你,该转弯了……



全球约有3.5亿抑郁症患者,复发率在50%到85%之间。女性抑郁患病率是男性的两倍。由于女性独特的生理心理特征,比如产后、更年期、经期等更容易出现情绪问题。

基因遗传是目前已知的抑郁症发病主要因素,约占35%,生物化学因素也是主要发病原因,如多巴胺水平下降、去甲肾上腺素含量低、5-羟色胺水平低等。另外,人格因素也是参与抑郁发病的重要一环,如完美主义、悲观主义性格,遭遇创伤事件等。

抑郁症绝不是“心情不好”“想不开”或“多愁善感”。“你开心一点就好了啊!”“你这样让你爱的人怎么办?”……这些虚无的话,就像一把把利刃,刺向他们刚刚凝结的伤口。

如果你是抑郁症患者,那么,别让自己一个人在黑暗里苦苦挣扎,向外界求援!向愿意理解你的亲朋好友求助、向温暖有爱的公益组织求助、向专业的医疗机构求助,这世界很大,总能找到理解接纳的人。

如果你不是抑郁症患者,那么,希望你可以表达出理解和包容,你伸出的一次援手、无声的支持也许就是拯救他们的一道曙光,如果不行,那么,请远离、别伤害。