

微笑 不等于没事

福州48岁“热心肠”大姐 用三年笑脸掩盖绝望挣扎

□本报记者 刘伟芳

近日,网传“46岁罗志祥在家中猝死”的消息迅速发酵,随后被第一时间辟谣。

然而,公众的关注点转向了罗志祥此前在书中自曝的心理状况——他曾透露自己已写好遗嘱,并确诊“微笑型抑郁”。

什么是“微笑型抑郁”?

生活中,被该疾病困扰的人并不少见。福州48岁的李女士(化名)就因此病饱受三年折磨。

01 性格开朗、热心肠的大姐,内心藏着三年的无助

福州48岁的李女士,在邻里眼中是“性格开朗、热心肠”的好大姐:家人朋友、左邻右舍遇上红白喜事,她总是最早到场帮忙;谁家有困难,她也总是第一时间伸出援手。见面时她永远笑着打招呼,人人都夸“这个人真好”。

可没人知道,这份“好”的背后,是李女士独自硬撑了三年的煎熬。

三年前起,她开始莫名心情低落,伴随心悸、手抖、头晕,时常

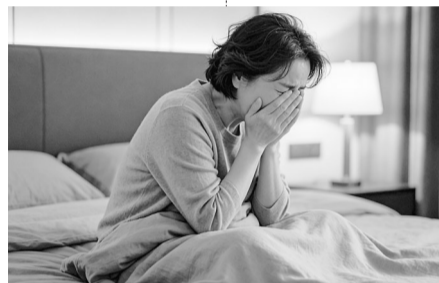
有种说不清的不祥预感。夜里彻夜难眠,满脑子消极念头,对一切失去兴趣。但白天,她依然笑着出门,笑着说“我挺好的”。

她并非没有察觉异常,而是不敢说、不愿说,怕丢人。她把所有低落、恐惧、绝望死死压在心底,用一张笑脸封死所有出口。这一压,就是三年。

直到李女士先后两次尝试自我伤害的行为被家人发现,送到福州市第二总医院神经精神病房

治疗,才被确诊为重度抑郁发作。

就诊记录显示,面对医护时,她最初仍保持着得体的微笑,谈吐礼貌;只有深入访谈,才流露出极致的疲惫与绝望——这正是“微笑型抑郁”最典型的伪装:连面对专业帮助,都本能地戴着面具。



04 别让“微笑”困住自己

微笑,从来不等于没事。如果出现极端的情绪反差,持续产生“毫无价值”的念头,即便获得成功,内心也依然一片虚无,那么一定要引起重视,及时就医。

请记住:

不再要求自己“一直稳定”。你不需要24小时充当那个发光发热的太阳。人本来就有低落的权利,允许自己偶尔“掉线”,是恢复能量的第一步。

寻找一个可以说“我不行了”的出口,找一个不需要你戴面具的人,坦诚地讲出感受。哪怕只是说一句“我累了”,也是一种巨大的心理卸压。

停止一个人消化所有情绪。试着将感受写下来或说出来,别让负能量在心里发酵成毒药。

状态持续时,请寻求专业帮助。

别让“微笑面具”困住自己,也别忽视身边人的“隐形痛苦”。开口求助,不是软弱,而是勇敢;被看见、被接纳,才是走出抑郁漩涡的第一步。

02 隐匿的重度抑郁

福州市第二总医院神经精神防治院抑郁症治疗专科、心境障碍科(抑郁症诊疗中心)主任黄仁春表示,“微笑型抑郁”并非独立的医学诊断,而是临床上对一类特殊抑郁表现的通俗称谓。

它最危险之处在于:患者保有完整的社会功能和行动能力,

一旦产生轻生念头,往往有能力付诸行动——这也是该病漏诊率高、自杀风险高的原因。

“微笑型抑郁”的患者在人前维持“正常”,甚至比普通人更开朗、更有能量;而真正的消耗,往往发生在独处或深夜。那些被压抑的状态,通常会以另一种方式

显现:

生理本能的失控:作息在白天的强行振作与深夜的彻夜难眠中反复拉扯;胃口走向极端,要么滴水不进,要么报复性暴饮暴食。

行动力的枯竭:内心深处被绝望填满,难以集中注意力,甚至对从前热爱的事物也完全失去兴趣。

03 提醒:以下三类人是本病的高发群体

职业暴露群体:如医护、教师、客服等。长期进行情绪劳动,白天维持职业状态,独处时更易情绪崩溃。

“懂事”的青少年:包括在父

母面前假装开朗的“乖孩子”,以及校园欺凌的受害者。他们习惯将情绪隐藏起来,用“没事”代替真实感受。

高成就的完美主义者:研究显

示,高度完美主义者的抑郁症患病风险明显升高,其中自我批判型完美主义与抑郁症状的关联最强。这类人往往不允许自己出现失控或脆弱,极度追求“强者”形象。

“阳光型抑郁”:藏在微笑背后的隐性疾病

“我每天和大家谈笑风生,在别人眼中开朗活泼,但在夜深人静时却感到绝望崩溃,甚至想过自杀。他们都说我看起来很好,但我知道,我不对劲。”

这是一位“阳光型抑郁”患者的自述。

什么是阳光型抑郁

在精神心理科,有一类“表面看起来很好”的患者。他们仪态得体、谈吐礼貌,甚至在描述痛苦时仍挂着微笑。这其实是一种病,俗称“阳光型抑郁”或“微笑型抑

郁”。它比典型抑郁更具隐蔽性和危险性——积压的情绪一旦爆发,后果往往更严重。

电影《阳光普照》中的阿豪就是极致写照。他是家人眼中完美的儿子,温和懂事,世界不允许有阴影。然而这份“24小时的阳光”,最终压垮了他。

为什么微笑也会是病

抑郁不是不会笑了,而是丧失了感受快乐的能力。阳光型抑郁者往往是家里的顶梁柱、公司的核心,或学业压力大的青少年。他们

认为负面情绪是脆弱的表现,习惯于用微笑伪装真实情绪。这种“昼轻夜重”的特点——白天靠意志力维持正常,深夜独处时情绪涌上心头——让病情更难被察觉。

三类人最易中招

完美主义者:不允许人生出现“灰暗”;讨好型人格:极度在意他人评价;高成就动机者:习惯用“忍”解决问题。

如何卸下假面

首先,允许自己有阴雨

天。其次,若出现超过两周的莫名疲劳、早醒、轻生念头,请及时就医。在专业医生指导下,药物可有效调控情绪“阀门”。同时,找一个不需要演戏的空间,向信任的人或心理治疗师倾诉。

微笑很好,但它应是表达快乐的方式,而非囚禁自己的牢笼。学会接纳不完美的自己,才是真正的勇敢。

[摘自安徽新闻网 作者:合肥市第四人民医院 谢思思(副主任医师)]