

问心伏魔

编者按

贫困人群,是抑郁症的最大群体;贫穷,也成了抑郁症一大诱因。对心理疾病,他们自身认识不足,也不愿花巨资诊治,长久压抑反复发作带来更多伤害,这也导致进一步贫穷。改善他们的生存状态,提升他们的生活质量,成了治病最佳药方。此外,大学生也是易患病群体,帮他们破解心病,则需要更多赞美、关爱和认同。

最大的抑郁症群体是贫困者

农民患者就诊率不到1/10,治病需先治穷

当上班族在微信微博上宣泄着压力和不满时,有一个群体仍在默默地承受着病患带来的痛苦。他们是贫困群体,是社会上最大的抑郁症人群。在接受社会救济的人群中,他们的发病率是总人口患病率的三倍。

农民工、留守人员、下岗工人、高校贫困生、接受救济的人群……他们生活在聚光灯之外,痛苦也不为人所知。甚至连他们自己也分不清,这种难以忍受的痛苦,到底是来自抑郁症,还是来自贫困本身。

本报记者 张红光 本报实习生 付晓晓

“人强命不强”

“一个晴朗的下午,我开着豪车,带了很多钱,和家人一起,疾驰在宽敞的马路上,有说有笑……”

黑暗中,工友们打开手电,喊醒说着梦话的张昕。5月底的深夜,北京一个正在开发的城中村,张昕和工友们就睡在正在修建的大楼里。

这已经是张昕在城市打工的第30个年头。20岁那年,他辍学外出打工,第一次来到城市,也是现在这个样子,睡在一座还未建好的楼里,打地铺。30年,生活并无太大差别,他依然要为家庭最起码的生存奔波。

醒来的张昕使劲晃着脑袋,虽然现在他的梦里大多是钱和幸福,不再像三年前那样,总是梦见死人向他招手,可刚醒来的时候他仍然难以分清梦和现实。这种“错觉”,已经困扰了张昕好几年。

张昕家在河北邯郸的农村,家里特别贫穷,兄弟三个,两个哥哥出车祸死了,这个大家庭的重任全落到他的肩上。五年前,张昕父母双双病重,在医院住了两个多月。恰恰在这个时候,女儿考取了省属重点师范大学也要开学了。家里积蓄一下子掏空,还欠了一屁股债。

与张昕同村的工友郭凯说,张昕是一个多愁善感的人,上进心特别强,但是,“人强命不强。”

“大概三年前,家里最难熬的那一段,我每天都吃不下饭,对我一直特别喜欢的象棋也失去了兴趣,生活看不到半点希望。两个多月里睡不着觉,后来一次吃3粒安眠药也无济于事。”张昕说,“实在是顶不下去了,我两次割腕自杀,但都被我媳妇发现了。”

张昕竭尽所能摆脱经济贫困的重负,可始终没有多大起色。那时的张昕也不知道自己得

的是抑郁症,他总是梦见有一个穿着黑衣服的人向他招手,然后被惊醒。

张昕的媳妇也不知道老公到底咋了,很担心他的精神状态,嘱咐那些跟他一起出外打工的老乡,无论吃饭、睡觉,还是干活,都要看着张昕,永远不要让他一个人落单。

包工头王宇做建筑已有20多年,接触过的农民工少说也有几千人。“据我观察,农民工有抑郁症的不在少数,愁眉苦脸的大有人在,他们确实生活挺艰难的。一般确诊抑郁症,我是坚决要劝回去的,万一自杀了,我可担当不起。前几年,我劝回去五六个人。”

思想病是个什么病

在张昕最煎熬的那段时间里,大家都说他得了“思想病”。在农村人眼里,“情绪”怎么能算是病呢,那是城里知识分子才得的毛病,思想病。

济南市平阴县农村的李华,在大儿子因酒后滋事被判刑入狱后变得郁郁寡欢,整天把自己关在家里,不再出去工作。同村人说,他以前很热情,喜欢和人聊天,但他儿子出事,他就得了思想病。

一年多后,李华去世了,村里人都说,他是“窝囊死的”。

张昕住进医院,其实并非他的本意,他是被家人强迫带到医院的。“一想到看病要花钱,我就心疼。这血汗钱本来就挣得难,还要花在看这种莫名其妙的病上。”

张昕的妻子说:“一天300多元的医药开销,200元一个小时的心理疏导,花得我眼里直冒火,最后也没报销,都是我们自己承担的。”

“抑郁症。”医生的诊断结果,让张昕和家人觉得很新鲜。妻子就此还专门跑到医生的办公室咨询了大半天,“抑郁症究竟是什么病?”

“我压根没听说过这玩意



一工人正在高层建筑清洗玻璃。(资料片)

儿!”张昕说。

张昕住院两个月,药物治疗和心理疏导让他一点点恢复了。当再次面对生活时,他无奈地说:“挣钱,维持生计,仍让我发愁。”

“就农民本身而言,因为对抑郁症缺乏相应的心理知识,再加之经济上的窘迫、农村心理治疗条件的匮乏,识别率尤为低。令人尴尬的是,他们自己也不知道这种心理上的变化,到底是来自抑郁症,还是生活本身。”浙江大学附属第一医院精神卫生科主任许毅说。

“沉默的大多数”

张昕不知道,在他背后,还有无数农民兄弟正在遭受“思想病”的折磨,是当前我国抑郁症最大的患病群体。据统计,在接受社会救济的人群中,抑郁症比例是总人口患病率的三倍。

“在安定医院人头攒动的候诊大厅,我看到一张张有着中国各地特征的愁苦不堪的脸,他们显然是舟车劳顿,辗转来到这里;东张西望,局促不安,一脸的惶惑和惊惧。他们经常长时间枯坐,如泥雕木塑。看着他们,我脑海里掠过王小波的一句话——‘沉默的大多数’。”这是财新传媒常务副主编张进在医院治疗重度抑郁症时所见到的真实场景。

任何阶层成员都有可能得抑郁症,贫困群体受苦更甚。

公安部专家、著名心理医生赵国秋认为,在社会大变迁中,农民工、农村留守人员、空巢和孤寡老人,已经成为抑郁症高发群体,“这个问题越来越严重,必须引起我们的重视。”

公开资料显示,贫困是导致抑郁症的一大诱因。贫困使人抑郁,抑郁使人更加贫困,二者相互作用,导致精神障碍与孤立。这在中国9亿农民群体的身上体现得淋漓尽致。

山东大学第二医院心理咨询科主任郭公社、济南市精神卫生中心副院长杨红梅认为,农民工患抑郁症的主要原因是经济压力过大,看不到生活的希望。

抗抑郁先要反贫困

黎宇来自河南一个小村庄。刚从大学走出来的他,在爱恨交织的北京漂了一年,还是找不到方向。前不久,他被远在老家、患抑郁症的父亲的疯狂之举震惊了。母亲在毫无防备的情况下,被抑郁症发作的父亲用锤子砸在头上连砸20多下,头上被缝了48针。

黎宇的父亲两年前因不堪家庭重负,患上了重度抑郁症。“经济贫困虽然并不意味着精神贫困,但我身边的现实越来越印证,精神贫困往往是由经济贫困导致的。”黎宇在《被遗忘的角落》一文中如是说。

据统计,这些遭受抑郁症困扰的农民兄弟,就诊率不到十分之一,到专门的精神卫生科就诊的农民更是寥寥无几。

“在对待农村、农民工,再到中国最大的穷人抑郁问题上,不必否认中国的发展其实是一种包含歉疚的经历,如果仍不能弥补这样的一种愧疚感,只能带来更深的伤害。这个被遗忘的群体,应该重新被社会记起。”山东大学哲学与社会发展学院教授马广海分析。

公安部专家、著名心理医生赵国秋认为,“要想彻底解决我国贫困阶层的抑郁问题,首先是国家必须重视,提到全国层面才有可能解决。”

“很多穷人得了抑郁症,始终都不知道,也不为外人所知。所以,反贫困和抗抑郁是相辅相成的。对抗抑郁症,一个重要手段就是帮助穷人摆脱贫困,提升他们的经济条件和生活质量,从而改变命运。”许毅分析,向贫困阶层主动宣传和灌输抑郁症的相关心理知识,提高他们的识别率,现在看来已十分必要。

“被遗忘的角落,应该被社会重新记忆;挣扎在底层的农民群体、抑郁症患者,渴望阳光照进心田。”黎宇日记本上这样写道。

(文中部分采访对象化名)

象牙塔里的灰色世界

大学,被称为象牙塔。有的人在价值和环境的碰撞下,却逐渐迷失了自己。或许有童年的阴影,或许有压力的刺激,他们需要更多赞美和沟通,才能回归彩色的世界。

本报记者 陈玮
本报实习生 高依然

三成大学生有抑郁情绪

5月的一天,日辉成和心理治疗中心主任何日辉收到一条信息,“我现在感觉好极了,正在参加心理咨询师的培训考试,希望能和您一样成为一名心理医生。”何日辉一笑,他还记得刚见到这个女孩李红的情景。

如果不是抑郁症,李红这会儿应该坐在重点大学的教室里。但因为这个病,她连黑板上最简单的一道高数题都无法看懂,长期的压抑,她不得不休学在家。她总是不停地诉说,语速很快,情绪高涨时还会烦躁地捶胸顿足。她已经用药两三年了,处在抑郁症恢复期,药物对于性格的恢复很快,可她有时还是会控制不住地烦躁。

何日辉说,在大学里,至少三成大学生会出现抑郁情绪。“大学生处在人生过渡时期,生活上的差异和不适应,再加上难以排解,很容易触发抑郁。”沈阳精神卫生中心曾调查统计,在中国大、中学生之中,抑郁症患者占总人数的20%以上,其中,名牌大学中患抑郁症的大学生达到学校总人数的35%,大学生群体成为抑郁症的高发人群。

毕业季是抑郁高发期

“每年9月新生入学和毕业季,都是大学生抑郁症的发病高发期。毕业期的大学生处在学生与工作的交接时期,时常会诱发抑郁。”济南市心理卫生协会副秘书长张洪涛记得,去年临近毕业时,济南某大学一名大四毕业生小邓在父母的陪伴下,来到山东省警官医院找到张洪涛。小邓目光呆滞,对于张洪涛的询问只是冷冷地说:“你能治好吗?”甚至不与他对视。

“等他敞开心扉,才知道他曾经是学生会会长,而找工作却四处碰壁,大学时期的光环与现实的残酷一碰撞,造成了他心理的抑郁。”此外,加上女友的分手,一下子让他发展成抑郁症。

不要吝啬赞美和沟通

山东大学第二医院心理咨询科主任郭公社说,有很多案例,尤其是处于茫然时期的大学生,外界的赞美和肯定,对于抑郁症的治疗和预防有着重要的作用。

“家庭的教育经常导致大学生的心理隐患。我常提一个概念是原生家庭(心理学概念),每个人都会受自己原来生活成长的家庭的影响。”何日辉说。

“除了大环境的影响,大学的体制不是素质教育,还是应试教育,大学生心理健康的关键,还是要改变这种大学模式。”公安部专家、著名心理医生赵国秋说,目前大学里的心理指导老师非常缺乏,而且没有临床经验,学校应该对心理健康有足够的重视。

深入,更见精彩
电话:96706056
洪波工作室
邮箱:hongbogongzuoshi@163.com