

问心伏魔

编者按

患抑郁症不可怕,可怕的是不敢正视。抑郁会带来两种后果,一种是生不如死,另一种是真会去死。有人说抑郁症就是“想不开”,其实抑郁和意志、心胸无关,但是一旦患病想挣脱魔咒,就要靠超强的意志了。只有战胜自我,依靠药物和心理的双重功效,才能真正擒获人们心中的魔。

“地狱归来”的人们

听他们说降伏心魔战胜自我的故事

走出抑郁症的人都说,这是最折磨身体和意志的病。通过采访这些康复者,我们得知,走出抑郁症,需要经历痛苦的过程,需要药物、心理治疗,以及克服痛苦的意志力,还有重建生活的决心。

地狱归来,得到的将是豁然开朗的宁静和阳光。

本报记者 陈玮 本报实习生 高依然

直面“地狱”威胁

“打开冰箱,如果要拿的东西在里面,只需要伸一下手,但这个过程也是很困难的。”

从2012年患抑郁症,到后来走出抑郁症阴霾,财新传媒集团常务副主编张进在向本报记者回忆那段时间的感受时,平静中依然夹杂着些许痛苦。

张进曾在他的一篇文章《地狱归来》中提到他患病时的状况:“每时每刻,大脑都像灌了铅,或者像被一个无形之手攥住,像生锈一样转不动,不想做任何事情,或者做任何事情都很犹豫畏缩;不想说话,不敢接熟人的电话,不想见任何人……”

20世纪上半叶,研究人员曾获得一些抑郁症自杀者的大脑,解剖后发现三种神经递质浓度低于常人。这三种神经递质负责在脑细胞之间传递信息,掌管人的情绪、意志、欲望、情感等。浓度降低后,患者可能会对世界万物漠视和无动于衷,这成为抑郁症患者无法接受的现实。

“根本不信什么狗屁抑郁症,我要的只是安眠药。我要找出一种病来,以证明我患的不是抑郁症。”持续的失眠和噩梦,令深圳市作协主席李兰妮不得不到深圳北大医院精神卫生科诊室开安眠药,然而,她却无法接受“抑郁症”的诊断。哪里精神科的名气大,她就去哪里就诊,她只是想要一句权威的诊断:“你没有抑郁症。”

李兰妮并不符合人们想象中容易患抑郁症的人群,她一向坚强乐观,十四岁以后就没进过医院,从来都是别人找她倾诉。

可是,没有什么不可能。根据调查,中国抑郁症的发病率为5%,涵盖人群中既有三毛、张国荣、张纯如、崔永元,也有底层人群。北京安定医院第八病区主任医师姜涛认为,抑郁症的遗传度达到80%。抑郁症似乎就在身边不远的地方。

据中国心理卫生协会数据显示,目前中国有病例记录抑郁症患者已超过3000万,但从未就医率却高达62.9%,只有10%接受过正规药物治疗。山东大学第二医院精神科副主任医师郭公社说,很多抑郁症患者在听到自己确诊之后,无法正视现实,之后就再也没有见过。

“通过药物加心理治疗,抑郁症是可以治好的。”卫生部专家、著名心理医生赵国秋说。抑郁症患者中,三分之一可以治愈,三分之一发展成慢性,三分之一自杀。

姜涛说,在拒绝治疗的患者中,一部分自杀,而另一部分就转成了慢性抑郁症,持续处于一种社会适应不良状态,人际交往功能下降,社会功能受损,丧失大部分工作能力,天天在家呆着,什么都不能干。

姜涛还记得有一个患者,老年突然得了抑郁症,仔细问起来,原来是二十多岁的时候就得过。“走出抑郁症的第一步,就是不能讳疾忌医。”

“外人没有什么不接纳,所谓的接纳,只是自己的感受不接纳而已。”5月底,北京,张进感慨地说。



一名抑郁症患者在进行音乐放松治疗。(资料片)

患病和意志人品无关

又一次复查,李兰妮在精神卫生科门诊宣传栏看到一句话:“抑郁症患病跟意志、品行无关。”这句话让她释然。确诊以来,不少人来探望,张嘴就会说:“想开一点,心胸要开阔,要坚强。做人要开朗大气。”然而这些话,却像针一样,一次次戳痛她的伤口。“没人理解,无话可说。”

“与意志相比,药物更重要。”张进说,很多人认为抑郁症是心理疾病,殊不知它首先表现为生理疾病。“情绪是从心理通往生理的桥梁,长时间情绪低落,紧张的情绪就破坏了大脑分泌神经递质的功能,抑郁症的种子由此埋下。”

按照李兰妮的诊断书,她所患的抑郁症,跟大脑化学物质5-羟色胺严重失衡有关。“我必须服用精神化学药物,补充5-羟色胺,否则,即使天天看心理医生,都救不了我的命。”

济南市心理协会副秘书长张洪涛说,心里咨询辅导可能对轻度抑郁患者有用,但是严重的抑郁患者或者确诊抑郁症,就需要药物,因为这已经衍变成了生理疾病,生理疾病还需要生物治疗。

张进还记得,《人民日报》大地副刊主编徐怀谦,到安定医院就诊,但他坚持不肯用药,2012年8月22日从六楼纵身一跃,结束了自己的生命。

“抑郁症的病因,因人而异,并不好确定。不同的人有不同的心理。所以吃药,成为最可靠的方式。”张进说。

战胜药物副作用

然而服药,仅仅是个开始。

“服用抗抑郁药物头七天,比化疗还难受。”服药后,李兰妮头皮至颈部火辣辣地烧,有强烈的恶心和眩晕感,舌头干得焦痛发麻,喝水之后会呕吐。她形容自己像在锅炉里炙烤。有时候觉得屋子像是一个喝醉酒的怪物在乱摇晃。她使劲把头往地板上磕,晕了没知觉就不会再感到痛苦。

张进说,大部分抗抑郁药起效至少两周,而副作用却会在服药的头几天出现,药的正作用没有发挥,副作用却显现出来,那种绝望感和对身体的折磨,是种难以言说的痛苦。

“需要坚持下去。”2012年6月,在服用药物之后,被张进称为“有生以来最痛苦的日子”,他发信息给主治医生姜涛,姜涛很快回了短信:“坚持。”抑郁症患病跟意志、品行无关,但坚持治疗却是考验意志力的事。

果然,在服药第16天,张进在百无聊赖中,拿起新买的手机,试了试各种功能,他突然发现,居然能够集中注意力半小时做一件事情。药起作用了。

姜涛说,其实药物的副作用没那么可怕,一般来说,在治疗的头一个月里,临床上只有20%的患者会出现一些副作用,感觉“可怕”的程度可能和人的性格有关。比如张进是做文字工作的,情感细腻,对身体的不适反应比较在意;而有的人大大咧咧,可能感觉就不那么敏锐。一般坚持几天后到了药物开始发挥作用时,各种副作用会减轻或消失。此时最重要的就是不能见好就收。马上停药,可能会很快复发,而且一次比一次严重。“需要坚持。”

远离阳台,抑制自杀

山大二院精神科副主任医师郭公社在给大学生抑郁症患者杨峰进行治疗后,特意与他的父母谈话。“他的病情,源于父母的长期吵架,如果不改变,即便治好,还是会复发。”

“只治标不治本。”张进说,到目前为止,治疗抑郁症,药物是首选方式,但有很多局限性,必须要同时进行心理治疗。

“不同的人有不同的心理,心理治疗的方法也不同。”张洪涛认为。

有一种观点指出,导致抑郁或者其他心理疾病,是由于童年时的创伤。日辉成耀和心理诊疗中心主任何日辉,就通过催眠,帮一个女孩走出童年被猥亵的阴影,治好了她的抑郁症。“如果不处理,碰到类似的情景,还会触发她的抑郁症。”

除了心理医生的指导,患者还要进行自我心理治疗和思考,其中最重要的就是自我控制。

比如,抑制自杀的念头。

在被噩梦和自责的负能量充满的日子里,李兰妮每天要做的,就是强迫自己记录下让自己高兴的事情。随笔中,她不停对自己说:“李兰妮,你进步了,你会选择积极的自我治疗方式……你还是挺过来了,你应该表扬自己。”当她难受得想往沙发底下钻,她挣扎着告诉自己:打住,出门去,晒太阳!

对于抑郁症的患者,当像洗澡这样的日常行为都成为一项无法完成的任务时,自我救赎需要很大的勇气的意志。而这种意志,在关键时候,可以救命。

根据目前统计,抑郁症病人自杀率是20%,其中有一些人是

因停药不当痛苦倍增而自杀。

当自杀的念头在脑中划过那一瞬间,张进强迫自己远离高处,不接近阳台。“自杀往往发生在一念之间,很多时候仅靠意志难以抵抗自杀的冲动,这时,就要有意识地让自己不具备自杀的条件。”

李兰妮走上阳台,她看到前面张国荣在等着她,似笑非笑的眼神:“走不走?都在等你。”她感觉阳台伸出很多手,要将她拖走。她狠狠击打自己的头,大声喊:我就不死!我就不死!我就不死!

一次次的自我克制,将李兰妮从死亡线拽回。张进说,抑郁症是最能摧残和消磨人意志的疾病。带来两个后果,一是生不如死,二是真会去死。努力康复需要强大的理智,同时,需要陪伴。

天下事没什么大不了

前不久,多位媒体人相继离世,抑郁症的背后,很多人将“凶手”指向两个字:压力。

仅仅单方面的压力不足以致导致抑郁症。如果压力只来自一方,很多人可能通过委曲求全来化解;但是,如果多个不同方向的压力蜂拥而至,并且这些压力彼此交错排斥,抑郁症就会在这时登堂入室。

张进庆幸治病时有了充足的时间可以自我思考。一篇报道失败了值不值得焦虑?竞争中失败了该不该因此低落?

病愈后的他,开始收集各种抑郁症案例,进行研究。收到抑郁症患者或者家属来信,他都一一回复,说出自己的见解。这种见解也得到了姜涛的肯定。

李兰妮病愈后,继续写书,她写成了长篇纪实文学《旷野无人——一个抑郁症患者的精神档案》,还有长篇小说《我因思爱成病——狗医生周乐乐和病人李兰妮》。

“我认为我不大会复发。”面对记者的提问,张进很有自信,因为他现在了解了抑郁症,就不会恐惧了。复发也是有条件的,最有可能复发的就是康复后私自停药。这需要严格遵守医生的嘱咐,可以百分之九十不复发。“第二个是不让自己处在焦虑中。”

张进觉得,病愈之后,该重建自己的生活方式。比如心态,“就是天下事情没什么大不了。”他看到抑郁症的另一面,患者有一段时期因为失去了工作能力,所以用来反思自己。“对于我来说,以前每年都会为没有几个拿得出手的报道焦虑,现在还是有遗憾,但是不会有巨大的失望。”

现在,张进每天跑步快走,有时候一天两次。“现在是一种享受,一有时间就去锻炼,不是强迫。”他在微博中说,体育锻炼对缓解抑郁、焦虑和其他慢性心理障碍有很好的效果。他的微博还有一句话:“因为一种错误的生活方式导致内心的分裂和背叛,唯有另一种生活方式才能扳正它。”

深入·更见精彩

电话:96706056

洪波工作室

邮箱:hongbogongzuoshi@163.com