

一个精神卫生中心主动成为人们精神家园的背后故事—— “600号”跨界出圈 只为疗愈你的心

见习记者 胡玲玲

出圈的文创 情绪的出口

2021年,上海市精神卫生中心职工食堂的月饼意外走红,成为月饼界的“硬通货”。

此前,医院的职工食堂也向员工供应月饼、粽子、八宝饭等节日性食物。有院内员工分析,此次的出圈,很可能是因为月饼首次印上了医院的Logo。

今年的“600号月饼”依然只针对院内职工售卖,而月饼提供的“情绪价值”,则成为能够共享的“文化大餐”。6个月饼的包装盒被赋予不同的主题,每个盒子背后都有一个二维码,扫码便能听到由上海市精神卫生中心精神科副主任医师乔颖录制的“600号小科普”。

不仅是月饼,上海市精神卫生中心也曾和上海博物馆联名推出“打气系列”文创口罩,与徐汇艺术馆携手打造以凡高为原型的“治愈系”玩偶,和上海交响乐团推出过印有交响乐和专家解读心理健康音频的联名咖啡等。

上海市精神卫生中心推出的每一件文创背后,都有与此相对应的心理健康知识。

乔颖告诉记者,“文创本身的外形、感受等因素固然重要,更重要的价值则是提醒大众要关注心理健康,这些都远远超出了物品本身的实际价值。”

“虽然戴上了印有600号的口罩,其实我是在隐晦地表达我的情况。因为很多非患者也在购买这款口罩,别人也许只是觉得我最近状态不太好。”市民李木子在治疗过程中,发现自己的病情已经从抑郁症发展为双相情感障碍。她买了“打气系列”口罩来鼓励自己,戴上文创口罩后,李木子觉得精神障碍患者和其他人之间的区别也可以变得模糊。

上海公布的第四次公众精神卫生知晓度调查结果显示,人们对精神疾病患者持负面态度的比例首次降到了39%。

虽然大众对精神障碍的接纳程度有所提高,但对于此类问题的偏见和歧视仍旧存在。乔颖认为,如今社会发展速度较快,而与此相关的情感需求还未得到足够重视。如果人们的负面情绪没有及时排解,也存在从情绪问题发展到精神障碍的风险。

“每个人都渴望健康的心理状态,却缺乏相关的知识。医疗机构拥有完备的理念,却缺乏传播这些观点的渠道。”乔颖觉得,心理健康是一个非常广泛的范畴,不仅仅与医学相关,也和人文、艺术等领域相通。文创产品作为一种心理暗示,作为一种温柔的提醒,便可以成为向外界表达情绪的出口。

摄影师于龙很乐于携带印有“600号”的帆布包出门,在他看来,不一定要把精神障碍患者和非精神障碍患者做出明确的区分。这些文创通过更加有趣的呈现形式,消解了社会大众对于精神障碍存在的恐惧和隔阂,“我愿意用这种解构的方式,拉近我和

宛平南路600号,是上海市精神卫生中心的所在地。随着“600号月饼”“600号画廊”的屡次出圈,传说中的“600号”也逐渐褪去神秘的面纱,成为公众关注心理健康的窗口。

从带有揶揄意味的玩笑,到流行的文化符号,人们对于“600号”的态度转变,与上海市精神卫生中心整合自身资源,主动设置议题,让大众关注到心理健康无关。

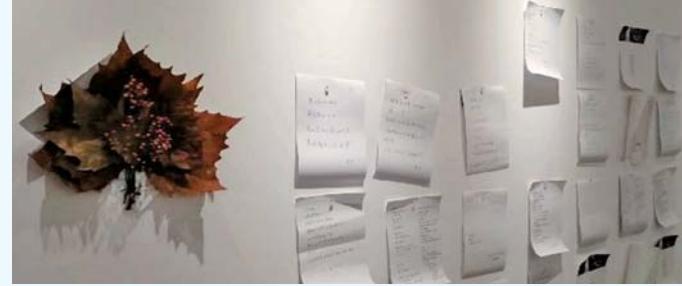
今年的10月10日,是第32个世界精神卫生日。在针对精神障碍患者的治疗中,除了依靠医学治疗手段,也需要给予病人包容和鼓励等情感支持。



▲上海市精神卫生中心和上海博物馆联名推出的“打气系列”文创口罩。



“600号月饼”包装盒背后都有一个二维码,扫一扫即可听到“600号小科普”。



“诗歌墙”成为人们吐露心声的窗口。



阿尔茨海默病主题摄影展设有“你想记得什么”留言本。(受访者供图)

精神障碍患者之间的距离。”

于龙自感心理健康状态良好,但偶尔也会受到情绪问题的困扰。“我身边有一些朋友是精神障碍患者,他们在人前的表现和正常人是无异的,不过我能明显感受到他们对于自己患病情况的回避。”他觉得,如果这些患者能够受到友善对待,也许会更有勇气去正视疾病,减少病耻感。

鼓励精神障碍患者 成为艺术家

作为康复治疗的一部分,精神障碍患者也可进行绘画创作。

2006年,艺术家郭海平在南京祖堂山精神病医院建立原生艺术画室。他认为,“原生艺术”是指从未受过艺术专业训练的一些民间人士和精神障碍患者自发创作的作品,这些创作是人的天赋使然。

上海市精神卫生中心医师陈智民,研究的方向是“文艺精神病学”,多年以来都在关注患有精神障碍的文学家、精神障碍患者绘画、精神障碍电影等议题。在学生时代,他就受到郭海平所推崇的原生艺术行动的影响,成为医生后,也开始了将精神医学和文艺相结合的尝试。

近年来,上海市精神卫生中心邀请艺术家指导日间康复中心的病人进行创作,在闵行院区B1病房创办“艺术特色病房”,在康复二科开办“原生艺术画室”。一些有创作热情和创作天赋的病人艺术家,被陈智民一一发掘。

陈智民希望,患者在绘画过

程中,不用一味地追求临摹得像不像,或者仅仅只是完成涂色部分,而是应该画出自己的风格,打破条条框框的束缚。

从宛平南路600号进入医院,来到右手边6号楼日间康复中心的1楼走廊,这里便是中国大陆首家在精神病院里展示精神障碍患者作品的画廊——“600号画廊”。如今,这里已成为兼具艺术性和专业性的固定展览,主题每三个月进行一次更换,涉及抑郁症、双相情感障碍、青年心理问题等。

志愿团队“刺鸟栖息地”从第二次展览开始,加入“600号画廊”的策展工作。在负责人陈梦媛看来,所谓的精神障碍患者和正常人之间,在艺术上有很多相通的部分,他们一样能通过创作,展现丰富的内心世界。

在不断策展的过程中,陈梦媛看到了许多创作者的成长,“原来把一个人的作品选入展览中,会给他们的生活带来这么多积极力量。”有些创作者会有仪式感地打扮一番来到现场,观看或是介绍自己的作品;也有作者不擅长公开发言,只想用绘画表达心声,在来到画廊后,变得更愿意与外界交流;有人看到自己的作品被选中后,会激动到流泪,有了继续创作的动力。

在画廊的活动中,创作者和参观者可以借助作品进行精神上的交流。“L姑娘”是陈智民在病房内认识的患者,“当时她正在住院,其他医生跟我说她喜欢写诗并且写得不错,于是我就去认识了她,和她进行了深入交流。”

“L姑娘”有表达的意愿,对自己的病情以及诗歌创作都颇有见地,主动写了一篇长文,向陈智民介绍自己的心路历程。后来在策划“少年心事”展时,她提供了四首诗歌作为一组作品,同时设计了一个“诗歌墙”。她的诗被打印成十多份贴在墙上,参观者如果想取走她的诗,必须写下自己的一首诗歌进行替换。最终,就连参观者留下的诗歌,也被后来的参观者给替换掉了。

“600号”已成为 “精神家园”的代名词

今年9月,“忆境漫游——阿尔茨海默病主题摄影展”在“600号画廊”正式开展,作品有围绕疾病体验的艺术摄影,也有来自家属的长期艺术项目,还有治疗和康复过程中的难忘瞬间。

作品的征集过程体现了开放和包容,部分作者是确诊的患者,也有受精神困扰的亲历者、医生、社工、咨询师或是艺术从业者,如果对展览的议题感兴趣,也会参与投稿。

“除了一些非常直接的展示,还有一些更委婉、更深刻的艺术性表达。”于龙在观展时,也有一些新思考。他最喜欢的一组作品将镜头聚焦于天空和一些树枝,在不同时间截取相同角度的画面。

这个作品让于龙联想到,阿尔茨海默病患者感受到的时间,并非不停向前流淌,很可能是处于一种不断循环的状态。他认为,

无论是否精神障碍患者或是与此相关的人群,都可以在展览中感受艺术的生命力。

摄影师周仰在外公外婆金婚之际,打算为他们拍摄一组照片。在拍摄过程中,她发现外婆患上了阿尔茨海默病。于是,周仰改变了拍摄主题,记录下外婆最后的三年时光。在得知展览征集作品的消息后,她找到陈梦媛,主动把照片送到了“600号画廊”。

在看到周仰的作品后,谢小熊流下了眼泪。照片中老人逐渐浑浊的眼神、布满褶皱的双手,以及老人和家属相处的点点滴滴,都让谢小熊想到从小把自己带大的奶奶——她也是在患上阿尔茨海默病后去世的。

谢小熊在名为“你想记得什么”的留言本上写下:“我想记得还没有疾病时,曾经单纯而内心不会充满挣扎的自己,我想记得爱我的人和我爱的人”。

谢小熊是一名在读博士,由于患有双相情感障碍,去年曾在上海市精神卫生中心住院将近两个月。在她的印象中,有些患者的绘画会偏向于写实风格,也有的患者则用色彩和线条搭配,画出了抽象的美感。在她待过的病区活动室,优秀的绘画作品会挂在板子上,作者还会获得奖励。“彩色铅笔摊在大大的桌子上,大家一起轮流拿笔画画,有一种回到小学美术课上做手工的感觉。”

“因为曾在那里进行过治疗,看到这些东西会有一种很微妙的情怀”,今年6月,谢小熊购买了上海市精神卫生中心和上海种业联名推出的向日葵种植盆栽,看到盆栽介绍中传达的鼓励话语,谢小熊觉得,这也给自己克服病症提供了信念。

“有些家长会吓唬孩子,不听话就把孩子送进宛平南路600号,在他们眼中,这里就是一个很恐怖的地方。”出院后,谢小熊和家人朋友谈到自己的住院经历时,会主动告诉他们,这里的治疗很人性化,是一个很有人情味的地方。“每天就是吃药,接受治疗,有时会做艺术治疗,也会做成语题、数字题来锻炼思维,我不想让别人误以为我去住过一个很阴森的精神病院。”

无论是精神障碍患者,还是意识到心理健康重要性的人群,为何越来越多的人把上海市精神卫生中心看作精神家园?

陈智民认为,其实这是一个大环境与主观努力之间的故事。大环境是随着社会发展以及生活节奏的加快,大众一方面对精神生活提出了更高要求,另一方面也在承受越来越大的精神压力。精神专科医院作为精神卫生事业的主要阵地,并不是所有医院都有这样的意愿和能力,去响应这样的需求。画廊、月饼、文创以及系列科普著作等,都借助了文化艺术中新奇有趣的形式,因此受到欢迎。就“600号画廊”来说,如何把影响力扩展到全国甚至国外,如何与社会上的艺术资源进一步连接以提升画廊水准,这些都将成为接下来努力的方向。

(为保护受访者隐私,本文中的李木子、于龙、L姑娘、谢小熊皆为化名)