

■ 赶走抑郁·故事

编者按

4月7日是世界卫生日,2017年的主题是抑郁症,呼吁“一起来聊抑郁症”。近年来,从明星官员到普通人群,越来越多的人被抑郁症缠上了。这个潜在在世间的隐形杀手,正在悄无声息地吞噬每一个患者的求生意志。与几个抑郁症患者面对面交流后,我们发现他们的生活现状、他们为走出抑郁所做的努力都值得记录。除了药物,家人、朋友的理解和关爱更能照亮他们的灰色人生。



庄超热爱跑步,经常参加比赛。有医学研究表明,跑步的作用仅次于抗抑郁药。(受访者供图)

如影随形,庄超多次站到楼顶,想纵身跳下后让自己解脱,还攒过安眠药,“写了很多次遗书”。所幸的是,每次都被及时发现,“那时候父亲只要找不到我就马上报警,同学和老师都对我特别宽容,愿意给我一切所能的帮助。”

“别人的大学时光都是美好的回忆,那却是我最痛苦的几年,只想熬出毕业证和学位证。”庄超表示,因为什么都学不进去,大学四年三分之一的课程因为不及格需要补考,“活一天是一天吧,说不定哪天我就高兴了。”

痛苦无法用语言描述 “活着没有盼头”

“我没法用语言准确描述我到底是什么感受,那实在太痛苦了。”庄超说,“如果一个环节出了问题,抑郁症就会毁了一个人,甚至让整个家庭都陷入泥潭。”

“你现在看着我挺好的,但浑身难受没劲,总会胡思乱想,什么也不想干。”37岁的刘诚注意力仿佛被无数事情牵扯,让他始终难以聚焦到一点上,身体和思维也仿佛被摁下了慢放键。

回想起过去的自己,刘诚总会时不时叹一口气。家住济南市历城区的他,早先跟妻子开了一家餐馆,仅用三年的时间就买了一套房子。后来他去了济南一家药厂上班,做着领料备料的活。每逢歇班他总会在厂门口摆摊,卖点玉米、矿泉水。

从去年八九月开始,刘诚睡不好觉,“醒来脑子就跟装了糨糊一样。”刘诚感觉大脑仿佛被上了发条,不停地胡思乱想,但又说不出具体想了些什么,这让他一刻也不得轻松,“不管干什么就是走不了心。”有一次上班,刘诚拿刀片割胶带,一个恍惚走神,锋利的刀刃划到了食指,过了好一会儿看到不停涌出的鲜血,他才感觉到疼。

后来,妻子也看出了刘诚的不对劲。明明没做什么事,却

一天到晚总喊累,赖在床上不愿起来,叫他一声反应好久才答应。直到一周前的一个早上,刘诚一口气喝了百十片药,妻子晚上下班后才发现他早已昏迷。妻子给他喂了水和绿豆汤,第二天早上刘诚才悠悠转醒。

“好好的为什么选择这条路呢?”面对妻子掉着泪的疑问,一心想求个解脱的刘诚却说不出口,“活着没有盼头,太累了!”

“我很努力地忍着,实在忍不了就必须号啕大哭一场,才能感觉稍微舒服点。”6日上午,在山东省精神卫生中心二病区,整齐利索的短发,脸上时常挂着笑容,只有身上的蓝白条纹病号服,才显示出赵晴是一位正在住院治疗的抑郁症患者。

“总是不自觉地难受,觉得啥都没意思,什么都不想做,更不愿意见人。”赵晴告诉记者,其实自己也曾经试图对抗过这种情绪,好几次都硬逼着自己出门,但是每当走到家门口,刚看见外面有人,就忍不住立刻关上门回房间。“见到人心里更难受,还不如一个人待着。”最严重的时候,赵晴曾经连续一个多月没踏出家门一步。

在抑郁症反复发作之后,赵晴的睡眠质量直线下降,半个月一点儿都睡不着。2016年腊月,赵晴的抑郁症再次发作,因为抑郁难受得没有胃口吃饭,短短不到三个月,赵晴就瘦了16斤。

她想上学 学校却推三阻四

在和抑郁症斗争中,如果始终有家人和朋友的支持,那他一定是个“幸运儿”。周月和张铭就没有这样的“好运”。

2013年,周月考入我省一所大学,生活环境的巨大变化和离开父母的不适应,让周月陷入了深深的抑郁情绪。“泪点特别低,经常莫名其妙掉眼泪,好几次想到死。”恰好,当时学校统一组织了心理测试,发现周月有自杀倾向,心理咨询老师和

她谈过几次后,便通知父母将她带回了家。

“我跟学校沟通过很多次,说我不会自杀,希望能够重新入学,但是学校推三阻四,最后我就变成了退学。”周月气愤地说,“帮助我们很难,伤害我们却那么容易。”

类似的伤害,在张铭身上也曾发生过。

“我以前记恨过父母,至今还对它们有意见。”提起抑郁症,31岁的张铭有些激动。早在初中时,张铭的抑郁症其实已初见端倪,年少不懂事的同学认为他是个怪胎,并给他起了个外号,整天“傻子”“傻子”地叫,让张铭性格变得有些孤僻,座位也被安排在教室最后一排的角落里。

“长期精力不足、做噩梦、头疼头晕、心里难受,不自觉地就开始流眼泪。”张铭说道,“你们不得这个病,永远不知道有多可怕。”想到以后,张铭常常感到绝望,“有时只能在家里待着,什么都不会干了。”这样的症状一直持续到了17岁左右,有一天在电视上看到关于抑郁症的宣传片,张铭主动要求父母带自己去精神卫生中心治疗。

没想到,张铭的建议遭到了父母的强烈反对,“那是精神病才去的地方,你去那种地方看病影响多不好,以后还想不想找对象了?”张铭再三请求,父母始终不愿意,亲戚朋友也说,“你这个不是病,那儿是坑人的,还得靠你自己。”

“他们不知道,我能张开嘴让他们带我去看病,是经过了多少思想斗争。”张铭激动地说,直到2014年,张铭自己跑去淄博市精神卫生中心,被诊断为重度抑郁症,开始接受药物治疗。

“原来不只我这样” “郁友”间常抱团取暖

大三那年,庄超无意中在网上发现了阳光工程心理自助论坛,才恍然大悟,“原来不是只有我一个人这样。”从此以

后,庄超在论坛上积极发言交流,逐渐成长为论坛管理员和组织者,除了线上交流,也开始组织线下聚会活动。“说是互助,其实刚开始就是简单的抱团取暖,大家互相鼓励。”

周月也喜欢在抑郁症的论坛和QQ群里交流,偶尔会约“郁友”见面聚会,“感觉只有在这里大家才是平等的,不会高高在上地讲大道理,也不会有人批判我们太消极。”

借助这样的互助组织,庄超曾数次救下试图自杀的“郁友”,“这样做不是因为我高尚,我是真的能理解他们的感受。”庄超说,因为抑郁症,自己的自卑心很重,帮助到别人的同时,也让他慢慢找到了自我价值的认同感,“能感觉到我的抑郁症在向好的方向变化。”

直到2008年,庄超不顾亲朋好友的反对,在碰到工作调动时,选择离开济南去了北京。也许是新的环境确实让庄超更加放松,他清楚地记得,当年的5月11日,吃完了手里的最后一片抗抑郁药,就从此告别了药物治疗。“其实我现在还有一些抑郁症状,但是已经不影响生活。”

在北京,做抑郁症相关公益组织的人更多,庄超的互助组织也更加如鱼得水,几乎每周都有线下活动。到了2014年底,庄超辞去工作,开始专职做抑郁症公益互助活动,拓展不同资源,并发起成立了“阳光爱尚”,时常组织大家一起聚餐、运动或参加读书会,“我已经把它当成了一种兴趣和事业。”

“不同地区人们的接受程度不一样。就全国整体来说,类似的组织还是比较少的,资源有些失衡。”庄超表示,能够定期组织线下活动的互助组织,几乎都在北京、上海等一线城市。据悉,目前知名度较高的只有北京尚善公益基金会、阳光工程心理互助论坛和上海郁今香心灵成长互助会等极少数几家。

(应受访者要求,除庄超外,其他人均用化名)

五名抑郁症患者的艰难人生

“帮助我们很难 伤害却很容易”

调查显示,抑郁症终生患病率约为5%,属于高发病和常见病。从目前的统计数据来看,全世界约有3.5亿人会受到抑郁症的困扰。截至目前,抑郁症已经成为第一致残原因,三分之二的抑郁症患者曾经产生过自杀念头。如今走出抑郁症阴影的庄超认为,“得了抑郁症既不是值得感谢的励志经历,也不像很多人说的那么不可逾越。”

本报记者 陈晓丽 王小蒙

多次试图自杀 写了好几次遗书

7日下午两点,庄超正忙着收拾行李,准备赶火车前往武汉,参加当地组织的一场马拉松比赛。自从2015年下半年跑完第一个马拉松,庄超就爱上了跑步,现在几乎每天都会跑上10公里。

比起北京大学在读全日制硕士这个光环,也许庄超的另一重身份被更多人所熟知,阳光工程心理自助论坛知名ID“长风大侠”,于是“长风”成了他另一个名字。庄超与抑郁症斗争了十几年,如今他在通过多种互助组织,希望帮助更多抑郁症患者前行。

2000年,庄超正在读高三。高中阶段的学业压力让他几乎喘不上气来,种种因素叠加在一起,庄超患上了抑郁症。“高三时抑郁症大爆发,几乎彻夜失眠,常常不自觉地发抖、低烧,最后只能靠打点滴维持。”庄超回忆道。

好不容易坚持完高考,从小到大都是学霸的庄超,虽受抑郁症折磨,仍然考上了山东大学。大学里宽松的环境并没有让庄超的抑郁症减轻,刚军训完,他就试图自杀,最后不得不办理了休学手续。

“在家躺了整整一年,连吃饭都不能下床,有时大小便都得靠父母帮忙解决。”庄超认为当时自己已经处于“半木僵”状态,连自杀的能力都没有。作为家里的独生子,父母虽然无法理解庄超的感受,但依然用爱接纳了这样的他。“为了照顾我,父亲一开始办了停薪留职,后来就辞职了,一直陪读陪工了十多年。”

一年过去后,庄超再次入学,抑郁症带来的痛苦感几乎