钱江晚报 QIANJIANG EVENING NEWS | 特别报道

今天是世界精神卫生日,那些陷入情绪黑洞的人,需要更多关注和关心

15年,我如何从抑郁症里走出来

心理健康 我行动

本报记者 李玲玲

某一天,你发现对什么事情都失去了兴趣,觉得自己是一个什么也不会的废人了。无尽的恐惧。

又某一天,你发现自己身上消失的活力又回来了,觉得对很多事情又有兴趣了。莫大的欣喜。

这两种状态或许会隔很久,也或许一天就反复。

陈晨光(化名)说,自己就是这样过来的,但好在最后走出来了。今年47岁的他,2004年确诊为抑郁症,接受专业治疗,2008年复发再治疗,现在已完全摆脱药物。

“我15年的经历告诉我,这中间的过程是历练也是人生的财富。”

出生于1995年的浙江姑娘小希(化名)一直在为迎接自己欣喜的那一天努力,这段时间正住院接受治疗的她告诉记者,“我要努力相信‘相信自己的力量’”。

今天是世界精神卫生日,今年的主题为“心理健康社会和谐,我行动”,陈晨光和小希,愿意分享他们的经历。

视觉中国 供图

故事一:我要相信“相信自己的力量”

“我要努力,努力相信‘相信自己的力量’吧。”

盘腿坐在病床上,24岁的小希对记者一字一句重复了这句话。小希生于1995年,在宁波读的大学,两年前来到杭州工作,一年多,后因情绪困扰她觉得自己干不了,就辞职,后找了家小公司做做简单的行政工作,自己租住在城北。

今年4月,无法控制自己的消极情绪,暴躁,摔东西,用头去撞墙,屡有轻生念头的小希走进了医院。“中到重度抑郁症”,医院的确诊并不出乎意料。

那一天,小希发了条朋友圈,当时忘了屏蔽家人,得知消息的妈妈赶到杭州。“怎么还会有这种病呢? 一直觉得女儿好好的,就是不爱和我们说她的事。”妈妈在病房里陪护小希。

记者见到小希是下午3点,她刚刚午觉醒来,但看上去还是很疲惫的样子。杭州市七医院情感障碍科主任谭忠林博士介绍,这次住院,小希接受的是电击休克加药物联合治疗。

“我的情绪一直不高,现在回想,在中学时期我应该就有点问题,那时一遇到考试就发烧,老师和家人都觉得我是紧张。那时父母经常吵架,爸爸喝了酒还打妈妈,我很伤心,也很压抑。”

抑郁症的表现有很多,压倒小希的是自我内疚感。第一次的导火索是她爸爸的离去。她大二时,突然得知爸爸肝癌晚期,之前因为对爸爸的不满,她上大学后就很少回家,当时大概已经有一年多没叫过爸爸了,病发后不到三个月爸爸就走了,小希陷入内疚中,“我一直走不出来,失眠,痛哭,不爱说话……我实在受不了时就去操场跑圈。后来要毕业了,找了一份公务员考试培训的工作,我很喜欢,虽然还会对爸爸的事情内疚,但没有到病态的地步,还能正常生活。”但今年年初,和男友吵架分手,点燃了小希压抑已久的消极,各种无法控制的行为出现,直到4月份她走进医院。

“无论你的抑郁症有多严重,只要你愿意自救,就迈出了关键的一步。”这句话对小希来说,不是句鸡汤。从4月份到现在,近半年,她已三次住院,“我想变好,我就看医生。”

小希说,目前的她还是很难积极起来,“但这一次住院,我明显感觉自己的情绪有好转,开始对生活有一些向往了。”

最后,小希悄悄告诉记者,自己和男朋友也已经和好了。

故事二:15年,我如何走出抑郁症

“在忧郁中成长的人,可以从痛苦经验中培养精神世界的深度,这就是潘朵拉的盒子最底下那带翅膀的东西。”这是美国作家安德鲁·所罗门所写《忧郁》一书的题记,对于陈晨光(化名)来说,走出抑郁的这段经历,不仅仅是多双翅膀的事,他说“走出来我就获得了新生,我是一个强大的人了。”

2004年病发开始药物治疗,2008年复发再治疗,目前基本痊愈不再吃药。介绍自己的病情,就这么短短的一句话,只是如何走过这段日子,陈晨光自己清楚。

陈晨光是个爱喝点酒的人,闲暇喜欢组织三五好友聚聚聊聊。他也从不避讳自己的抑郁症,甚至现在可以说他已成为熟人中的“专家”,有类似问题的人会来找他。

“大概有八九个人已在我的介绍下去看医生了,但也有的不接受,想着自己能调整。我的建议很明确,感觉到自己不对劲了尽早去专业医院。”

在外人看来,陈晨光的生活是很顺的,大学毕业后就进了一家不错的事业单位,30岁就升职了,妻子儿子也不错。所以最初他说自己抑郁症时,大家都笑他,甚至连妻子也说他是好日子过久了自己作。“其实就在我升职后,我对自己要求更高了,然而现实与理想的冲突有点打倒我了。我觉得自己的处事原则与周围格格不入。”陈晨光说抑郁不是一下子产生的,是累积一定时间一定程度,或许就因一个看似很小的打击就爆发了。他这样形容自己,“2004年的一天早上醒来,我突然觉得自己什么都干不了,就是个废人了,完全的自我否定。持续了比较长一段时间,自己无法控制。那时手机上网还不像现在这么方便,我就整夜坐在电脑前,自己查资料,和抑郁症比较吻合。”

既然是病,就去医院。这是陈晨光的逻辑,他也这么做了。“抑郁症很多表现就是人的某些功能退化了,那就借助药物等方式来缓解,帮助我们度过最难的那一段,再靠自己的心理调整走出来。”当然,那种无尽的恐惧与痛苦,只有身在其中的人才能体会。

治疗往往不是马上就能见效的,有时很久都没用,甚至还会反复,那该怎么办? 这也是很多朋友会问陈晨光的问题。“那就试着去接纳这样的自己,不要回避,努力去找适合自己的方法和自己的坏情绪共处。这段时间用一个比较好听的词语是‘等待’,用一个不太好听的词就是‘熬’。这个时期可以借鉴一些过来人的经验,诸如运动、听音乐、和朋友聊天等。”

陈晨光承认现实没有说得那么容易,因为抑郁不是很多人以为的不快乐那么简单。他强调努力适应与自己坏情绪共处的重要性,不要那么恐惧、排斥自己:“抑郁就是再次对自己的过往和性格深处的一次大反省、拷问、评估。跨过抑郁,就是新生的开始。”

千岛湖党员专家服务队为加装电梯护航

近日,淳安县千岛湖镇人民路7幢3单元的电梯加装成功,圆了老人们的电梯梦。

据了解,为加大民生实事推进力度,淳安县千岛湖镇把该项工作纳入主题教育重点推进项目。但在推进中也遇到了难处:顶楼的住户对加装电梯的效果不放心,不同意加装;底楼的住户提出电梯对采光有影响,也不同意加装。

面对居民的顾虑,千岛湖镇施家塘社区扛起责任旗,专门成立电梯加装党员调解队,同时,还联合住建局、县加梯工作组成立了一支党员专家志愿服务队,为加装电梯事务提供政策、技术咨询服务。

“为让顶层住户消除顾虑,我们带他们去体验已加装成功的电梯,同时物业办专业人员也对安全运维方面的问题进行了详细解答,最终消除了顾虑。”施家塘社区党委书记蒋少锋说。

针对底楼住户的顾虑,专家志愿服务队也多次上门沟通,充分倾听意见,经相关专家实地查看分析,最后决定采用透明幕墙设计,并且在加装时按住户要求尽可能留大通道,这才让问题得到有效解决。

“我们的‘初心’就是带给居民便利,”蒋少锋说,“只有设身处地考虑住户需求,尽可能减少加装电梯的负面影响,才能真正得到居民认可。”

童协

红色中洲“红绿融合”促增收

中洲镇是淳安县最偏远,也是经济社会发展相对落后的乡镇,近年来中洲镇以红色资源引领发展,以深绿产业助推转型,打造红绿相宜、交汇融合的新局面,助力消薄增收提质提效。

一直以来中洲镇坚持红色定位,盘活红色资源,深入挖掘北上抗日先遣队、方志敏的历史故事,主动对接大下姜联合体,推出厦山-南庄-中洲的余茶线红色研学线路,打造“一颗红心在中洲”的红色研学金招牌。

同时,借助红色资源,推行红绿业态,鼓励政府+企业+村集体+农户入股联营模式,提高农产品附加值,开创淳安高端白茶品种——白金芽母本茶,同时大力推广种植,目前已经启动310亩白金芽母本茶示范基地的土地平整,每亩500元,已收入租金15万元,带动了9个村完成消薄增收任务,预计三年后每亩可增收8000元,可实现收益248万元。同时大力拉长农产品销售链,发展重点打造以豆荚干、笋干为基础的“两干基地”,采取“村集体+农户”的经营模式,与农户签订订单生产与购销协议,截至今年9月份,已新建“两干基地”181亩,涉及6个村,已产生效益55.3万元,为6个村增加经营性收入总计36.2万元,带动270人就业。

陆桂圆 钱冰冰