

# 杭州16岁清秀少女,胳膊被她自己割成了“斑马”

## 女白领辞职后足不出户,还常常想轻生

### 市七医院最近“一号难求”

#### 我们的情绪怎么了



本报记者 杨茜  
通讯员 李彬 王文婷

春暖花开,万物复苏。有人徜徉在温暖美好的春色里,也有人被困于昏暗纠结的痛苦中。

有网友报料,近段时间杭州市第七人民医院几乎是“一号难求”,很多人扎堆就诊。

真有这么夸张吗?

杭州市第七人民医院情感障碍科主任医师谭忠林博士证实了这种说法。

每天门诊25个号子,很多都是提前两周都预约满了。谭忠林说,其中90%的患者都是来看抑郁症的,这个数据正在逐年增长,所以门诊的医生也随之增加。

另外几家医院的情况也差不多。

杭州市第一人民医院临床心理科主任谢健也表示,从医院的不完全统计看,临床心理科3月的门诊量达到了历史最高。其中,因为抑郁症来就医的就有1500例。根据近五年的数据,门诊量中抑郁症患者都是逐年增加的。和2019年同比,今年3月门诊量增加了30%。

我们的情绪到底怎么了?

发

### 只要一提上学,就气急败坏

情绪病,耗的就是时间。

半天,25个号子,对于谭忠林来说,时间还是太紧了。他是杭州市第七人民医院情感障碍科的主任医师,也是抑郁症的专家。

他见过太多的患者了,如今看到自残的,依然触目惊心。脖子、胳膊、大腿都是伤痕集中的地方,甚至有人从透析室、ICU转到了他这里。

“太心痛了。”

小溪(化名)已经第三次住院了。

这个16岁的女生,眉清目秀。撩开衣袖,胳膊已经被她自己划成了“斑马”。

第一次,女孩过量服药,洗胃之后被送到了七院。第二回,她割伤自己,包扎之后再次入院。

这一次,她和家人争吵得激烈,不停地往楼上跑,越跑越高,“我不如死了算了!”幸好,她被及时抓住了。

小溪家条件挺好,光靠收房租就有不少收入。就算她不工作,家里也是有固定收入的,所以她也不愿意去挣辛苦钱。

父母说,平时只要宅在家里看电视、打游戏,小溪跟正常孩子没两样。但只要一提上学,她又换了一副嘴脸,气急败坏,甚至摔东西,杯子、碗都没少摔过。

小溪解释,读书压力太大了,自己学习又不好,总是挨老师批评。回到家里,父母是那么渴望自己能够优秀,她又达不到他们的要求。多重压力之下,她就很难受。“每次割自己,一点都不疼,反而很舒服。”

### 上夜班太辛苦,很抵触

作为杭州市第一人民医院临床心理科主任,谢健的门诊总是排得很满。在他的门诊中,年轻的女孩也不少。

前不久他就接待了一个年轻的白领小程(化名)。

女孩很漂亮,但是精神状态很糟糕。家里人一直陪着。她的状态已经不能正常工作了,刚刚递交了辞职申请,一直在家里,足不出户,有时候甚至想跳楼自杀。

“上夜班太辛苦了。”女孩说。她的工作,是需要上夜班的,三四天就会排到一个夜班。“平时上班已经很辛苦了,上夜班就更难受了。”

因为心里有抵触,小程吃不好,睡不着,对什么事情都提

不起兴趣。这样的状态持续了一个多月,父母看着心疼,甚至发现女儿有自杀倾向,赶紧带着来医院了。

另一类人群就是学生了。

清纯的女高中生甜甜,来自杭州一所名校。成绩优异,每逢考试都能排进年级前20%;身材高挑,长相清秀,名副其实的“别人家的小孩”。

可是,每次站在学校四五层楼的地方,她都有一跃而下的冲动,一了百了。而这样的想法,已经不止一次。

问她为何?“我觉得同学们都在欺负我。”女孩很委屈。

至于具体的“欺负”,她又拿不出“证据”。“我跟人家打招呼,人家没给我回应。”在她的理解中,这就是“欺负”的表现。而且都是这种无关紧要的细节。她常常东想西想,把自己逼进了一个死胡同。

### 年纪越小越下得去手

谢健说,他的患者中,男女比例是1:2,这就意味着女性比男性更容易患上抑郁症。

谭忠林也有同感。“在实际门诊中,这个数据可能拉得更大,男女比例有可能是1:3-4。”在他看来,是因为女性更愿意到医院寻求帮助,而男性往往通过其他途径来排解。

另一方面,也因为女性的情绪波动受内分泌影响更多。谭忠林说,抑郁症和激素水平、成长环境、应激反应等都有关系。

除此之外,从业多年,两名专家都发现了一个问题:就是抑郁症患者低龄化越来越明显,这也是他们非常担忧的。

谭忠林说,病房里每天有90名患者,他们曾做过一周的统计,其中1/4住院病人是18岁以下的。

谢健说:“现在的孩子压力多大呀,课业的竞争、家庭寄予的厚望、加上有时候家长自己的压力也会发泄到孩子身上,他们都在超负荷地运作着,所以有些孩子很容易脆弱。”

他们的表现会出乎意料,自伤自残的比例很高。割腕、撞头、掐自己等行为都会出现,让家长措手不及。

面对很多孩子,谭忠林常常也会觉得很无力。成功学经常鼓励大家,要对自己狠一点。结果,这些都被孩子们学去了,对自己下手一点都不犹豫的。

“年纪越小,越下得去手。所以呀,平时的教育,还是要正面,尽量避免过分解读带来的负面影响。”

### 该怎么做

#### 选择一个适当的运动,发展一个爱好

很多人一听抑郁症,就会莫名紧张。

事实上,抑郁症并没有大家想象中那么可怕。

谭忠林常常说:“这是一种普通的病,是可以通过治疗而康复的,就跟高血压一样。”这并不是安慰患者的借口。

他总是这样建议:少一点好胜心,对不完美多一些宽容,发展一个爱好,找一个倾诉的对象,适当地放空自己。选择一个适当的运动,坚持下去。

“很多人都有这样的体会,在体育锻炼后体验到的积极情感比观看体育运动更加强烈,更加振奋人心。在爬山、踏青归来或赢得体育比赛后,人们的情绪总是很高涨,身体也更放松。这时的心理状态充满了积极的能量。这就是运动为我们体验积极美好的情感。”

#### 每天无条件地爱孩子,哪怕只有3分钟

作为家长,也不要一味地教导孩子,不要“作”,不要“娇气”,不要说激化矛盾的言语。谭忠林总是劝家长“换位思考”,“想想自己,白天已经上了8小时的班,非常辛苦,晚上到家再加班3小时,心情是不是很不爽,如果这个时候身边又有其他人在不停地给自己加压,是不是很容易暴躁起来。”所以,他建议家长弱化学业的压力,不要将自己的缺失强加给孩子,社会环境、父母的期待都在无形加重孩子学习的纯粹性。

“面对自己的孩子,可以接受他们拒绝上学、拒绝作业,但千万别拒绝关心和爱他们。”

谭忠林说,每一位家长都应该争取每天无条件地爱孩子3分钟,这3分钟里不附加任何要求、条件和期望,这就是一个父母应该持有的真诚态度。