

## 抑郁如老虎,纸的(下)

千金娘方

□丁兆梅

接上文敲小黑板:在科学发达的今天,抑郁症可防可治,是只纸老虎。身体看似无恙,然痛苦无力又如此真实,皆因大脑神经递质失去平衡。SOS! 它急需医生诊治、家人支持和社会理解。国外有丘吉尔、林肯,国内如崔永元、郑秀文、许巍、范晓萱、陈坤等,均为疗愈案例。

再彪悍的地球人,也难免被疾病侵扰,或身或心,或早或晚,或轻或重。得抑郁症,不是最糟的一种,但易被污名化,常被不懂的人误认为矫情、软弱、逃避、懒惰……大家都有理,大家都有病,病无高低贵贱,此症并不低人一等,诱因亦五花八门:天灾人祸,丧亲失偶,人际紧张,兜里没钱,压力山大,完美主义,营养失衡……或无外力作用,就是大脑中某类物质供应不上。

抑郁是病不是错。这心理流毒不分种族,不讲政治,不管职业,甚至不问老少。对待这类情绪流感,重预防是最正确的打开方式。怎么防? 一是保持社交距离:识别软暴力,远离或屏蔽各种伤害;二是勤洗心:设法排解情绪,运动释放压力;三是戴口罩并常消毒:相信自己和未来,扛不住了就求助。

当然实际操作会山路十八弯。万一没防住,老虎来袭了,咋整?

轻度容易对付,我就是例子。几年前我曾遭遇过。因原生家庭发生重大变故,我一度陷入绝望自责,好在有小家及亲友团支持陪伴,加上向专业人士求援后科学处置,挺了过来。如今回头梳理,一切皆有因果,可当时无论怎么努力都接纳不了现实和自己。当然,疗愈不等于不再重复人生的难题,大多时候我依然在平安喜乐和焦虑抑郁中轮回——也许情绪就像心电图,一条直线只能说明你挂了。那就这样吧,不偏离常态,就善哉善哉。

中度就相对麻烦。有个死扛了十年的朋友,恍惚无力到影响日常工作时,才被家人重视。我帮她联系专家,综合评估后确诊为中度偏重。固执如她,病耻感挥之不去,药不好好吃,也不肯复诊,总觉得凭借坚强意志能挺过去。前几天她自愿难以胜任工作,坚决辞职。她能否变好,是个大问号。因为病中并不适合做重大决定,讳疾忌医更非明智之举。但我们真的只能帮她到这了。

抑郁发展到中重度后,几乎等同于猛虎,不用药物把它关进笼子,往往真吃人。有个活蹦乱跳的小伙伴,突然就屡次想自我了结,家人跟着折腾了N次,怕了。她被确诊为重度后,住院系统治疗,花样攻读专业书,算得上久病成医、自学成才型。她乖乖吃药,定期复查,尝试与抑郁君和平共处,终于让岁月恢复静好。我鼓动其以身说病,在可及范围内进行科普。她本着能帮一个是一个的初心,收获了很多成就感。

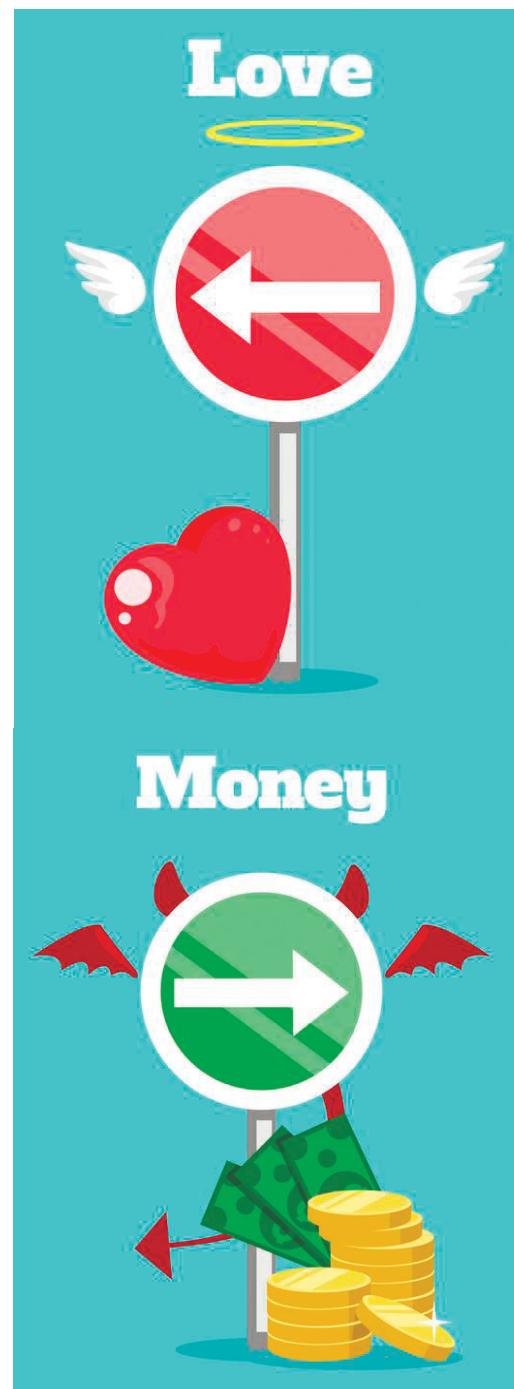
以上两位所经历的跌宕起伏,普通人难以感同身受。这种煎熬,除了病痛本身,还有被歧视、被误会等重重顾虑。这往往是更大的不幸。无知者如你我之流,不评头论足、不妄喊加油、不用有色眼镜看他们,就是慈悲。

年前女儿曾告诉我,有学姐疑似抑郁症,家长老师很紧张。女儿也为她担忧:快高考了,怎么办? 我说凉拌。身体比成绩重要,生命比高考优先,父母爱她,自会接纳她的悲伤无助,医生专业,就能给她系统治疗,剩下的,靠她自己,用时间慢慢疗愈。

再敲下小黑板:抑郁是病不是错,时间也是一味良药。中重度的前提是有医药干预,否则往往事与愿违。时间可不背任性的锅。

2009年世卫组织曾预测:抑郁症将在2020年成为世界第二大疾病,8%到20%的人一生中会与抑郁及其并发症狭路相逢。如今抑郁症患者与日俱增,重视程度也大不同,人们的认识已向前迈出了一大步。再有10年,谈及抑郁症,大概会“只道是平常”了吧。幸好,发展到中重度的毕竟是少数,更多时候咱只会抑郁一小阵,好比心里长了杂草,拔不到,铲不尽,也没到用药程度,怎么破? 不妨听苏格拉底的话:种庄稼。接纳自己并非完美小孩的事实,多用美好事物丰盈大脑和内心,别把有限的地盘拱手相让给烂人破事。

好好过其实是门技术活。前路未知,遭遇抑郁也不足为奇,请允许一切如其所是,始终爱自己。还有,记得爱你的人在你身后。



## 恋爱时他为你花的钱,分手后要还吗

□腾申

身边发生过一件事:A男家境小康,父母就一个儿子。B女小他两岁,算是青梅竹马的恋人。两人从高中时代认识,A男不断追求,两人成了恋人。

A男大三时,B女大一,此女声称进了大学不花父母钱,那么钱从何来? A男呗,学费、生活费、购物费一切开销,整整三年都是A男花钱。而A男也不愿让父母为难,他自进了大学就开始想方设法赚钱,周末还陪伴女友,整整三年,几乎每天只睡几个小时。

大学毕业之后,B女要求A男在两工作的城市里某黄金地段买房子,要求有200平米以上的房、30万以上的车才结婚。A男此时刚工作两年,积蓄不多,与父母商量能否先把家里多余的房子卖了给自己买房,父母当然反对,理由是母亲不喜欢B女。

B女以此为由大哭大闹要分手,A男为了安抚她,带她去旅游,姑娘狂买一番,当然还是A男掏钱。旅行一月回来之后,B女找了份工作,安分了。

两人似乎逐渐进入了谈婚论嫁阶段,但是不到半年,B女再次提出分手,理由是A男父母不喜欢自己。

一段恋情还是打了水漂。A男五年恋爱期间,在女友身上花费近百万。B女不提还钱,A男也不想要回那些钱,认为那是恋爱期间的开销,是自愿承担的。

当然这只是极个别的事例,这样痴情的男人和如此心安理得的姑娘都毕竟是少数。但是,在男女恋爱期间,大多都是男人花钱比女人多。然而,恋爱时男人愿意为对方花钱固然正常,可分手之后呢? 房子、车子、金银首饰这些财物,分手后怎么处理?

我想,恋爱期间,如果双方还没到谈婚论嫁的地步,各种花费尽量AA,至少也要差不多,不能一直由男人花钱,当然也不能不让男人花钱。

同样,分手后对于恋爱期间财产的处理,大概也能看出品性。若是分手后女友坚决归还贵重财物,这个女人不贪财,而且心有所持;如果男人不要恋爱期间的投入,他自然是风度。倘若为了曾经花费的钱反目成仇甚至法庭相见,这种男人,还是让人难以接受的。

## 秋天的童话

男欢女爱

□舒曼

“你怎么来了?”看见风尘仆仆而来的苏小白,柔然惊呆。

“我怎就不能来?”苏小白放下手中行李箱,秋风般爽朗的笑,漾开满脸。

“你走吧! 这儿不是你呆的地方。”柔然强抑胸中风狂雨骤,转身欲走。

“你能呆,我为什么不能?”苏小白疾步上前,死死拽住柔然。

柔然挣不脱。苏小白力气好大。又或许,她并没想真正挣脱。苏小白将柔然猝然深拥于怀。

两人静看着天边青山隐隐,起伏峰峦如同美人蛾眉入画来。

柔然记不清是谁说的,要想在对的时间遇见对的人,那么,走进你世界的人,出场顺序太重要。柔然觉得,这不仅是个金句,而且,还是个铁律。

她最初邂逅的,就是那个让她又爱又嗔又恨又疼的苏小白。

是的。那天,在咖啡馆独自品尝拿铁的柔然,手中咖啡不小心泼到苏小白那白雪衬衣上时,她居然忘了道歉:这个男人,眉眼怎么可以比女人还俏?

对异性那种诧异甚至嫉妒的眼光,苏小白已见怪不怪。没办法,他的模样,委实让人“惊艳”。五官精致秀美赛过女人。

苏小白的母亲是个戏剧演员,父亲是个歌唱演员。你说说看,在这样的艺术之家,从小耳濡目染,苏小白的艺术天赋又怎么可能差呢?

没有任何悬念,苏小白考上音乐学院。暑假,不愿啃老的苏小白经人介绍,就来到了咖啡馆打工。却不成想,莫名其妙,因一杯泼洒的咖啡,苏小白和柔然就有了本无交集的一场纠葛。

“我赔你这件白衬衣吧!”反应过来后,柔然掏出几张百元大钞,爽快。

苏小白没拿柔然的钱。在他看来,这点小事,至于吗?

“那你下班后,我请你吃顿饭,算是补偿。”柔然真的觉得不好意思。

苏小白终究没推掉。一顿饭,迅速拉近两人关系。柔然告诉苏小白,她26岁,从德国留学归来,眼下,自己开了一家婚纱公司,专营几个国际大牌……

苏小白只是微笑倾听。当然,他也得体地介绍了自己和家人基本状况。

“我们是同龄人哎!”柔然更惊喜了,“那你有女朋友了吗?”

“一切没稳定。没谈呢。”苏小白脸红。

柔然居然莫名其妙。

柔然很快就发现,苏小白虽没正式女友,但他身边,却有不少女性朋友。

这倒也不完全是他的错。可柔然想成为苏小白的正牌女友。是奔着先恋爱后成家去的。她,怎么可能容忍苏小白的身边总是围绕着那些个莺莺燕燕、蝶儿蜂儿呢?

“苏小白! 你和我明说,你愿不愿做我的正式男友? 你愿不愿和我一起最终走进婚姻的殿堂?”一回回伤感怀后,柔然向苏小白发出最后通牒。

六

苏小白这样的男人,身边从来不缺漂亮女孩。

苏小白面对柔然爱的表白,却退缩。“我不是一个滥情的人。但是,现在的我,还不愿意被爱束缚。”苏小白的话,像针,扎在柔然心上。

这是几个意思? 爱就爱,不爱就不爱? 怕被爱束缚? 这,可真是个真实的谎言! 柔然含泪而去……苏小白没追。

柔然抽刀断爱,自然心中凄苦好长一段时间。巧的是,在柔然最失落痛苦之时,一个偶然机会,闺蜜将风度翩翩的秦宋介绍给了她。

七

秦宋是一家上市公司的工程部经理,绝对算得上青年才俊。

“听说你失恋。要知道,走出失恋是个技术活儿。这事儿,我有绝技。”那天,秦宋对柔然夸下海口,完全就是那种出门不看天气、见人不看脸色。

可柔然,却“扑哧”一声被逗笑了:“啥绝技? 说来听听?”

“吃货!”秦宋一点儿也不生分,拽着柔然的衣袖就走,“每天一顿小龙虾,一次每人吃五斤。人挡杀人、佛挡灭佛! 什么失恋,烟消云散!”

八

不得不说,秦宋这种讨女孩喜欢的帅哥,更接地气。可不知为什么,独自一个人静下来的时候,柔然清澈如水的美丽双眸里,依稀浮现出来的,还是苏小白的影子……柔然这样的女子,一旦爱上一个人,心里就只能容纳真心喜爱的那个人;别人即便好得不得了,踩着心中爱人的影子想取代,难!

这么一来,无论秦宋多会讨柔然开心和欢心,可柔然,还是时常郁郁不乐。

九

说起来,有些人,譬如苏小白这个样子的男人,也真的是贱。

柔然在的时候,他不在乎,也不珍惜;柔然负气而去,他倒反而时时念起柔然的好,时时心痛。是不是,世人拥有时都不爱惜,失去时,才懊恼呢?

苏小白想去重新追回柔然,可是,碍于脸面他却没拉下面面;后来,又在朋友圈里听说柔然和帅哥秦宋谈起恋爱,他更没勇气去追爱了……但是,柔然分明就是一根扎在他心上的刺,假装看不见,疼起来却要命!

“我听秦宋说柔然似乎同意和他结婚了。苏小白,你真的要放弃这个难得的好女孩吗?”那天,好友发给苏小白的一条微信,让他五雷轰顶。

十

后来的后来,苏小白才知道,所谓“柔然同意和秦宋结婚”,是好友故意刺激他。真相其实是,柔然婉拒秦宋求爱,她直言:“我们更适合做朋友!”

秦宋黯然。柔然也感觉对不住一腔真情的秦宋,于是躲到皖南山区一风景秀丽之地度假。苏小白却急坏。他好不容易通过柔然父母了解到她的行踪,一刻也不敢歇,疯了般一路追去……一对有情人,终于因爱再聚。

柔然和苏小白的手再没分开。这个秋天里的童话,也像山里红,变得酸甜。