

典型症状者魏亚

——说说抑郁症(二)

□丁兆梅

小伙伴之一魏亚,初三学生,典型性青少年抑郁。

初见时,她蜷缩着坐在大巴车最后一排,头发凌乱、眼神涣散,面无表情地望向窗外——从她那个角度看风景,全是后脑勺。但她愣是目不转睛盯了三个小时。到达莫干山后,她被魏爸爸牵着,赖到最后一个下车,木偶般机械地往前走。

带队的志愿者佟哥哥(我们“共渡群”发起者李教授带的研究生之一)几次停下脚步,尝试和魏亚打招呼,但她毫无反应。魏妈妈在高中教物理,魏爸爸是国企工程师,一年前曾准备离婚,因女儿叛逆、早恋和生病而搁浅。

魏亚的叛逆从偷偷吸烟、喝酒开始,还在小腿上纹了小猫咪图案。魏妈妈发现后怒不可遏,暴打女儿一顿,又勒令她一夜不睡,反复抄写“我之前不学好,以后要彻底改正,从此再也不抽烟喝酒了”这句话。之后她又挨个拜托魏亚的老师、同学帮忙监督。提供线索者,重谢。

有告密者说魏亚早恋,对方是同年级某某。魏妈妈直接找到男生家长,请他们对儿子严加管教,禁止男孩跟魏亚再有任何来往。那段时间,魏亚每天除了完成功课,还得抄写“我再也不早恋了,从此只专心学习,不考上重点大学决不罢休”两百遍,以表自身“改邪归正”的决心。

乖巧的魏亚自此性情大变,开始

逃学、逃课、逃考试,期末成绩一落千丈。她拒绝去学校,不肯出家门,从挑食到厌食,短短两个月体重掉了20多斤,微胖少女瘦成了芦柴棒棒。魏爸爸忙于工作,加之与妻子分居已久,对魏亚的情况知之不多,等他发现女儿手臂上的累累伤痕、强行把她送进医院时,魏亚直接被诊断为中重度抑郁症。

住院的疗效很显著,魏爸爸天天看望女儿且呵护备至,魏亚渐渐恢复了活力。出院时父母双双来接她,家里一度呈现出夫唱妇随、母慈女孝的大好局面。只是一个月后魏爸爸又搬了出去,母女俩的战争再度爆发。倔强的魏亚拒绝吃药、拒绝沟通,难受时又忍不住用缝衣针在胳膊上乱戳,直戳得鲜血淋漓,尔后痛哭不止。

魏爸爸再次回归,请了长假寸步不离守着女儿,带她复诊和理疗,督促她按时吃药,陪她四处找好吃的。彼时魏亚的味觉、嗅觉基本丧失,看见吃的就反胃,因虚脱被送到医院输了一周营养液。魏爸爸四处打听陪伴和疗愈方法,在朋友指点下加入了我们这个“共渡群”。

“共渡群”首次线下体验为期十天。魏亚吃得少、活动少、话更少,对人和事统统没兴趣,整个一自闭少女。但魏爸爸收获不少,他之前已如海绵那样消化了很多专业知识,来了后见缝插针向李教授和佟老师提问,殷勤地跟其他家长套近乎寻经验,然后坚持不懈地在魏亚身上尝试。工程师的钻研劲和执行力杠

杠的,让其他家长自愧不如。

第二次线下活动在青岛。魏爸爸说服妻子同来接受专业指导。这一回,随着父母间互动增多及魏妈妈焦虑暴躁程度减弱,魏亚的状态有了改观,愿意吃饭了,也能到户外参加简单互动,临别时甚至和我聊到神经性厌食的苦恼:她吃饭时很容易被噎到,只能在嘴里进行超时咀嚼,直到面部痉挛;一想到人必须天天吃饭就倒胃口,之前总想着瘦下来就好了,真瘦成一道闪电时又感觉命悬一线……

半年后大家相聚时,魏亚已有说有笑并预备复学了,来士普和德巴金等药还在吃着维持量,也会定期去医院接受中医辅助治疗。魏爸爸每天都陪她听音乐、散步,双休日带她骑行、打球,还和她一起从零起步学吉他。魏亚和我一样,都是中重度抑郁发作后先住院缓解急性症状,后回家慢慢康复。她恢复正常生活的速度,跟我差不多。

后来魏亚父母还是离婚了,魏亚拿到大学录取通知书后一个月时,他们正式告诉女儿这个决定。魏亚轻描淡写说给我听,仿佛自己是个局外人。那天她换了头像,更新了朋友圈,是一张她向着远方出发的背影图,文字则是病友们瞄一眼就心领神会的两句话:抑郁因过去起,焦虑指向未来。聚焦当下再次出发,总会找到自己的精彩。祝福我吧。

(本栏目由南通市妇女儿童教育活动中心供稿)

问孩子,前者体验到了生活和学习中的美好,体验到了父慈女孝的其乐融融;而后者的孩子体验到的是繁琐的唠叨和无故的指责,那他们的父母当然也不可能体验到那份美好。

我女儿的放学路是一条绿树成荫的小道,平时人不多,很幽静。我们不急着回家,在树根下看看蚂蚁,再摘几片树叶去逗逗它们;采采路边盛开的小野花,带回家插在花瓶里;认识几种不熟悉的植物,把它们的名字念了又念;偶尔还能捉到一只蜗牛,女儿把它养在小瓶子里面……现在回想起来,我们的放学路上更多的是做了这些看起来很无用的事。

生活所迫,接送族大多行色匆匆,但如果有机会的话,最好陪孩子看看地上的一草一木、驻足停留听听风儿吹过树梢的声音、仰头看看蓝天上飘来的云朵……除了作业、考试成绩,还可以发掘出很多新鲜有趣的话题。哪怕家长们很多天才能找到一点时间,也要尽力去做。

苏霍姆林斯基曾说,教育孩子的最简单的事情,就是父母要“伴随孩子成长”。我想,这样的伴随,不仅要有爱,更要有心、有慧。就像上文中提到的父亲,短短回家路,恰到好处地演绎了一道温暖而又有教育品质的美丽风景。

同样是陪着孩子一起走,同样是提

接送路上,你和孩子聊什么

□黄丽娟

有位父亲对女儿的教育方式比较独特:他在家很少辅导女儿做功课之类,就是每天接孩子回来的路上跟她聊天,只聊四个问题,就完成了他的家庭教育。这四个问题是:

- 1.学校有什么好事发生吗?
- 2.今天你有什么好的表现?
- 3.今天有什么好收获吗?
- 4.有什么需要爸爸的帮助吗?

据这位父亲说,但凡是他接女儿放学回家,这四个问题便成了他和女儿一路上讨论的话题。聊着聊着,就到家了。

特别欣赏这位父亲的做法,看似简单的问题,其实含义丰富:

第一个问题其实是在调查女儿的价值观,了解她心里面觉得哪些是好的、哪些是不好的;第二个问题实际上是在激励女儿,增加她的自信心;第三个问题是让她确认一下具体学到了什

青少年心理健康专栏



拼来的精彩

□洪诗泽

宣纸荡开淡淡辉光,墨汁泛着灵动涟漪,提起笔,挥毫间写下绚烂的几行。浸润着墨色,我毅然前行,毫不退缩。

欲美,春光明媚

爷爷爱在书房练字,那时候的我,总是对这个黑白有韵的世界盈满了好奇。

每当爷爷在书房练字,我总会挨在门边注视。只见他提起棕灰的毛笔,让狼毫在墨汁上掠过,字字有神,黑白分明,跃然纸上。待他潇洒收笔,我再也按捺不住雀跃的小小羡慕,缠住爷爷:我也想写书法,我也想写书法……期待着某天,我的笔下,一如爷爷,春光明艳。

勤练,冬练三九

很冷很冷,我的手已经不听使唤,可是,如果苦寒之际不坚持,“梅花”之“香”何时来呢?

提起棕黑的毛笔,也学爷爷挥毫着墨,却在宣纸上涂得一滩调不开的污黑,歪歪扭扭,直扎我心。多仿几笔,仍似歪头小树,僵直着树权。我终觉烦躁,爷爷却笑得欢畅:“要练好这书法,除了勤练,还得多一份敢拼的精神啊!‘夏练三伏,冬练三九’不就是这个道理吗?”他横挥几笔,遒劲若磐石、灵动如蛇游,一个“拼”字跃上纸面。

细细端详这字,似懂非懂;品味着爷爷的话,再提笔练习。我认真临摹着,手心冒出细汗、酸麻缠上了手腕,但不愿停下,因为那个大大的“拼”始终在鞭策着我、激励着我。

落墨,夏花绚烂

夏花呼啦啦地开在树梢。

笔下,点墨。

笔尖走出枝如苍树般挺立之姿势,我学着爷爷的模样,从容落下一个个“拼”字。

不知什么时候,爷爷早已经站在我的身后,笑吟吟地朝着我点了点头。我解其深意,因已在勤写苦练中初识了“拼”的意味。

有柳暗花明,更有滴水穿石,坚持拼搏的我,必然满载而归。

再落墨,笔下夏花绚烂。

墨香沁入心头,明媚了我的天空。一路有春光,也有荆棘,只有拼搏,墨色才会开放在我的笔尖,像夏花一般绚烂。

墨色在纸上,“拼”印在心底。提起笔,纸墨世界中,我继续拼搏。

我拼搏,我精彩;我精彩,靠拼搏。

