

# 小围为什么躁郁

——说说抑郁症(四)

□丁兆梅

我要说的抑郁症“共渡群”的小伙伴之三是从深圳赶来的小围,聪明顽皮,病情相对麻烦——他患的是躁郁症,还有一个同病多年的妈妈。好在他爸爸情绪稳定并勇于担当,每次本群线下营时,都是他送母子俩来并全程陪同,肉眼可见其陪护水平突飞猛进,快赶上半个医师了。

小围五年级随父母迁居深圳,小学位于城郊接合部,同学以外来务工子弟为主。小围普通话标准,成绩优秀,活得蛮自在。后来考入重点初中实验班,新同学以广东话交流为主,他基本听不懂;班级里高手如林,曾经的学霸优势也荡然无存;自己引以为豪的创业者爸爸和别人家爸爸一对照,根本不在一个量级;妈妈因压力太大和水土不服,引发了躁郁症后按医嘱用药,勉强可以正常上班,在家时喜怒无常,让小围很害怕;爸爸天天早出晚归,忙得焦头烂额,小围和他一周也说不上几句话……日子变得灰暗紧张。

小围曾听亲戚提过,父母是因为有了他才结的婚,当初爷爷奶奶几乎以死相逼,爸爸才回老家安了家。他从小便无端担忧,只要父母稍有风吹草动,他就感觉是不是自己做错了什么,又或者自己根本就是多余的存在。也许妈妈的痛苦都是由他造成的,如果没有他,爸爸早就远走高飞了。

这自然是很荒谬的想法。但那时的小围就是偏执地觉得:只要没有自己,父母间的问题就会迎刃而解。初二那年,他给父母留了一封信,偷偷服下妈妈的安眠药,等待着彻底解脱。

等来的是洗胃和住院,以及抑郁症诊断书,然后是按剂量吃药。吃药后一段时间,药物反应特别大,头痛失眠得反而更厉害,胳膊腿儿绵软无力,人生彻底毁了的念头盘旋不去。爸妈病急乱投医,带着小围回老家找民间游医和道士神婆,方法千奇百怪,效果一言难尽。折腾一圈后,还是爸爸的上司帮忙联系其在知名大医院神经科工作的同学,小围最终被确诊为躁郁症,调整了用药后,这才稍有好转。

难道这是宿命?小围到处查资料,发现躁郁症的遗传还挺大的。只是生物学家和心理学家已经探讨了

青少年心理健康专栏

青春期突围

几个世纪,依然无人能说清躁郁症的根源。生物学家坚持遗传基因和脑部化学反应是根本原因,心理学家则坚持是原生家庭和社会压力引发了躁郁症。小围觉得自己小小年纪就遭遇躁郁,属于遗传和环境这两个不良因素同时作用的结果。不然怎么解释妈妈近40岁时才发病?

第一次线下活动期间,小围妈妈没表现出什么症状,自由分享时她说自己一月复诊一次,医生给了她很大自由度,一定范围内可以根据感受自己调整药量,在随机应变中找到掌控感和幸福感。小围却完全不同,来之前他因嗜睡、发胖而擅自减药,甚至偷偷停药一周,结果来后第二天就上吐下泻加头痛欲裂,心悸得喘不上气,场面一度很吓人。好在李教授他们经验丰富,志愿者和小围爸妈都提醒并监督他按时按量吃药,又带着他冥想静坐,折腾了一天一夜后,小围才慢慢平静下来。

小围爸爸因儿子的病而理解了妻子的痛苦,他虚心请教其他陪护家长,每天都想方设法拖着老婆孩子参加户外活动和体育锻炼,不求量,只图他们动起来。运动的好处地球人早就心知肚明,差距在于能否坚持下去。小围爸爸面对挑战从不放弃,一家人在不断互动中渐渐消解了隔阂。小围妈软磨硬泡把自身意愿强加到小围身上的次数明显少了;小围爸反复跟儿子确定,无论他糟糕成啥样,都会给他托底,哪怕小围退学躺平,依然有家可回。至于将来怎么办,等小围身体恢复后自己决定,所有选择都会得到尊重。

如今小围上了高中,药还没完全停,复诊频率一季一次。尽管学业紧张,但只要共渡群一开营,小围一家必然出现,听课、训练、分享、运动、团建……一家人从认知到行为上的升级显而易见。小围认识到学会与躁郁症共生共存,可能就是他们家的终生课题。他理性地分析给我听,说在躁郁症面前,自己也许就是那个不断往山上推石头的西西弗。生活怎么可能一帆风顺、事事如意呢?人怎么可能没有情绪和期待呢?当下能做的就是好好吃药、适当脱敏、调整目标、带病生活。他的理想是:成为一名脑科医生,自助助人、自度度人。我们群全体都会等他的好消息,毕竟在精神科医生奇缺的现代社会,这太有用了。

(本栏目由南通市妇女儿童教育活动中心供稿)

## 女儿被罚站

□语末

女儿跟我说她同桌下午哭了。我疑惑,为什么呢?她同桌可是个大男孩啊。女儿说,同桌学怀孕了的英语老师走路的样子,被批评了,可能心里过不去,嘟囔了几句,又被接着批评影响同学们听课,还有一些调皮捣蛋的旧账也被翻了出来。男孩子觉得伤了自尊,就这样哭了。

对此,女儿给我发表点评:“真没想到,一米八多的大小伙子还爱哭,这就不如我了,上次老师让我去教室外面罚站半节课,我都没哭。罚就罚呗,正好吹吹风,看看风景。”

我一听,嘿,怎么还有这一出呢?女儿自知说漏了嘴,一捂脸,又忍不住嘻嘻一笑。

好吧,我“洗耳恭听”她晚来的违规经历:“我晚饭时间因为去问老师题目,就错过了吃饭。晚自习时就饿得受不了了。三节晚自习啊,本来就困,再饿着,这学习能搞好吗?所以,我就找前后桌收了一些零食给自己垫补。可是,谁知道年级主任就站到我身后,不由分说批评了我。说他已经看了我好一阵了,我身为班长,带头说话、带头上课吃东西,影响太不好了,罚我去外面站一节课。我一想,去就去呗,正好休息休息,毕竟一个课间都在琢磨题目。嗯哼,事情就是这么个事情,情况就是这么个情况。我在外面站了半节课时,班主任就过来了,问我是不是上课吃东西了,我点头承认。他又问我,是不是没吃饭?我又点点头。然后班主任就让我回去学习了,还给我接了杯水。”

好吧,我开始重新审视她的心态,无奈又有点开心。我说:“闺女啊,你有这乐观坚强的心态,妈妈很高兴,一击就碎的玻璃心真的要不得。当然,你上课吃东西、说话是不对,但在错误面前,你接受了惩罚,却没有被击倒,这种坚强弥足珍贵。你将来还要走向社会,各种打击随时可能会出现,看来你能够抵挡一阵了。”

“哇——”女儿一下子抱住了我,“妈妈你太伟大了,我以为你会批评我,便一直没跟你说。没想到,你这样有智慧。我当时就想,这不正是你经常给我说的,困难是锻炼心态的最好机会吗?我脸皮厚一点,没什么不好。”

我笑了,没想到自己平时挂在嘴边的处世金句竟然起了作用。不过,我还是和她重申一遍:我支持她内心坚强,但不支持她违反纪律。

女儿没有长成一粒易碎的玻璃心,我是非常欣慰的,因为见了太多玻璃心的孩子:老师说一句受不了、学习压力大受不了、家长批评受不了、考不好受不了……然后,就各种伤害自己,有的甚至伤及生命。

一直以来,我都有意识地通过言传身教去培养女儿内心的坚强和强大,教给她认真去做正确的事,也教给她遇到困难后“无所谓”的态度。我希望她长成一棵坚强挺拔的树,再大的风也都不是事儿。

本版投稿邮箱  
2457901059@qq.com



## 非同一般的好朋友

□钱一昕

我有很多好朋友:班里的同学小月亮、涵涵,从小玩到现在的闺蜜小伙伴,七大姑八大姨家的姐妹妹妹……但是,我今天要说的朋友可不一般,它不会说话却可以用眼神,用动作跟我们交流,有时还会“汪汪”两嗓子。你猜到了吧,那就是狗狗!

我们小区里有好几条可爱的狗狗,比如大金毛、小泰迪、短腿柯基,还有中华田园犬。跟我玩得最好的就是那只大金毛,有时,我会倒着叫它“毛巾”。它是大型犬,穿着一身金黄色外衣,温顺又聪明。每次我经过它身边,它都会对我点点头,摇摇尾巴,好像在和我打招呼。妈妈说,金毛每天用“慈祥”的目光送我去上学,是

希望我好好学习、天天向上呢。

那只淘气的小泰迪叫“元宝”,它全身长着雪白的毛,像棉花糖一样;眼睛像两颗黑宝石、耳朵半圆、尾巴短短,真是可爱极了!刚认识它时,有一次我骑自行车,它看到了就追着我跑,我骑得快,它就跑得快;我骑得慢,它就跑得慢,总是保持着马上就能扑到我的距离,吓得我赶紧把自行车扔了回家。后来混熟了,每次我们家到了饭点,元宝总会跑到我脚边看着我,有时还会用小鼻子碰碰我的脚,好像在说:给我也吃点嘛!真是超级可爱。

狗狗是我们的好朋友,我们每个人都要爱护小动物,跟它们友好相处哦!