

世界有几色

——说说抑郁症(五)

□丁兆梅

我们这个抑郁症“共渡群”里的小伙伴之四是21岁的小毛,他来已是大二学生,有个比他大五岁的姐姐,研究生论文没通过后,郁闷地给弟弟打电话,说把学业搁一搁,出去散心缓一缓再回来重写,小毛还给姐姐转了800块钱。没想到姐姐和别人拼车进山时出了车祸,生命彻底画上了休止符。

父母悲痛欲绝,小毛茫然失措。处理完姐姐后事返回学校时,小毛觉得世界只剩下黑白两色。他脑海里一遍遍播放着姐弟俩的过往片段,无法集中注意力,记忆力也跟着大打折扣,渐渐不太能看得懂字里行间的意。好不容易强迫自己理解后,转头又忘得精光,学业被耽搁不少,导致期中考试直接挂科三门。他无法再坚持听课,成天躲在宿舍里蒙头大睡,醒了也是昏昏沉沉,有时大哭一场后会稍微好受些。下铺同学拉着他去见心理老师,小毛喃喃追问:为什么要考大学?为什么要读研?如果姐姐不那么优秀,也许就不会出事了。

从记事起,姐姐就是他的保护神和榜样。只要小毛表现欠佳,无论父母还是师长都会怒其不争地数落他:小子哎,你只要有你姐一半懂事上进,将来定有大出息。在衡中模式的高中埋头苦学三年后,他紧随姐姐考上了同一所重点本科院校,姐姐当时已被保研,节俭半生的父母为此大宴宾客。如今姐姐没了,小毛感觉天塌了。自己怎么办?也会走姐姐的路吗?继续学习还有没有价值?

他体重骤降,学生会和社团的相关工作统统视而不见,每天把自己关在宿舍里,随便填点零食充饥,然后就蓬头垢面地苦思冥想。同系的女朋友吓坏了,拉他去图书馆、体育馆,约他逛街看电影,屡次被拒后,与他不再有交集。我是个废物——他对女朋友说:我没有希望了,你不要管我。

他不知道自己是被抑郁缠住了,活力正被一点点吸干耗尽。女朋友离开后,他更加不愿开口讲话,甚至连起床都觉得无比费力;手总是不由自主颤抖,牙刷和筷子都拿不稳;总感觉喉咙被人卡住了,吃什么都没有

滋味,更难以咽;他怕见任何人,在床边装上了厚厚的帘子,避免跟舍友们面对面;他白天嗜睡,夜里在床上辗转反侧,一闭上眼睛,脑海里就自动浮现出恐怖暴力的场景。

在这样的凌迟煎熬中,他尝试理解高维空间,幻想着姐姐是去了平行空间,想着不如去找她,却又担心会吓到无辜的同学,更怕这会给父母心头再捅致命一刀。那些日子,他反复读太宰治的《人间失格》和普鲁斯特的《追忆似水年华》,试图找寻蛛丝马迹证明结束生命是高贵有理性的选择。这无异于雪上加霜,因为这些书本恰是抑郁症患者的毒药,尤其在发作期间最忌讳触碰。

小毛说当时的自己就像一摊浑水,眼睁睁看着床板裂开一条缝,自己一点一滴滑落,却无能为力。

辅导员通知了小毛父母,强行把他送进医院,诊断为重度抑郁,必须住院治疗。出院后父母日夜守着他,监督他服药、运动、晒太阳,同时辅以针灸治疗。小毛发作时常会大汗淋漓、颤抖不止,老泪纵横的母亲就像小时候那样搂着他,帮他一遍遍按摩痉挛的手指;父亲跪拜在中堂前,虔诚地祈祷,直到小毛安静下来。看着头发几乎全白的父母,小毛没有力气再追寻任何意义,他知道,活下去并好起来就是意义,是他生为人子不可推卸的责任。

不知从哪儿打听来的良方,父母给小毛买了两只小猫,一白一花,成天追来跑去,实在机灵讨喜。每次参加线下活动时,小毛就把小白小花装在提篮里带过来,这对宝贝成了大家的宠物。后来小毛把小花送给了9岁的小狐狸弟弟,直接让小破孩的康复比其他人快得多。

小毛复学后也自以为是地擅自停药,还因此缺席了一次线下活动。当中的难受和后悔,他后来在群里跟大家分享过,且连续三天友情提醒大家:各位小友不许擅自停药,不许单方毁约,不许自伤自弃!

他和父母有约定:善待自己,一家人相依为命。

几个月前小毛大学毕业,签约了家乡企业,除了上班,就是带着小白溜达锻炼。看他的朋友圈,一个姑娘似乎特别钟情他的猫,每天跟小白花拍照,有时也把小毛拍进镜头。我把照片抛进群后,大家纷纷送花,祝福这一家三口。(本栏目由南通市妇女儿童教育活动中心供稿)

青少年心理健康专栏

青春期突围

初试“拼养”

□黄丽娟

寒假未至的时候,邻居小琴却已为假期里如何妥善安置孩子发愁了。原来,独自一人带孩子的她,平时帮人打理一家小店,没有双休日,除非有特殊情况才可以请个一天半天的假。送孩子去乡下外公外婆家吧,担心孩子玩野了……总之,前怕狼后怕虎,左右为难。

我家对门的海燕恰好也跟我聊起了孩子的近况。她在大商场上班,老公在外地工作,双方父母也都还没有退休。海燕平日没有多少精力照顾孩子,只好给孩子报了双休日的兴趣班,有英语口语、围棋和书法。开始两天,她们母子俩都觉得新鲜,一个乐意接送,一个也乐意学。可是,麻烦紧跟来了。有一天,孩子说打死也不愿意再去兴趣班了。为啥?孩子振振有词:“辛辛苦苦上了五天学,盼星星盼月亮,好不容易休息两天,还要去上什么兴趣班啊?再说了,你给我报的这些班我都不感兴趣。”海燕知道孩子说得在理呢,但怎么办?

听到这两对母子的故事,我不免寻思:如何解决好大人的实际困难,同时又能让孩子乐意接受父母的安排呢?一天网购的时候,偶尔看到“拼团”字样,顿时有灵感:带孩子何不也来个“拼团”?于是,我想了两招。

第一招:“抱团”。

我们可以找几个家庭组成一个“团”,每个家庭负责带一天,比如有五到六个家庭的话,就一周都有人带孩子了,而每家家长只需辛苦一天。当然,这只是一个人员分工,还应该在活动内容上有合理安排,比如轮流带孩子出去运动、看电影、参观、到书店看书或者参加一些社会实践活动等,内容要丰富多彩,要让孩子在放松身心的同时还能学到知识。

第二招:“拼家”。

出行我们时常“拼车”,带孩子也可以尝试“拼家”。在亲戚朋友或者孩子的同学中找出空闲的父母,你可以和他们“拼家”结成互助组,把孩子寄养在他们家两三天。据我观察,孩子在别人家往往要比在自个儿家里安分。他们有了年龄相仿的同伴,饭吃得快,吃得多,不大大声喧哗,不吵着要啥做啥,不尽想着吃零食,也不无聊了……还有一个好处,若是受到批评教育,孩子不会像在家里和父母那样顶嘴。而且孩子之间也会互相影响,比如你选择的家庭是个书香之家,那么你的孩子在这样的氛围里自然而然也会静下心来阅读的。而且孩子们在一起,还能学会互相分享、互相谦让等。

目前小琴和海燕已经开始“拼家”,并且初有成效。



安排一些和孩子的“特别时光”

□李小琴

“父母能为孩子做的最令人鼓舞的事情之一,就是定期计划陪孩子享受特别的时光。这种‘计划好的特别时间’与‘不得已的时间’‘随意的时间’相比,大不一样。”这是我在《正面管教》(美·简·尼尔森)一书中看到的一段话,读后颇有感触。

我们一家三口也曾约定过,每周日到附近景点去玩,或是参观一座寺庙,或是游走一条古街,或是走进一个公园,沐浴清风与阳光,聊聊天说说地,过一种恬静而舒适的生活。我觉得女儿心阳很期待每周这一天的到来,很喜欢这段“特别时光”,因为这一天,我们只属于彼此。心阳说她能感觉到自己对于我们来说,很重要。

有一次,我们去常州恐龙园玩。我们排队观看海狮海豹表演,人太多了,转眼一个小时过去了,但队伍还是很长,我有点不耐烦了。心阳去上洗手间,可是洗手间排

队的人也很多,等她满头大汗地赶来时,下一场表演已经开始,我们进不去了。心阳很是遗憾,却很认真地告诉我:“进不去没有关系,可以再等,别忘了我们出来玩就是为了快乐的!”望着她的眼睛,我心中的雾霾散去了。

“在亲子关系里,父母和孩子的沟通无论采用什么方式,重要的是最终的结果。孩子的进步似乎是自然而然且无可阻挡的一个过程,家长只要用全心的爱去陪伴,并静静地等待和欣赏就已足够。”刘称莲在《陪孩子走过小学六年》这本书中曾这样写。

“安排好的特别时光是对你的一个提醒,提醒你当初为什么要孩子——是为了和他们在一起的快乐。”记得自己的初心,才能和孩子走更远的路,才能更好地和孩子一起成长!安排一个“特别的时光”,会让孩子更有归属感和价值感,也会让生活更具仪式感。

我们一起慢慢走

本版投稿邮箱
2457901059@qq.com