

把抑郁看作纸老虎

——说说抑郁症(六)

□丁兆梅

曾经的我,是个因为抑郁而饱识愁滋味、内心很沧桑的少年。

犹记得心如死灰地做过N多量表、N次检查,被医生问询各种问题后确诊为抑郁症的那一刻,我如释重负并庆幸不已。长久以来的负疚感、自责感、无力感、无助感都有了合理解释。长期暗自猜测担心的绝症都不是,脑中没长肿瘤、胸腔腹腔各器官都正常,我还有救,真好。

我驱使自己吃药,拖着沉重的身体努力锻炼,转型成了“模范患者”。我还和主治医生签了君子协定:绝不弃疗、绝不自伤。

这是姜医生的制胜法宝之一。他与很多患者有协议,只要他们信守承诺努力康复,每年春节都会收到他的小礼物。我很愿意接受并遵守这份君子协定。当一个人陷入泥潭无力自拔时,特别需要有根救命稻草,也许是医生、也许是志愿者、也许是父母朋友,在需要时施以援手拉一把,甚至能带着我们这类人慢慢走出来。我所在的抑郁症“共渡群”有着详细的群规,小伙伴们之间也互相约定,大家“总是去安慰”“定期在陪伴”,如果谁觉得撑不住了,可以在群里呼叫,绝不可自作主张做出极端行为和坏的示范,灭了其他人的信心。

信心是个好东西,常有一念天堂一念地狱的神奇力量。

我的病也与遗传有关,属于大脑神经递质容易失去平衡的体质。我姑姑抑郁过、奶奶抑郁过、表姐也抑郁过,所幸她们后来都痊愈了。我与抑郁症的缘分自然比正常人高,患病概率是他们的十倍,只是没想到会这么早就与抑郁迎面相撞。起因是发育时进食太凶猛,导致全身骤然发福,我实在过于在意颜值,一胖毁所有的执念引发了抑郁发作,后期还伴有神经性厌食和肠胃紊乱。

父母和哥哥很宠我,我顽劣好动却又善于察言观色,经常花言巧语讨他们欢心,“柔软、坚强、顽皮”这三

种心理原型能量,我天生就很足。所以我一生病,父母、哥哥很快发现了不对头,他们反应迅速,也让我的就医和疗愈比群里很多伙伴顺畅。一度离我远去的那些能量特质,经触底反弹又逐步回到了我身上。

谢天谢地。

张进老师作为财新传媒创办人之一,既有记者的客观冷峻,又有师长的宽厚仁慈,目前以抑郁症科普和救助为主要方向,我力挺其《渡过》系列书籍和“渡过”公众号中的文章视频,它们如明灯一样带我走出黑暗。我非常认同他的观点:抑郁是病,不是错。对个体而言它首先是一种本能保护,让身心启动低电量模式,避免耗竭死机。抑郁发作期间所呈现出的“懒惰、消沉、无力”甚至“智障脑残”状态,都是身体启动紧急刹车系统的结果,让人停止内心冲突,保证身心得以休息,提供自我调整恢复的可能。

最近我在收看央视解读抑郁症的纪录片,第一集就是《少年已识愁滋味》,直击我心,泪流满面。感谢这部姗姗来迟的科普佳作、感恩拍摄团队的智慧与劳作,他们聚焦抑郁高危群体,走访了众多真实的抑郁疾病患者,请他们对着镜头“现身说病”。纪录片团队还追访了医学和科学界的专家学者,试图从个体、家庭、社会多角度探寻对抗抑郁的经验、路径和方法。一个好消息是,随着医学发展和大众认知,抑郁症的科学普及和精准治疗不断得到突破,这意味着因无知无药造成的无谓牺牲会随之减少。

很多时候,抑郁如老虎,你弱小无助,没有医学护身,没有社会支持系统罩着,没有杠杠的求生欲,可能就会被它一点点吞没,而旁人爱莫能助。那些与抑郁狭路相逢的名人和普罗大众,痊愈后提起“只道是平常”,除了医学力量,还因为他们不服输,肯下定决心顽抗到底,生生把抑郁变成了纸老虎。

少年因抑郁而早早识尽愁滋味,对个体和家庭而言,都是难以忍受的煎熬。人生路长,各种考验防不胜防,难免会有抑郁、焦虑等怪兽出没,只能继续且行且警惕、自助兼互助了。(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

另一种井底蛙

□黄丽娟

有一次,观摩一位同行执教课文《坐井观天》。这位老师基本功甚好,行云流水的教学节奏令人心悦。在课堂结束前十五分钟,同行让孩子们根据课文内容展开想象,以《青蛙跳出井口了》为题进行说话和写话训练。根据以往的教学经验,我觉得这一环节的设计合情合理,期待着孩子们精彩的演绎。

果不其然,孩子们的回答精彩纷呈。一个孩子说,青蛙跳出井口后,看到了无边无际的大海,海涛声吓得它连忙向小鸟求救。另一个孩子说,青蛙看到了高高的山峰和一眼望不到边的田野,田野里开满了五颜六色的花儿,上面飞舞着蝴蝶和蜜蜂,青蛙陶醉了,它觉得以前的日子都白过了。还有一个孩子竟然让青蛙坐上了飞机环球旅行,青蛙一下飞机就感慨:“不看不知道,世界真好玩!”同学们都被他的话逗乐了,我也因为这个孩子广告语般的言辞笑了。

就在这时,又有一个孩子站起来,后来听说他是新转来的。他把手举得高高的,同行便点了他的名。他说:“青蛙从井里跳出来,它到外面看了看,觉得还是井里好,它又跳回了井里。”同学们听了哄堂大笑,同行也笑了,打断了他的话,问大家:“是井里好,还是井外好?”学生一致回答:“井外好。”同行示意那个孩子坐下,随口笑着说:“我看你是一只青蛙,坐井观天呢。”我一愣,随即发现在同学们的笑声中,那个同学红着脸局促不安地坐下了。我感觉那位同行当时根本没意识到什么,因为她接着就让孩子们把自己想的和说的写出来。

孩子们写完了,老师展示了几个孩子的佳作,但没有读到刚才那个脸红的孩子写的。课后,我不动声色拿起那个孩子的作业,读到 he 续写的故事:青蛙跳出井口,来到一条小河边,它累了想去喝口水,突然,听到一声大吼:“不要喝,水里有毒!”果然,水上漂着不少死鱼。它抬头一看,原来不远处有一只老青蛙在对它说话。它刚要说声谢谢,就听到一声惨叫,一柄钢叉正刺穿了那只老青蛙的身子,老青蛙正在痛苦地挣扎。青蛙看呆了,心想:这外面的世界太可怕了!于是,它急忙往回赶,又跳到了井里,井里安全啊!

河水里常漂有死鱼、菜市场上也常有卖青蛙的,这都有目共睹,让青蛙跳回井里又有什么不好呢?课堂却没有给他一个发表自己观点的机会;老师随口的一句戏言也很可能伤害了一颗纯洁的心灵。孩子的心灵就像井外那多彩的世界,而需要跳出来的恰是自以为是的我们啊!

还算庆幸的是,孩子的笔下还处于开放状态,有倾吐表达的机会。我后来私下找那位同行交流,对方很快反馈我已给了那位同学正面的肯定。



需要追着喂的孩子,先让他们觉得吃饭是快乐的事

□益民

让孩子好好吃个饭是不少家长遇上的难题。我们家儿子在老人帮带时,主要吃饭困难场景如下:

1. 他奶奶拿出玩具:“来,看这个多好玩。”然后趁着他玩得入神的时候伸出调羹:“来,张口,啊,嗯,真乖……再来一口……”
2. 奶奶:“来,再吃一口,吃完这口我们出去玩/看动画片/玩玩具……”
3. 边看视频边吃饭。总之就是在他不注意的时候趁机塞一口。
4. 儿子到处跑,奶奶追着喂。

我们的方法是大家坐下来吃饭,不理他,边吃边表现出很好吃的样子。过一会问他:“唔,这个好好吃,你要吃吗?”通常会摇头说:“不要。”没关系,我们继续。过一会儿再问第二次,如果不行就再继续……一般第三次之

后他就会自己主动要求:“我要吃。”我趁机提条件:“吃饭要坐餐椅哦。”一心想着要吃美食的他通常不会抗拒坐餐椅的了。

当然不是坐上餐桌就万事大吉了,他会先把爱吃的吃几口,然后就开始玩:把菜放到桌上切切切,把饭倒到桌子上到处涂,玩腻了就乱扔,甚至直接放到头上去……

这个时候他爸爸会认真地问:“你不吃了吗?那我要吃掉了。”边说边凑过去。儿子就急了,连忙要求:“我要吃,我要吃!”我赶忙喂他,等他吃完了,他爸爸还要装出一副很遗憾的样子:“爸爸没抢到,全给宝宝吃了。”儿子如果心情好,会很骄傲地说:“谁叫你吃得慢。”

这个方法至少让儿子觉得吃饭是件很快乐的事情。不过要注意,等到孩子后面吃进去又吐出来的时候,代表真不想吃了,那也就没必要再强喂了。

