

关注抑郁症：

走在阳光下的你，不懂抑郁的黑

□策划 郭跃 □执行/晚报首席记者 张 坤



阅读提示



昨天，凯旋路西侧一处城中村，空气中弥漫着城中村独特的味道，一处空间狭小的三层小楼，顶楼一间七八平方米、白天都要开灯的小房间里，住着35岁的贺喜(化名)。

贺喜来自湖南，是一名抑郁症患者。现在的她，早已失去了一个湘妹子特有的神采。在持续两个多月的时间里，她几乎没有走出这栋三层建筑，最远的地方，就是楼道最西侧的洗手间。现在的她，蓬头垢面，分不清白天还是黑夜，最多的时间就是躺在床上，思想却处在风暴之中，一刻也不得安宁，焦虑、抑郁就像魔鬼，时刻折磨着她。

没到饭点，一个男人就会提着饭盒，悄悄来到贺喜的房间。原来，这个男人也是一名抑郁症患者，他们在网上相识后，贺喜决定到商丘来投靠病友。

可以说，贺喜已经失去了她应有的社会功能。可是，贺喜只是中国众多抑郁症患者中的一个。在我们这个国家，约有9000万名患者，正在遭受或轻或重的抑郁症的折磨。

9000万人中的很大一部分，都因为种种原因，没有到专业的医疗机构接受治疗。其实，众多新型抗抑郁剂的出现，抑郁症早已不是洪水猛兽，绝大多数的患者，在接受系统治疗后，症状会得到很大的缓解。

所以，在精神科的范畴，抑郁症被成为“心灵感冒”。

A “神经衰弱了”

多年以前，贺喜坐在她老家县城重点高中的教室里，踌躇满志。可以说，她从小就是一个优秀的孩子，小学升初中，语文加数学两个学科共200分，她考了193分。初中升高中，她以全乡第二名的成绩，升入县城最好的高中。

那时候，贺喜是老师眼中的“红人”，她永远不会忘，在课堂上，语文老师经常让她站起来，她流利地背完一篇文言文。老师再示意让她坐下，四周，都是同学们羡慕的眼光。

如果不出意外，贺喜会在高中毕业后，登上这所学校的光荣榜，榜上，她名字的后面，注定是一所金灿灿的重点大学的名字。

变故发生在她刚升高二的一个晚自习，她正在做数学题时，眼睛突然不能集中在书本上。思想一片混乱，根本无法集中注意力。甚至，额头正中也疼痛起来。

其实，贺喜不知道，“无法集中注意力”“思绪混乱”都是抑郁症的

典型症状，头痛，则是抑郁症的躯体化症状之一。

贺喜离开了学校，到一家诊所看病，医生娴熟地给她开了抗生素，一打就是一个星期。在不打针期间，贺喜仍然回到学校，可怎么也不能集中注意力来学习了。

打完一星期的抗生素，贺喜发现并不是感冒，因为症状没有一丝一毫的缓解。贺喜又来到县医院，被医生诊断为“神经衰弱”。医生告诉她，吃点药，放松心情，过一段就好了。

贺喜发现，自己再也不能在课堂上跟着老师的思想前进了。她待在课堂上，可是思绪早已不知道跑到哪里，反正她的思想所处的世界，一片黑暗，没有阳光和希望。

后来，贺喜索性休学了。家人带她到市医院看病，市医院的医生更忙，最后她被诊断为鼻窦炎，拿了一堆药回来，还是毫无效果。

B “像猪一样养着”

一年的休学期到了，贺喜的病情在放松心情之后，好了一点。可一坐到教室，还是没法学习。父亲狠了狠心，把贺喜送到了省城长沙的医院。那时候，贺喜第一次听到了“抑郁症”这个词。

300多元一盒的抗抑郁药，只能吃20多天。在那个年代，父亲一个月只能挣200多元钱，家里还有几个孩子。贺喜最终吃了4个多月的抗抑郁药。中间效果很不错，后来病情又有所变化，医生建议她的药量加一倍时，她再也承受不了如此昂贵的医疗费了。

贺喜的第一次抗抑郁治疗就这样失败了，她只好彻底回到了老家。在离开学校的那天，她站在宿舍楼5楼的窗户前，抑郁、焦虑的情绪折磨着她，几次，她都想要跳下去。

贺喜最终忍住了。其实，抑郁症患者除非到了病情异常严重时，都会寻求自救。她回到家中，从一名天之骄子变成了一名待业青年。

贺喜没日没夜地在床上躺着，抑郁就像魔鬼，无时无刻都在缠绕着她，让她痛不欲生。其实，她想睡着来躲避。但睡着了，大脑依然一片混乱。醒来更难受。

可是，贺喜还是愿意睡着，有一段时间，她只是为了生存，才起床吃一点东西。其实时间好像都在睡眠中度过。

贺喜不知道，跟失眠一样，嗜睡也是抑郁症的症状之一。

那时候，父母对这个孩子彻底绝望了。每到饭点，父母会端给她一碗饭，然后悄无声息地离开。

“我想，那时候他们就把我当猪一样养着。”贺喜说。

C “贺喜得了神经病”

那时候，在乡邻们眼中，贺喜就是得了神经病。特别是有人进入她那凌乱的房间，看到蓬头垢面的她时，乡邻们更加坚定了自己的想法。

“贺家闺女得了神经病”的说法，在这个小山村里像病毒一样传播。偶尔，贺喜挣扎几番，终于鼓起勇气走出家门时，她会碰到异样的眼光。

其实，在很多人眼中，由于这方面知识的缺乏，就会把抑郁症跟精神分裂症画上等号。其实，这是两种完全不同的疾病。

贺喜决定自救，通过在网上学到的知识，她给自己开了一种药——盐酸多塞平片，10元钱就能买到一瓶的这种药，是一种价格低廉的抗抑郁药物。然而，服用这种药，要承担比较大的副作用。

贺喜决定搏一搏。

贺喜熬过了服药初期的副作用。渐渐地，药效起来了。贺喜决定，离开家乡，到城市中去，换一个生活环境。

贺喜一边吃药，一边来到城市。她找了一份销售的工作，拼命干了起来，不图挣多少钱，只要融入社会就可以。贺喜甚至成了一名优秀的销售员，销售成绩曾名列公司第一。

其实，对于不少抑郁症患者来说，他们大多有着完美主义的人格，很容易在工作中取得成功。

贺喜还谈了一个男朋友，两个人在一起生活了一段时间。有时候，贺喜忘记了自己是一名抑郁症患者。然而，生活中的一次重大变故，让她又回到了原点。男朋友也离开了她，后来，她到商丘投靠一位在网上认识的病友。

这位病友，有着自己的家庭，经济条件也不是很好，他只能给贺喜租一间城中村的房子，经常给她送饭。

“其实她啥都懂，就是抑郁复发了，暂时还不能战胜自己。”贺喜的病友说。

D “心灵感冒”

其实，贺喜的这位病友，在接受完正规治疗后，已经成功地回到了社会，经过努力，有了家庭和事业，甚至生活得有声有色。

其实，绝大多数抑郁症患者，如果能够接受系统治疗，都能够缓解症状，甚至痊愈。然而，抑郁症在全国的就诊率只有4%左右，90%以上的患者根本没有治疗。主要原因是缺少对抑郁症的认识，对精神科疾病有偏见，认为到精神病院看病是件羞耻的事情。

在精神科专家的眼中，抑郁症就像得了“心灵感冒”，只要能够接受正规的治疗，基本都能有效地缓解症状，甚至痊愈。目前一些新型的抗抑郁药，副作用小、抗抑郁效果好。除了药物治疗外，还有“无抽搐电疗”及“心理疗法”等多种治疗方法。

我们呼吁，如果您或身边人最近情绪异常低落两周以上，甚至出现自杀念头等，请及时到专业机构寻求帮助。

