

话疗心疾

厌学、焦虑、失眠……甚至选择结束生命，《2022国民抑郁症蓝皮书》指出，抑郁症发病群体正呈年轻化趋势。青少年抑郁症患病率已达15%到20%，其中50%的抑郁症患者为在校学生，如果扩大到心理问题，这个数据可能更高。

孩子与社会连接微弱，难以有效求助，家庭变故、学业压力、人际交往障碍等，都会成为压垮他们情绪的最后一根稻草。隐匿在不被理解的情绪背后的，则是割裂般的两段生活，一边是家长的无限希望，一边是对未来的无边迷茫，他们的困惑隐没在学校和家庭的方寸之地，无声地蔓延。

值得庆幸的是，在这个心理健康越来越受到重视的时代里，“微开聊”成为解决问题迈出的第一步。不管是老师、家人、朋友，伸出的一双援手，抑或是自我的醒悟与成长，这都是一场关于心灵的修缮，我们希望“不让一个孩子掉队”。



患上抑郁症的日子

——抗抑少女秦浪浪的独白

失眠、反胃，住进精神病院，一次又一次地接受电击……没有人知道，患上抑郁症的日子里，秦浪浪经历了什么。

承受着抑郁的折磨，秦浪浪一度选择“结束”自己，但最终，在爷爷奶奶的关爱中，在离异父亲的陪伴下，她在4年后走出阴霾。

“你真的很棒。不仅疗愈了自己，稳固着自己的生活，还在帮助着别人，希望别人也能脱离困境。”这是抗抑郁作品集《180天，献给曾经的美好》序言里的一句话。作为本书的作者，又是一名抑郁症康复者，如今，22岁的秦浪浪有了更积极的角色：50万粉丝的心理自媒体博主、“抗抑星球”网络社区创始人。在这个“星球”上，聚集了上万名病友，她用自身经历，帮助更多人走出抑郁的泥潭。2月9日，她在电话里向记者讲述了这些年与抑郁症抗争的经历——

一个小孩子有什么压力？

我3岁那年父母离异，跟着爷爷奶奶生活。小时候印象里，妈妈只回来看过我两次，因为她重组了新的家庭；爸爸常年在外地做生意，也很少关心我。

2017年上高一的时候，我确诊患上了抑郁症。我跟胡同学（胡鑫宇）轨迹比较像，进入新环境遇到了学习压力，人际关系上也有困扰。总觉得自己跟身边人是对立的，比如说他们在讨论“今天吃什么呀”这种日常问题时，我就会想为什么要去思考这个问题，甚至会去想，为什么我们要去吃饭？

后来听一个舍友说她的朋友得了抑郁症，那时候我还不知道有这么个病。她跟我说了一些症状，我自己对比了一下，有几点比较符合，比如说睡眠的问题，入睡困难，我每天只能睡4个小时；还有一些躯体症状，比如说我会反胃、会头疼，但是去医院检查，却查不出什么问题。后来才知道，那是神经失调引起的一些反应。

当时跟我爸说自己患了抑郁症，要去检查。他第一反应是：一个小孩子有什么想不开的，有什么压力？你是不是不想好好上学，找的借口？

后来爸爸还是带我去医院，做了很多检查，最后确诊是重度抑郁症。他看到这个结果完全傻眼了。

懒到连刷牙都不想动弹

治疗的过程很痛苦，吃药就是一个坎儿。很多抗抑郁的药，一开始会带来副作用，就是会越吃越难受，差不多大部分的药是两周以上才会起作用。

我还住过三次精神病院，住院期间接受了很多治疗，包括电击，需要全身麻醉，麻醉后就没感觉了，有两个电极片贴在头两侧。整个过程差不多持续半小时。

对很多人来说，精神病院就像是泥潭，住院会加重人的负面情绪。当时我躺在那张病床上，懒到连刷牙都不想动弹，觉得这一辈子就毁掉了。幸亏我的爷爷奶奶，我就是他们带大的，也是他们把我从一个很低迷的状态下拯救了过来。

我不愿起床刷牙，奶奶就把牙刷和杯子放到我的床边，她甚至急得都要替我刷牙了。那时候我就想，他们都那么老了，还要照顾一事无成的我，我不能再这样下去了。

后来，爸爸把工作辞了，回来陪我住在精神病院，一住就是3个月。精神病院有两种病房，一种是开放式的，一种是封闭式的。我住的是开放式病房，我爸租了个椅子，就睡在旁边陪我。

不得不说，爸爸的陪伴也让我更快走了出来。有一次我想要“结束”，割了自己的手腕，他一直安抚我的情绪。后来我半夜醒了，看到他自己偷偷在那儿哭，然后就挺受触动的。

如果我爸不来陪我住院的话，我想，我现在可能还在服药吧。

不要急着去否定他

抑郁症前前后后困扰了我4年，2021年

我康复后，只是想拍视频记录一下生活，有很多人看到我走出来的经历，就来咨询我方法。病友越来越多，然后就慢慢做大了。

现在的社群里，全国的病友都有，很多人不方便跟身边人说自己的症状，怕别人笑话，就在网上跟陌生人分享，可以敞开心扉。

我有十几个社群，每个群都有一两个管理员，直播时人最多的一场，有5000多人同时在线。

直播间里问过最多的问题，就是正常吃药会不会影响孩子呀，会不会影响自己的学业、事业？

从我刚开始做直播的时候就一直在连麦，每天都在接收别人的故事，对我影响还是很大的。我本身也是一个曾经得过抑郁的人，更容易跟他们产生共情。

后来我停播了一个月，这一个月我一直在充电，补充相关的科普资料，报了一些培训班，帮助自己训练这种抗干扰能力。

前些时候我发起了一个180天打卡活动，就是每天来分享自己开心的事，目的就是加强对自身正能量引导。后来我们把这些分享编成了一本《180天，献给曾经的美好》。

两年来，有一个故事让我印象很深。那是一个16岁的女孩儿，她确诊抑郁后刚开始服药时没见好，家长说她浪费钱，指责她抗压能力太差，就是为不想上学找借口，然后就把她的药扔了。

那晚上她很想“结束”，来到我的直播间找我连麦。当时直播间里有100多人，我们一直在劝她，她一直在哭。后来病友群里有人认识她，联系到了她家人，把她救了下来。

但是胡鑫宇没有这么幸运，我也很替他可惜。胡同学在“结束”的地方转了好久，他也是在想思想斗争啊。抑郁的人要选择“结束”的话，一定是要发出求救信号的。

不表露出任何痕迹，直接“结束”，没有人会这么做。比如跟父母说：我真的很难受，能不能停下来？或者跟朋友去倾诉：我最近真的很想不开，你陪我走走好吗？反正就是这样微小的信号，是有发出过的。

但是可能从我接触的例子来看，很多时候我们发出这样的信号，遭到的是身边人的否定和质疑。这个时候人就会更加沮丧：我发出求救信号了，他们却不救我，没有人关心我，在意我。

作为抑郁症患者，大部分人会比较敏感，担心自己现在这样很糟糕的状态会拖累到家里人，这也是他们选择轻生的原因。比如说像我吧，就是缺乏被关照、被关爱，我希望、渴望爱。我会经常纠结怎么才能得到更多的爱，那我只有让自己变得更讨人喜欢，这种过程就会变得敏感，生怕自己的一言一行让人不开心。

抑郁症人群最需要的就是倾听，共情基础上的倾听。

如果有人说自己不想上学了，你说：现在不想上学是不对的。看起来你是在倾听，但实际上是在否定他。你至少要尊重他的表达欲，就是他说了他不开心，你不要急着去否定他。



2022年10月，秦浪浪通过个人社交账号宣布，彻底停药、康复。回归后将更新内容。（网络截图）



秦浪浪在社群里发起180天打卡活动后，把病友们的分享编成了《180天，献给曾经的美好》这本书。（受访者供图）



作为曾经的留守女童，秦浪浪积极参与关爱留守女童活动，获颁荣誉证书。（受访者供图）