

# 这个世界 一个都不能少

自杀是一个社会公共问题。据专业的调查,几乎所有自杀者,都会因矛盾和痛苦而向身边的人发出各种“求救”信号,也就是危险信号。

这些信号,就是他们在对这个世界发出的最后呼唤,呼唤着能有人关注、帮助。如果能及时识别有自杀倾向的人发出的预警信号,尽快给予适当的关怀和帮助,就有机会挽回一个鲜活的生命。

以抑郁症为例,这种心理疾病在自杀者中,是最常见的精神障碍。然而,很多人不理解抑郁症患者。一旦碰上那些真正因为抑郁症而导致悲剧发生的情况,第一反应是当事人“想不开”。那么,抑郁症患者自己怎么说?是想不开还是控制不了情绪?用药物治疗的心路历程如何?9月6日,记者走近两位抑郁症患者,听听曾经有过“情绪感冒”的他们的心声。

■三湘都市报全媒体记者 李琪

## 学会倾听,这或是他们在“求救” 听抑郁症患者讲述心路历程,别错过挽回生命的信号



专家表示,摆脱自杀意念,仅靠患者的自救远远不够,还需要身边人及时察觉,早发现、早治疗。 刘丰摄

### 倾诉者二 (罗先生,公司职员) “我开始计划如何结束这一切”

我是一名普通的上班族,工作稳定,家人朋友环绕,但是不知道从什么时候开始,这份平静被打破了。

一切变化似乎都源于一次次的工作失误。那次,我负责的项目因为一个小疏忽而遭遇重大损失,虽然领导和同事都表示理解并给予了安慰,但那份自责与挫败感像一块巨石,压得我喘不过气来。我开始频繁地自我怀疑,夜晚躺在床上,脑海中反复播放着那天的场景,每一次回放都像是一把利刃割心。我尝试用工作来填补这份空虚,却发现自己越来越力不从心,甚至开始害怕面对工作。

随着时间的推移,我变得越来越孤僻,曾经喜欢的社交活动也变得索然无味。我开始逃避人群,宁愿一个人躲在房间里,窗帘紧闭,任由黑暗吞噬一切。我的情绪像是坐上了过山车,有时极度悲伤,泪流满面,有时愤怒不已,对周围的一切都充满敌意。我尝试向家人朋友倾诉,但他们似乎无法理解我的痛苦,只觉得我是小题大做。

最糟糕的时候,我会连续几天不吃不喝,只是躺在床上,盯着天花板发呆。脑海中不断涌现出死亡的念头,觉得只有离开这个世界,才能解脱这无尽的痛苦。

我开始计划如何结束这一切,每一次想到具体的方式,心都会颤抖,但同时又有一种解脱的轻松感。慢慢的,我发现我的状态越来越差,我知道自己病了,却无法控制只能堕入深渊。

幸运的是,在我即将放弃的边缘,家人发现了我的异常,坚持带我去看了心理医生。起初,我对治疗充满了抵触,害怕被贴上“精神病”的标签。但医生的耐心和专业让我逐渐打开了心扉。她告诉我,抑郁症是一种疾病,就像感冒一样,需要治疗才能康复。

治疗的过程并不轻松,我经历了药物治疗带来的副作用,也经历了心理咨询中一次次揭开伤疤的痛苦。但随着时间的推移,我慢慢学会了如何与自己的情绪相处,如何在低谷中寻找希望。我学会了接纳自己的不完美,也学会了向他人求助。



### 02 心声

#### 记者手记

生命总有挫折  
但那不是尽头,而是该转弯了

除了学会倾听别人的“情绪感冒”,还不够,面对身边的“呼救”,理解和帮助,也非常重要。

很多人认为,抑郁症就是太脆弱、太矫情。人们常说,“未知全貌、不予评价”,只有亲历过,才能明白那种悲伤和无助,才能理解走出深渊,需要多大的努力和幸运。

在“情绪感冒”时,勇敢面对,及时就医,也能获取更多生命力,这也是很多抑郁症患者走出“阴霾”之后,与众不同的领悟。

一位抑郁症患者曾感言:“抑郁症所带来的东西也不全是负面的,某种程度上它可以让我们看到自己人生的更多可能性,感受到生命的深度和广度。”

写上一句我喜欢的話:生命总有挫折,但那不是尽头,只是提醒你,该转弯了。

### 倾诉者一 (肖同学,大三学生) “是不是跳下去就都结束了”

也不知道自己怎么就患上了抑郁症。大概是生活中一连串的打击吧,学习的压力、家庭的矛盾,还有那些无法言说的孤独感,一点点侵蚀我。

从小到大我一路顺风顺水。中考结束,我凭借稳定的成绩如愿升入省重点高中,当时以为自己会一直这么顺下去。

可升入高中后一段接一段的苦涩,把我和从前的我完全分离。

我以前挺喜欢交朋友,但在高中班上,我竟然找不到任何一个好朋友,感觉谁都不合适。当时只是觉得心情差,在学校很多事情都不如意。祸不单行,慢慢家里也开始出现各种状况,爸妈吵架是日常,天天闹离婚,我能接受他们分开,但是他们要离不离的状态更折磨人。

这样日复一日,我越来越累,没有心思学习,每天都觉得很疲惫,即使什么都没做,也好像耗尽了所有的力气,只想睡觉,躺在床上什么也不干。心里总是沉甸甸的,好像压着一块大石头,喘不过气来。

我越发觉得自己不对劲,叫家人带我去看医生。短短几分钟的问诊,再加上一份专业的筛查表检查,医生就确诊我得了抑郁症,需要吃药。我开始接受药物治疗。药有一些副作用,但确实让我的情绪稳定了一些,不过是稳定地不开心罢了,我还是觉得什么都没意思。

有时候看着河、楼,就想是不是跳下去、撞上去,一切就都结束了。好像只有这样才能摆脱这让人喘不过气的痛苦,感觉自己已经走投无路,死亡好像成了唯一能让自己解脱的办法。

虽然我现在还会有情绪低落的时候,偶尔会回忆起以前窒息的日子,但不再像以前那样绝望了,明天的太阳会比今天的大吧。

