



## 理解抑郁症 关爱抑郁患者



# 抑郁症患者比你想象中多，



有关数据显示，目前中国大约有抑郁症患者3000万人；全球范围内，有超过5亿人正在遭受抑郁症的折磨。预计到2020年，抑郁症可能超过癌症，成为仅次于心脑血管病的人类第二大疾患。

在我们身边，与他们同样迷惘、痛苦、绝望的人还有很多。他们中的很多人为什么会选择死亡？他们永远无法回答了；但有着同样遭遇的人，却知道这样的痛苦，以及战胜痛苦的方法。今天让我们走近他们，倾听他们内心的故事。

■ 朱世玲 记者 李皖婷/文 程兆/图



医生和患者在交流

曾经黑暗过，才知道光明多可贵

## 不是执着于痛苦，而是失去了快乐的能力

### A 被“抛弃”的父亲

如果时间可以倒流，刘希（化名）一定会早一点读懂父亲的内心，那样悲剧也许就不会发生。

一天说不了几句话

刘希40岁那年，母亲去世了，63岁的父亲成了鳏夫。母亲走后，刘希觉得父亲太孤独，便把老人从皖南农村接到合肥与他同住。

可父亲远没有刘希想象中快乐。因为他浓重的皖南口音，菜场的小贩，楼下的邻居，小区里的保安，甚至连8岁的孙子，都几乎听不懂他在说什么。这让他在这座城市里变成一个“哑巴”。

他试着和刘希提过，想回农村一个人住，这个提议当然被否决了。好强的父亲不愿意再出门，他固执地每天坐在家，等着儿子下班回家和他聊几句家乡话。

查不出原因的“怪病”

父亲很快消瘦下去，他告诉刘希自己肠胃不适，吃不下东西。刘希第一时间带他去大医院做了全身检查，可检查结果没有任何问题。

大年二十九晚上，父亲突然不舒服得厉害，那个新年，刘希是在医院过的，还有刘希的姐姐和妹妹，也从外地赶来医院陪着父亲。但让刘希奇怪的是，父亲的检查结果还是一切正常。

从那以后，逢年过节，包括“五一”、“十一”这样的假期，父亲的肠胃就会“罢工”。一开始，刘希和姊妹们非常紧张，他们又带父亲去检查了好几次，可总也查不出病因，于是他们只有陪着父亲，坐在床前和他聊家乡话，听他一遍又一遍说起他小时候的趣事。

可时间长了，儿女们便开始厌烦这样的桥段，每一个假期来临前，他们都要担心父亲是不是又要因为那种查不出病因的疾病住院。对他们来说，这无异于一种折磨，但他们无能为力。

74岁的生命终以自杀收场

这种折磨足足持续了11年。直到有一天，刘希无意间和朋友谈起父亲的“怪病”，朋友建议他带父亲去精神科看看。

在精神科门诊，父亲被诊断患上抑郁症，而且病情已经很重了。总也查不出原因的肠胃不适，其实罪魁祸首是“心病”。医生建议刘希让父亲住院治疗，可当时临近过年，加上父亲又强烈反对，刘希表示回家和姊妹们再商量商量，如果情况实在严重，过完年再让父亲来住院。

回家后，父亲的胃口竟好了许多，心情似乎也开朗了些。刘希很高兴，他认为是医生的开导让父亲解开了心结，他甚至觉得父亲的病会慢慢好起来。

大年初八那天，刘希和妻子都去上班了。上午10点，刘希突然接到了父亲的电话，这是父亲这么多年来第一次在上班时给他打电话。父亲在电话里说：“你回来一下。”

刘希突然有了一种不祥的预感，他冲出办公室，开车回家的路上连闯了3个红灯，可这没能阻止父亲结束自己74岁的生命。打开家门的一刹那，刘希的世界崩塌了。

### B 曾经黑暗过，才知道光明多可贵

对于曾经的病，王满（化名）毫不避讳。“我想通了，走出去了。”走出去的意思，就是从持续低落的情绪及满脑子自杀的念头中解脱了出来。

“高考失利是噩梦的开始”

在生命的前18年里，王满尝遍了成功的滋味。全校第一名，全国竞赛获奖，市级三好学生……这样的荣誉对王满来说是家常便饭，他是老师的宠儿，同学的榜样，家长的骄傲。

在王满和周围所有人的期望中，清华、北大才是他应该去的地方。可或许是压力太大，王满在高考前连拉了三天肚子，这让他在校考场上如同梦游。

王满没能去清华，但他还是考取了一所旁人觉得差强人意的一本院校。报到那天，他坚持没让父母来送，一个人扛着行李来到合肥。站在校园里，王满看着眼前人头攒动的新生欢迎场面，感觉自己像个局外人。

“一天睡不了两小时”

王满很快出现了失眠症状，“一开始是凌晨4点会醒，后来是3点，再后来是2点，到最后整夜睡不着觉，即使强迫自己睡着了，也只能睡一两个小时。”

不仅是失眠，王满的身体免疫力也开始急剧下降，平均一周就要发烧一次，感冒更是家常便饭。他的精神状态下滑得很快，他渐渐对任何事情都失去了兴趣。他不参加班级的组织的活动，不和室友一起去吃饭、打球，连爸妈打来的电话他都不愿意接。在校园里走路，他永远都是低着头。他开始不愿和任何人说话。

“麻木”、“浑浑噩噩”，这是王满提到最多的两个词，“我觉得自己是个废人，活着好累。”

这样的状态持续了两个月，有天王满在没有告诉任何人的情况下，买了张车票跑回家，他告诉爸妈他要退学，“没法再下去了。”

被诊断为中度抑郁

爸妈最初当他还处在闹情绪，认为他是觉得自己考得不好，想要退学后重新参加高考。他们轮番劝说、安慰他，要他接受现实，以后考研究生时还可以再考清华。

可家人的陪伴没有让王满的情绪好转，他的状况一天比一天差，直到有天母亲看到他偷偷写下的遗书。最终在医院精神科，王满被诊断患有中度抑郁症，需要心理和药物治疗。

经过治疗，王满的病情很快得到好转，休学半年后，他重新回到了学校。如今王满已经是一名大三学生，现在的他不再给自己那么大压力，想到当初患病的经历，他甚至觉得有些不可思议。

“不过也好，我现在才真正明白人活着的意义是什么，经过了那种黑暗和绝望，才明白充满信心地活着有多珍贵。”

### 新闻链接

有没有抑郁倾向？  
用下面这个表测一测吧！

SDS抑郁自评量表是美国教育卫生部推荐用于精神药理学研究的量表之一。不过王克永提醒，类似这样的自评量表有很多种，这些都只能作为自评提示，不能单纯根据自测结果来诊断是否患上抑郁症。

### SDS抑郁自评量表

根据过去一周自身的情况作答，将总分乘以1.25为最后的总得分，50分以下正常，50-59分提示轻度抑郁，60-69分提示中度抑郁，70分以上提示重度抑郁。

最近一周以来，你是否感到： 没有 / 有时 / 经常 / 总是

1. 我觉得闷闷不乐，情绪低沉	1	2	3	4
2. 我觉得一天之中早晨最好	4	3	2	1
3. 我一阵阵哭出来或是想哭	1	2	3	4
4. 我晚上睡眠不好	1	2	3	4
5. 我吃的和平时一样多	4	3	2	1
6. 我与异性接触时和以往一样感到愉快	4	3	2	1
7. 我觉得我的体重在下降	1	2	3	4
8. 我有便秘的苦恼	1	2	3	4
9. 我的心跳比平时快	1	2	3	4
10. 我无缘无故感到疲乏	1	2	3	4
11. 我的头脑和平时一样清楚	4	3	2	1
12. 我觉得经常做的事情并没有困难	4	3	2	1
13. 我觉得不安而平静不下来	1	2	3	4
14. 我对将来抱有希望	4	3	2	1
15. 我比平常容易激动	1	2	3	4
16. 我觉得做出决定是容易的	4	3	2	1
17. 我觉得自己是个有用的人，有人需要我	4	3	2	1
18. 我的生活过得很有意思	4	3	2	1
19. 我认为如果我死了别人会生活得更好些	1	2	3	4
20. 平常感兴趣的事我仍然照样感兴趣	4	3	2	1