

走出抑郁

高晓岚

我患有躁狂抑郁双向精神障碍多年。上一次比较严重的发病是 2008 年底。从那时起一直在服药。我的生活正常，精神疾病得到不错的控制，思维和情绪都正常，完全不影响功能。不过即便是在这种好的情况下，我的情绪还是有些难以觉察的波动。现在想来过去几年里那几次在网上冲动地购买一些我并不需要的东西应该是我病情的一种表现。这种疾病可以控制，但是目前还不能根治。我是带病生存，病情控制在不影响正常生活的情况下就是缓解期。

今年一月，处在缓解期的我因为接连发生的一系列事情，陷入了抑郁。我当时很担心我上小学二年级的小儿子的注意缺陷，刚和学校开完会。另外我从在纽约的一家翻译公司接了一个翻译项目。项目很简单，翻译 300 多份中国人的身份证。可能是太简单了，工作单调，又要求细心不能输错枯燥的数字，这完全不是我的强项。我大大高估了我的产出量，因此要在到期日完成任务显得几乎不可能。我为了赶工加班加点，也影响到对家里的照顾，家人也表现出隐隐的不满。

我开始变得对我先生的一举一动格外敏感，主观放大了先生的不满（其实他更多的是对我的担心）。我变得多愁善感，一些小事情会让我哭上一会子。我失眠了，头痛。我对家里和家人一些原来就存在但是一直不以为意的小毛病而不满。我陷入了抑郁。抑郁像一副有色变形眼镜，扭曲了我对世界的认知，让我更多地看到事物的负面，并且放大了这些负面。

我甚至产生了自杀的念头，活着有太多痛苦，离去是种解脱。这是我当时内心的真实感受。当然为了孩子我还不会去自杀，但是自杀的念头不时地出现在我的脑海中。好在我那时还能控制自己，我上网搜索自杀干预热线，向一位义工在电话上倾诉，一边说我一边流着泪。义工静静地听我说，并不时温和地对我说些鼓励我提高我自信心的话。

我的先生觉察到我的异样，告诉我应该给我的精神科医生打电话。那时我的抑郁还不严重到失去了自知了，我也意识到我应当寻求医生的帮助。我给医生打了电话，第二天是周一，我拿到了预约。我先生陪我去看了医生。我的精神科医生给我调整了药物治疗方案，把原先服用的要物剂量减半，晚上睡前加服另一种药物。医生说晚上加的这种药除了能帮助改善睡眠以外，其抗抑郁的效果也比较好。

我回到家里遵医嘱服药。在大约 10 多天以后有了明显的好转。在药物的帮助下我走出了一次抑郁发作期。生活还是原样的，没有大的改变，仍然有许多不尽人意之处，但是我又能安然处之了。抑郁是一种疾病，大脑中的神经递质发生了紊乱。现在有药物可以比较快地纠正。当大脑中信息传递物质神经递质重新恢复平衡，抑郁就会大大改善。及时的药物干预帮助我走出抑郁。我先生的关爱和我疾病的症状的早期发现和提醒我在疾病的早期去看医生也使我的治疗事半功倍。

我现在的心情很平和，有种微微的幸福感。我喜欢上了现在这种药物组合，感觉这样的组合使我的情绪很平稳。只是早晨起床的时候要挣扎一番才能起来。但是起床后尤其是喝完一杯咖啡后，我的精神就好起来了，不再困倦，一天的工作和生活丝毫不受影响。

走出抑郁以后，我们要能接纳有局限的自己和并不完美的世界。抑郁症患者不要讳疾忌医和排斥药物治疗，患者的家人也要学会早期发现患者的症状提醒和敦促患者及时就医。愿更多的抑郁症患者走出抑郁。