

抑郁如老虎,纸的(上)

千金娘方

□丁兆梅

武汉封城的时候,两位心理学大咖——广州的武志红和武汉的曾奇峰,以直播的方式对谈《疫情之下,我们如何安心》。武汉病毒肆虐,曾老师闭门不出,以翻译、看电影和漫画等打发时间。心理学家的感受力和常人并无二致,曾老师坦诚相告:近来这段时光,的确比较艰难,除了感觉到一些抑郁或无力,还有恐惧和内疚,强迫洗手的症状明显加重。

怎么办?他的做法是放一边去,不处理,多考虑确定性因素,多做事情以增强心理免疫力。他相信每个人都有自愈力,都有合适的方法去过自己的心理关。如果疫情过去一段时间后,内心创伤依然影响日常生活,就需要外力干预。

两位心理学家的经验分享,对悲伤无助的大众,本身就是精神支持。他们提倡的,首先是自救。坏情绪等于心理病毒,不严重者完全可以自愈,感染到了一定程度,扛不住的时候,求生欲旺的类型,会主动找医生助力,辅以适当治疗,早点脱离苦海。和身体康复的原理大同小异,保养加药物,等到免疫力足够强大,也就渐近百毒不侵。

但真能百毒不侵的,只有钢铁侠。普通肉身,被无常搅乱了日常,自由让步于病毒,太多人被抑郁情绪裹挟着。满屏的消息,不关注做不到,看多了会暴躁。对于持续如此之久且收尾时间不确定的武汉悲剧,谁能无动于衷?那天看到三千多名医护人员感染、七八万确诊病例、一万多重症,两千多死亡(还属不完全统计)的数据,我感觉糟糕透了,连续一周多状态都不咋的。若至今还不向好,就得向心理咨询师或专科医师求助了。

去年腊月,丫头在家嚷嚷:宝宝好难啊,宝宝抑郁了。她上网找到SDS 抑郁自评量表和SAS 焦虑自评量表,不做不知道,一测吓一跳,发现诊断自己有病比解数学题容易多了,而且越高分,越悲催。

丫头坚定地认为自己是枚如假包换的抑郁症患者,中重度那种。我佩服其机智的同时又惊讶于其幼稚——诊断是医生的事情,你说了不算。丫头不满我的判断,继续内事问度娘,外事问谷歌。问题是度娘知道得实在太多,输入“头痛”两字,瞬间跳出上千种可能性:脑梗死、脑出血、长肿瘤、颅内感染……搞得她的心脏差点爆炸。

网络什么都知道,但它get不到丫头那几天睡眠不足,外加考前压力山大。一过考试,所有毛病皆会随风而去。抑郁症?NO!——这叫持续性考前焦虑、间歇性情绪低落。只要不提考试那档子事,吃嘛嘛香,睡得更香,偷闲看个段子,就能发出杠铃般的笑声,笑得彪悍真诚有力量。抑郁症患者,哪有这能量?他们会“三无”,无助无望无价值感;易“三低”,情绪低落思维低缓行动力低;还“三自”,自罪自责自残。丫头对自己好的程度,已经超过了百分之八十的同龄人,中重度抑郁?不存在的。

丫头依然半信半疑:为啥对照量表,我条条全中?好吧,我说:是你心里装了纸老虎,明天我带你去见医生,咱有病治病,没病放心。还有,得抑郁症不会完蛋,不好好治疗才是大麻烦。

第二天丫头觉得找医生不如请星巴克,两天后又觉得心里那只老虎完全不见了。然而再过几天,丫头整个人又不好了。老虎来了!老虎来了!如此喊过几次后,终于安静了,埋头于自己的网课、作业和零食,风平浪静到如今。甚至眼下这场劫难,对她亦无大影响。

但如此魔幻的体验,已经让很多人憋出了内伤。那些痛失亲人而又无法好好告别的群体,目前依然处于应激反应期,等他们从极度麻木和混乱中苏醒,可能抑郁才真正袭来,甚至猛于病毒猛于虎。

是病躲不过。抑郁是病,不是错。对个体而言,它首先是一种本能保护,让人停止冲突,身心得以休息,如同骨折后辅以石膏药物,耐心等待康复——而非反其道而行之,任其带伤硬跑,加倍消耗。

在治疗方法和体系比较成熟的当下,抑郁症已非猛虎,加以重视正视,少点歧视漠视,完全可以让它成为纸老虎。



为你奏响

□Neshama

那天,喜欢过的男生比以前哪天都帅,穿着硬领的雪白衬衫,还问我不要打领带,就像要假装正式的歌手一样。

他唱歌很好听,打着哈哈跟我说自己也想像《我是歌手》那样,有现场的钢琴伴奏。

我边弹琴边看他,手紧张到出汗。幸亏运气好,没有打滑或者碰错键。

一切都顺利,虽然话筒声音有延迟、钢琴响度偏低,但是幸运地和他合得很好。

唱完了,他走过来,向我弯腰致意后,牵着我走到舞台中间,跟大家讲我的名字,并且说谢谢我。

后来又经历过一些演出,有很多不一样的值得记下的经历。我也没有有了当初的生涩,甚至可以穿起高跟鞋,能从容应对现场的各种意外,但是都和这次不一样。

完全不一样。

窗

□舒曼

郝小小看着窗台上的勿忘我,伸出手轻轻捻了捻那翠玉般的叶片,笑了。那笑,很妩媚。比花儿还娇艳。

这盆勿忘我,还是当年苏梓赠予她的。曾经有段时间,花儿叶儿都蔫了,眼看已不行。可郝小小没放弃,依然定期浇水护理。呀,居然好了。

“花犹如此,人何以堪?”郝小小就在心里悄然长叹。谁曾想到,相恋四年,苏梓移情别恋一款姐;可款姐最终还是甩了他。苏梓,成了丧家犬。

苏梓知道自己当年做得太绝。都说“做人留一线、日后好相见”,可他,当时偏偏吃了猪油蒙了心,把郝小小伤透。

要知道,那些年,郝小小对他真的好。苏梓家穷,从小他就饱尝被人看扁的滋味。可在大学里,郝小小对他比对她自己还要好,就差把心掏出来给他看。

有一回,苏梓因为生活费实在窘迫,连同学间的聚餐都躲掉了,他回请不起。郝小小知道后,二话不说,把自己钱包里最后的一千元全扔给了他!

还有一次,苏梓发高烧在医院里整整昏睡两天两夜,郝小小无怨无悔请假陪他;苏梓醒来时,看到的是郝小小那熬夜熬出的一对熊猫眼……

大学毕业后,郝小小和苏梓一起回到江城。苏梓觉得,如果梅美没有出现,那么,他和郝小小肯定已结婚成家。但生活中哪有那许多的如果呢?事实是,没有如果,只有结果。

回到故乡后,苏梓顺利考进了一家事业单位;郝小小也不错,进了一家国有企业。一切,似乎都是最好的安排。

可命运偏偏和两人开了个天大的玩笑。苏梓同事梅美是个美女,嫁给一个富家公子后,其夫与人飙车丧生,于是,梅美成了丧偶的美貌款姐……

那一回,梅美突然在下班时意外晕倒;苏梓被脸色苍白、虚弱不堪的梅美吓了一跳,发现险况的他不得不赶紧将梅美背起并匆匆送到距单位不远的医院。

后来一查,幸无大碍,只是长期缺铁性贫血导致的晕厥。

梅美却记住了和她同龄的帅哥苏梓。她记住了他的仗义相助,记住了他为她累得气喘吁吁的模样,记住了他宽厚温暖的背……当然,更记住了他的这份情。于是后来梅美就频频请苏梓吃饭。苏梓一推二推三推,然而还是没推掉。

按说,吃饭也就算了。可是,梅美偏偏还让苏梓喝酒,苏梓一拒二拒三拒,然而还是没有拒绝。于是,有一回大醉一场,醒来,却发现躺在梅美家的床上。除了让他晕眩的幽香,还有梅美的软香温玉。

苏梓知道,这事儿,麻烦大了。他一失足成千古恨,对不起郝小小了。

“你有什么事情瞒着我吗?”郝小小太了解苏梓了,他这个人是藏不住掖不住事儿的。“哪有?”苏梓呢,只得死鸭子嘴硬。

男欢女爱

六

那梅美也偏得了得,颇有手段。明知苏梓和她有了关系,却宛若无事。这么一来,倒是鬼迷心窍的苏梓迷上了梅美……梅美暗笑。

人呢,总自以为聪明,其实,不是傻就是呆。要知道,这世上,哪有不透风的墙呢?纸,又怎么可能包得住火呢?

郝小小,感觉到了苏梓微妙的变化。不动声色中,郝小小暗中悄悄盯梢,终有一回,看到苏梓进了梅美的家门。一切,水落石出。

七

没有抵赖和狡辩,苏梓倒也干脆利落地对小小认罪。

“出轨这事儿,只有一回和无数次。没什么原谅或不原谅,反正我们还没有正式领证结婚。分手吧!”郝小小倒是冷静得很,不仅看得开,也想得开。

苏梓竟是无话可说。细想想,错在己身,还有啥好说的呢?于是,一拍两散。

只是,暗地里郝小小还是流了不少泪,恨只恨她自己遇人不淑。

“我喜欢你!”很快,就有一个平日里极为爱慕郝小小的业务伙伴魏海,获知郝小小和男友分手后,当即向小小勇敢示爱。

“相爱容易相处太难,”面对魏海的表白,郝小小明言,“我暂不考虑婚恋。”

八

因不得不离开郝小小的苏梓,原以为梅美会接纳他,却不想,梅美听了苏梓的求婚,却笑得花枝乱颤:“我们就这个样子,难道不好吗?干嘛要用婚姻的枷锁束缚彼此呢?”

还有一句潜台词,其实梅美并未明说,那就是:我可不希望有任何人惦记足以让我这辈子逍遥自在的、令人眼馋的财富!

说白了,梅美要的,只是一个相处不累、互相愉悦的性伙伴。

原来,这只是个游戏,成人间的游戏;梅美没当真,他苏梓却掉了进去,把虚幻当成了真实。

九

肠子悔青了的苏梓,终于下定决心,拒绝了梅美只要欢爱不要婚姻的诱惑。每个人都有自己的底线,苏梓觉得他还没有堕落到无可救药。

真心忏悔中的苏梓,每次一下班,就奔着郝小小的住所而去;只是,他是断断不敢敲门而入的,只敢远远地在楼下观望;巧的是,他看到了同样时不时来楼下悄然探望郝小小的魏海……两个人互相打量着。苏梓知道,这个男人,比自己更具竞争力,他,感到了空前的压力和深重的危机。

十

郝小小却没半点喜悦,更谈不上丝毫得意。她深深地知道,无论是恋爱,还是婚姻,都不是儿戏。她,再也禁不起任何风浪,还有折腾。

苏梓呢,过错是实,但,倒也不是无药可救的;不管怎么说,她和他,是有感情基础的;如果他愿痛改前非,她不是没考虑过再给他一次机会。

魏海呢,为人憨厚,看上去,似乎是个不错的丈夫人选;可是,谁又能保证,魏海就一定没有犯错的时候呢?真正的好或者不好,谁能断定?

“一切交给时间吧。”郝小小边想边关上窗户。