

A

抑郁把他推入深渊
剥夺所有的能力

“躺在床上想关灯,都起不来”

采访当天,穆恒提前一个小时来到报社,他没有告诉新晚报记者自己的职业。从外貌上,穆恒看起来像是个创业的大学生,干净、阳光、睿智、认真,他说自己已经痊愈。

回忆起生病的那段日子,穆恒说“心疼那时的自己”。

那是2017年春节后,因为学业和工作压力突然增加,穆恒开始失眠,“那种失眠和一般的失眠不一样,会心慌,心跳很快,大脑不受控制地一直在想事情,全是悲观的事,悲观的结局”。

穆恒的家里有抑郁症患者,这样的失眠让他有些害怕。他查找抑郁症的资料,发现自己的症状一一吻合。

穆恒特别消极,朋友找来爆笑的综艺节目逗他开心,节目里的人和朋友都笑得前仰后合,穆恒却无动于衷,“什么事都无法让你开心,整个人就像跌进深渊,别人怎么拉你都拉不起来”。

还有一种无力感笼罩着他,爱运动的他原来跑几千米都没有问题,可那时跑300米都坚持不了。更让他痛苦的是,连平常的小事都无力去完成,“那种无力感是正常人体体会不到的,你躺在床上,眼看着开关,想去关灯,都起不来”。

这感觉让穆恒恐惧,他确定自己是出了问题,要马上去医院了。在市第一专科医院,心理卫生中心主任徐佳诊断穆恒患上了抑郁症,并给他开了药。

抗抑郁的药物不会马上见效,穆恒遵医嘱服药,等着抑郁的阴霾一点点散去。

这期间,穆恒还是会自我否定,面对困难无法解决时,他非常自责,认为都是自己的错。他无法工作,每天躺在床上,什么都不想做。他几次想过自杀,但所幸,药物的作用和定期的心理辅导,在关键时刻,让穆恒一点点在战胜抑郁。

穆恒想尽快摆脱抑郁,他听徐佳主任的话,“多巴胺可以让人快乐,而运动会分泌多巴胺”。穆恒每周会去健身3—4次,他最喜欢游泳,在水里他感觉自由,悲观的想法就像水花一样消失不见。



“我们不是精神病,害怕被贴上这样的标签。我们更需要被关爱和重视。”这是本文主人公的心声和唯一诉求。

抑郁时情绪低落什么都不想做,连起床关灯的劲儿都没有
躁狂时异常兴奋,感觉自己无所不能,浑身有使不完的劲儿

躁郁症患者的
两极人生

□本报记者 朱虹

“生病了,怎么了?找专业的咨询师好好治疗,需要服药就乖乖服药。我们拿到的是诊断书,无论如何都不应该是一个标签。”25岁的穆恒(化名)同意接受采访,让媒体帮躁郁症群体撕掉被贴上的标签是唯一诉求。

此前,一篇“学渣”一夜之间变“学霸”的新闻引起大家的关注,孩子不是懂事了,而是得了一种心理疾病——躁郁症,是一种双向情感障碍,这病会让情绪坐上“跷跷板”,把人从抑郁的深渊抛向亢奋的高空。

躁郁症这个曾不被关注的疾病引发了大家的好奇,这个群体的生活是什么样的?我们试图走近他们,但是屡屡碰壁,直到穆恒的出现我们才知道,原来他们很怕被贴上标签,因为这个社会对精神类疾病的误解太深,他们担心成为焦点,众叛亲离。

穆恒接受采访的条件是不写真实姓名,不接受电话和微信采访,采访地点在报社,最好有医生在场。他说这是他不得不做的保护措施。

本报制图/宋占晨

B

躁狂把他抛上天空
浑身有使不完的劲儿

“感觉自己无所不能,却啥都不做”

“治疗大概有半年时间,我彻底摆脱了抑郁。”穆恒说,所有的能量又回来了,这让他特别兴奋,浑身有使不完的劲儿。但那时的穆恒没有发现,自己正走向另一个极端——躁狂。如今,他已经治愈,爱记录的他,手机备忘录里还存着他躁狂时留下的笔记。

那时穆恒觉得自己不怎么需要睡觉,即使中午健身,晚上12点睡觉,第二天还是会5点钟起床,不困不累,精气神很足。

那段时间,穆恒对文艺产生了浓厚的兴趣,感觉自己的艺术水准上升了好几个层次。“比如对梵高的画和张国荣的《霸王别姬》,我都有了和以往不同的理解”,穆恒向新晚报记者举例的这两个人都有精神疾病,梵高是双相情感障碍,张国荣患有抑郁症。

穆恒翻看手机备忘录中当时看《霸王别姬》的观后感,有一篇长长的文字,“那时我认为张国荣扮演的角色自杀是对的,他本来与这个世界格格不入,死了是种解脱,看到这样的结局我不会悲伤,反而很开心”。

也许,很多人觉得躁狂挺好,有精力做更多的事,然而实际上并不是这样。虽然那时穆恒总是滔滔不绝地说,一会儿冒出一个想法,觉得自己无所不能,但他只是说,什么都不做。

“你是不是高了?”徐佳主任最先发现了不正常,但那时穆恒只享受那种被抛上高空的快感,察觉不出任何问题。“没有,我本来就是这样的。”穆恒说。

直到周围很多人都对穆恒说“别太张扬”“你有点膨胀”,他才发现自己确实是“高”了。徐佳主任确诊,穆恒是双相情感障碍,也就是躁郁症。

徐佳主任介绍,双相情感障碍是由两个“相”构成的,一个是抑郁相,一个是躁狂相。有的双相障碍病人在首次发作的时候表现的是抑郁的症状,所以就被诊断为抑郁症,治疗一段时间病人出现了躁狂表现,所以就更改了诊断为双相情感障碍。躁郁症包含躁狂和轻躁狂发作的周期,又包含抑郁发作的周期,患者就像坐在情绪的“秋千”上,可能上一秒还在低落,下一秒就情绪高涨起来。

躁郁症患者往往都会让身边的人有明显的感觉,因为他们可能会异常兴奋,一改平日的衣着打扮,喜欢穿夸张、艳丽的衣服,还可能会疯狂而无节制地购物、捐款、超速飙车、轻率的性行为、愚蠢的商业投资……而且,他们往往并不认为自己生病或需要治疗,甚至会强烈拒绝治疗。

穆恒的这个阶段属于轻躁狂期,徐佳主任给他开了情感稳定剂。服药2个多月后,穆恒感觉情绪没有那么高,开始想做事了。“能做事了,就证明不狂躁也不抑郁了”,历经一年的治疗,穆恒的情绪终于不再摇摆,回归正常。

相关新闻

如今穆恒虽仍在吃药巩固,但和正常人一样,再看《霸王别姬》,他又有了新的理解,“无论如何,自杀会让人遗憾,这是不对的”。

穆恒比较幸运,他及时发现了自己的病情,及时治疗,没有沉到无尽的深渊,也没有飞到外太空消失不见。

在中国,像穆恒这样的躁郁症患者约有700万人。大部分人没有穆恒幸运。躁郁症的识别率、就诊率很低,很多人会把抑郁或躁狂发

作当成单纯的“情绪问题”,不会重视。现有研究显示,当人们首次出现抑郁或躁狂症状后,平均要滞后8年才能首次被诊断为患有双相障碍。

徐佳主任说,双相情感障碍是特别容易被误诊的一种精神科疾病,因为这个病在不同时期表现可能完全不同。有时候表现是焦虑,有时候是抑郁,有时候是精神分裂症的症状,所以就会给临床医生造成治疗困难,患者也会比较痛苦。

双相情感障碍的诊断需要比较深厚的临床功底,医生的细心、详细询问病史也很重要。

穆恒说因为人们对抑郁症、躁郁症等精神疾病缺乏认知,经常把他们称为“精神病”,因此,他们很忌讳和别人说起自己的病,不愿受到特殊照顾,更不愿因为疾病遭人白眼。

然而,躁郁症患者是需要被关注的群体,有研究显示,患双相障碍的人,终生自杀风险是普通人的

15倍,超过三分之一的患者有企图自杀的历史。

“艾滋病、自闭症如今都有很多人去关注,躁郁症也需要被这样重视,让更多的人了解躁郁症,帮助躁郁症的患者回归社会,至少不给他们贴标签,让他们觉得自己有用。”穆恒说。

“精神疾病不可怕,可怕的是公众的误解和病人自己的放弃。只要配合医生坚持治疗,也可以有自己的幸福人生。”徐佳主任说。

我国有700万躁郁症患者 被确诊时间平均需要8年