

抑郁是我们内心不肯示人的阴暗面，渴望把绝望的我们吞没。抑郁是我们内心酣睡的恶犬，时不时对脆弱的我们凶狠地露出獠牙。

关于那段灰暗的日子，我没有和太多人提起，因为始终是生命中一道沉重的伤口，碰一下还有点疼。日子一点点过去，伤口一点点愈合，我想陈年往事，还是拎到日光底下晒晒吧，去去霉味，清理下记忆，如果能给大家一些教训和启发那倒是极好的。

静静，28岁，兰山人。

逃脱产后抑郁

A 两个自己在斗争

我必须得承认，生孩子我遭的罪远远不算多的，不论是怀孕、分娩还是喂养，都很顺利，但是，我还是被产后抑郁击中了。我不知道这个概率是多大，也不知道我这种人算不算高危人群，可我自认为性格随和、生活无忧、家庭和谐，居然也会抑郁。我想，可能这个概率还是挺大的吧。

现在，孩子2岁多了，我已经走出来了，表面上看什么都没发

生过，只有自己在内心深处能感知，我已经从那个孤独无垠的荒野中走出来了。

追溯到抑郁的最早，应该是在我生完孩子五六个月的时候，抑郁在那时候已经初步潜藏，只是忙于照顾孩子，谁也没有在意。

休产假期间，我带着孩子大多在娘家居住。每次住在婆家都感到非常不习惯，饮食习惯差异大，带孩子的方式不同，房子太小我休息不好，老公根本没有进入状态不管孩子，对我也不怎么关心……总之是满腹委屈的。于是

去婆婆家时间很少，到底是娘家舒适，虽然也因为喂奶和照顾孩子，适应新生活而感到疲惫无比，但是在妈妈的精心照顾下精神还是不错的。

孩子很爱哭，只要醒了就得抱着，大部分时候坐下都不行，必须走着，眼看着睡着了，一沾床就醒，接着走，经常性地半夜一两点还放不下，那些夜晚，就在黑漆漆的卧室里，走来……走去……走来……走去……时间仿佛凝固，夜里再醒，再抱……说多了矫情，想必大家都是这么过来的。

妈妈心疼我，换她来抱，劝说我孩子不能太溺爱，我奉行亲密育儿理念，从来不会听任孩子哭泣，坚持一定要做满足婴儿所有需要的妈妈。我不知道这样坚持到底对不对，感觉自己太累了，生活好似无底洞一般望不到头。我仿佛有两个自己，一个是伟大的妈妈，一个是幼小的自己。我知道我作为妈妈应该做的一切，我也全力以赴地去做好，可是那个幼小的自己，却常常躲在背后哭泣，无论怎么哭喊，嘶叫，都无济于事。

B 我被抑郁吞没了

寒假来临前的一个月左右，我上班了，工作并不多。我们搬回了自己家，婆婆白天过来照顾孩子。各方面矛盾在此集中暴露出来：婆婆不做饭，吃饭一直凑合着，经常都是叫外卖。我喂奶需要饮食正常，身体也变差了许多，心里一直郁闷。那会夜里还常常要抱着孩子走动，喂奶好几次，本就睡眠不好的我精神就更差了，白天起得晚了些，婆婆不满意，但积压着不说。老公天天忙工作，照顾孩子他帮不上忙，婆婆也不忍心

他熬夜，他更不会顾及我的情绪。婆婆说孩子不肯喝冻奶和奶粉，于是我每天中午开车往返于单位和家之间，紧张孩子加上自责焦虑，开车走神撞上了护栏。

杂七杂八的事情，矛盾一直积压着，我的状态越来越差，家里熟悉的亲戚都发现我越来越沉默，大家讨论的话题我根本不参与了，只是呆滞的安静，而之前我是活泼风趣的，那时候我只是大脑很僵硬，经常头脑一片空白，自己也没意识到问题。放假前学校交给我一门新课，要

求我备课试讲，我紧张得要命，打开课本看了半天脑子也无法集中，这状态让我惊恐万分，我害怕得向老公求助问我是怎么了，粗心大意的他根本不在意。

春节前的一场争吵将矛盾引爆。老公不愿意大年初二到我爸妈家，和我赌气，把我和孩子送到后自己摔门离开，全然不顾家里亲戚面面相觑，我又愤怒又尴尬。过年后还在冷战中，他又把我们接到婆婆家，对我冷漠以对，我忍受不了就和婆婆说出去散心，给

宝宝留下冻奶回到自己家休息补觉，直到被愤怒的婆婆电话惊醒，我说了一下我们在吵架，自己想冷静一下。引来更加愤怒的指责：你混，娇生惯养从未挨过骂的我，在电话这头难以置信地惊呆了，抱头痛哭，崩溃。后来直到爸妈把我接回家，婆婆又带着孩子来娘家哭闹威胁，再一次震惊我爸妈。从那以后我情绪低落，目光呆滞，脑子一片空白，什么也无法思考。

抑郁露出獠牙，狞笑着，完全吞没了我的。

C 枯萎、复苏、长出新枝叶

那段日子真的很灰暗，我什么也想不了什么也做不了，不吃不喝，一味地蒙头大睡，一天睡20个小时，剩下就是在发呆和流泪。仿佛睡觉是惟一的救赎，惟有闭上眼睛，坠入黑暗，我才不那么疼痛和孤独。孩子已经照顾不了了，干脆断了奶，我已经自身难保。

开学了，开始还勉强着上班，但是一站上讲台我就脑子空白，无法说话和组织语言，后来就无法正常上班了，找借口请假在家休息。

我一直沉默寡言，也不肯说话交谈。后来我的姨父听闻赶来，坐在床头安慰我，请求我说话和起床。他说出自己从未示人的经

历，很多年前的他也曾经因为工作上的不平对待而得了抑郁症，无法安眠，无法工作，痛苦万分。但他听从父亲的话，逼迫自己出去散步和运动，沿着街道麻木一直走一直走，走了很多天。吃药治疗，努力生活，咬牙熬过一个个黑夜，不允许自己放弃，直到痊愈。

他在诉说，我在流泪。为了同样难以逾越的阴暗，为了从未放弃我们的亲爱的家人。从那天起，我咬牙从无尽的睡眠中醒来，承认自己生病了，允许自己接受亲人的帮助，痛苦纠结但坚持不懈去看医生。

妈妈给我挂号看精神科，我羞耻地躲到很远。我害怕看到熟

人看到别人异样的眼神，甚至害怕面对自己的病情。和蔼的医生，如家常般地了然，让我些许放松，乖乖按照医嘱吃了药物。

最终治愈我的，大概是那一点残存的信心、自尊，和不肯服输的挣扎。当然，还有家人无限的爱、支持和理解。妈妈说，她做好养我一辈子的准备。爸爸不会表达，就做很多好吃的，带我去各地方吃好吃的。那么可爱的孩子，我怎么能够弃之不管。赶紧好起来，给他大大的笑容，大大的拥抱。那么美好的自己，我怎么能够放弃。

我逼迫自己去上班，备课讲课，和同事聊天，即使每天晚上都

极度想逃避人群，逃避世界。我定时服药，一个月去看一次医生，讲述自己病情，大夫根据情况调整用药，直到最后感觉思路 and 状态都好了许多，我觉得不需要吃药了。就像一株枯萎的植物，慢慢复苏，最后又长出新叶。这过程，不可谓不痛苦，不漫长。但是当我终于重拾神采飞扬和对生活无限热爱，一切努力都值得了。

直到有一天，我从从前一般，讲笑话逗得全家哈哈大笑。微笑着看着美满的世界，一时间有点恍惚：仿佛一切难堪的过往都不曾发生过，一切的痛苦都只是做了一场噩梦，我只是大惊小怪地心情低落了一阵子。

D 这场病让我更加成熟

老人们常说，孩子生一场病就长一个心眼。这场病也让我成熟起来。

我生病以后，老公一直固执认为我只是闹别扭，情绪低落而已，根本没想到带我去看医生。

这不能怪他，人们对抑郁认知很少，大家闭口不谈抑郁，也不愿意承认自己或者身边的亲人得了病。他也不例外。

勇敢承认，面对，是医治抑郁最有效的方式。抑郁本身并

不可怕，不要被它吓倒，勇敢积极去与它搏斗。你越软弱，它便肆意妄行，在你心里不断地制造扭曲、阴暗的想法，直到你的理智窒息而死。这时候，请停下心不断嘈杂的声音，做些力所能及的事情：如同我姨父一样在街头不断行走，如同我强迫自己站在讲台上滔滔不绝。

其实婆婆家和老公那些事情现在看来，都是不值一提的鸡毛蒜皮，但在当时骄傲无比的在我看来，都大得不得了，难以逾越。我要求自己做完美的母亲，完美的老婆，完美的儿媳，渴望得到所有人的认可和赞美。而当得不到自己理想的东西，便失望沮丧，甚

至愤怒。这愤怒沮丧在心里，难以示人。最后间接伤害了我，伤害了所有人。对婆婆和老公，在抑郁以后的很长一段时间，我是充满怒火和怨恨的。我恨他们伤害了我，否定我的努力和付出，不公平地对待我。他们在事后也明白了自己的错误，虽然没有当面承认，但在接下来的日子里，他们用力的弥补伤害，小心翼翼地对待我。也慢慢通过比较，理解到了我的付出和辛苦，对我更加珍视和尊重。

我和公婆现在关系很好，互相尊重，不特别亲近也不疏远。我们都同样深爱着两个男人，我老公和儿子。我们依然谈笑风生，亲密和谐。他们待我比之前更好。我

们直接的纽带就是这2个男人，除此之外，就是陌生人。想到这些，也就不会要求众多，抱怨众多了。以平常心对待，会时不时收获惊喜和感恩。

那个天真的傻乎乎的小女孩，终于也长大了。只是要通过这种事情成长，不知道是幸运还是无奈。

谁生来完美呢？谁不是又虚荣又懦弱？正因为有阴影，才有光明。承认阴影的存在，光明才能坦然舒适地流动，直到充盈我们的内心，暖洋洋的，多好。