

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

生过,只有自己在内心深处能感知,我已经从那个孤独无援的荒野中走出来了。

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……走来……走来……走来……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

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,家里熟识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。

## C 枯萎、复苏、长出新枝叶

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,直到最后感觉思路和状态都好了许多,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,我如从前一般,讲笑话逗得全家哈哈大笑。微笑看着美满的世界,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

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,请停下心中不断嘈杂的声音,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,都是不值得一提的鸡毛蒜皮,但在当时骄傲无比的我看,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。以平常心态对待,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,直到充溢我们的内心,暖洋洋的,多好。

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是高危人群,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

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

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。

我一直沉默昏睡,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

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