

那一年，我走出了重度抑郁

□罗传明



“好像该休段年假了，找个荒无人烟的地方净心。那里湖面平静，那里阳光洗练，那里荒草萋萋，那里没有网络通讯。让我静静静地舒展，自由去来。”

这是我2013年5月初的微博。看得出来，我的弦开始绷紧了，心也倦怠了。

我对自己的生活充满期许，努力达成则是最好的承诺。离异后的闲暇时光，完全投入在读研、司法考试中，为自己重新崛起来个加速度。生活很规整，时间很紧凑，压力越来越大。大多数时候，以考试的名义，我把自己茧缚起来，拒绝了每一个热情的邀请。渐渐地，我感到精神疲乏，脑力迟钝，注意力难集中，记忆困难，工作和学习不能持久，效率低。而且用脑时精神兴奋，回忆及联想增多且控制不住。一贯的温和性格开始激惹，好发脾气，事后后悔。更糟糕的是，在整理女儿照片和文章时莫名的忧伤和眼泪簌簌下落。太阳穴开始紧张性疼痛。辗转反侧，甚至彻夜难眠。情绪越来越悲观。我开始觉得这个世界空旷透顶，荒芜得像蜿蜒的路。夏天来了，我却感到寒冷，心里环绕着绝望的潮。我像被时光烘干了的干尸。

我知道，这是重压之下心底的

那根弦即将断掉的先兆，便仓皇跑进了心理咨询科。90项症状检测、焦虑自测、抑郁自评，各项指标综合显示有重度抑郁、中度强迫、轻度焦虑症状。检测结果虽然显示严重，却因找到沮丧的原因而忽然感觉心安，我决定积极面对。拒绝了药物治疗，选择了心理支持，自我调整。接受了医生四个建议：用兴趣转移注意、和朋友交流分享快乐、找到倾诉突破口、反思、总结和体验。

这是一条走得很艰辛的路！

我开始了说走就走的旅行，在合肥度过了最艰难的5天。当我一次次试图摆脱内心的种种悲观，朝着更美好和澄明的方向行进时，我仿佛能感到内心那个魔鬼的体重和窃笑，他一伸手，就轻易拍上我的肩。我挣扎着，过程却如此困难。幸好有朋友相依。网友清年假陪伴，有相顾无言的紧张和局促，有雨游包公祠静谧的欢笑，还有分享新开发课程时深深的共鸣。那段时间，因了无微不至的照顾，循循善诱的启发，润物无声的提醒，任劳任怨地陪伴，我取得了阶段性成功。能吃一些东西了，有效睡眠能达到4个小时了，情绪朝着积极的方向转化着。心底笼罩着的不胜弹扑的霾，被一丝光亮撕开，慢慢扩散，开始明媚起来。面对陌生老婆婆的嘘寒问暖，我报以热情的微笑；茶叶店老板

留吃午饭时，我心存感激；面对绿茶妹妹买一瓶水送一块自己的巧克力笑声如铃时，我仓皇低头。

是的，从封闭的自我中走出来，能够关照这个世界，也是积极的生存态度。从合肥回来，我情绪好转，但始终和睡眠较着劲。趴、侧、仰、伸、蜷、展，各种睡姿，无限量展示。悲催的发现，偌大一张床，却盛不下我小小的梦想。耳畔总有一种低低的有些尖利的声响，连绵不绝。当睡觉成为一种不折不扣的煎熬，睡着成为一种奢侈的时候，仿佛一双手，捧在灯罩上，慢慢收拢，那些刚刚萌芽的勇气希望之光越来越黯淡。

这是一条挣扎着走出来的路！

因为有了阳光赋予生命，地球才没有变成石头。我不想熄灭！我是一个有用的人，只是出现了一点状况，一定能好起来！光亮依稀，不在远处，就在当下。体认内心光芒，责任已在其中。我会拿一些细小的可以感知的事来救赎自己。送给女儿的书《十年瞬间》虽写了序还得校稿；女儿被评为区“五心四好”少年了；父亲嘱托我给他办的事

进展不顺离不开我……光明前进一寸，黑暗便后退一分，这道理简易明白。

点亮自己，我能！我找到大学心理学教授，和他多次长谈；艰难地训练注意力，哪怕每分钟4次的呼吸训练，我用了一周终于成功；每天坚持跑步30分钟以上；陪着同事送我的比熊犬雪糕散步1个小时；坚持吃了一月的中药调整了睡眠。闲暇的时间，去看演出、电影，或者到郊外懒洋洋地躺着看天。也尝试用微博呈现，试图客观、真实、本真的呈现当时的状态和想法，不刻意回避悲观绝望的情绪，把它原滋原味的记录下来，供在重压之下的朋友们思考。

此处点亮一束光，上天总会在某处打开一扇窗。我工作职务重新调整，更具有挑战性；因为勇于担当被评为集团优秀员工；复查时90项指标正常；体重恢复到了抑郁前的160斤。

2014年春天，我走出抑郁。我明白，只求求应然之理，做分内之事；虽千万人吾往矣，知其不可而为之。

广告

百业商情

温馨提示：请广告主带上相关手续前来办理。使用本栏信息，请核实手续，与广告主签订合同；若广告主违规操作与报社无关，可向相关执法部门举报投诉。广告联系电话：2377273 2377187

本栏目收费标准：

每格600元/两星期、1000元/月，每两格1000元/两星期。本栏目在《达州晚报》官方微信(粉丝已达20万余人)平台第二条内免费同步刊出。

转让租售

餐厅急转

市内凤凰头300平米特色餐厅急转。租金便宜，客源稳定。保底转让(含8个月房租)，性价比高。非诚勿扰。电话18381925162

门市出售(租)

西外黄金地段门市出售(租)，临罗浮广场。物美价优，升值潜力大。面积：1F—80㎡、2F—500㎡(带部分租约)。电话：13350292590

出租

位于市内繁华地段(华阳旁)有一500余平方米临街门市出租。电话：13079038555

门市出售

南外二号干道南庭春天里一门市双开门出售，面积70平方米，有不动产权证。电话：13350294261

知名酒楼转让

达川区南城一知名酒楼转让(2500㎡)，客源稳定，接手即可经营。有意者面谈。电话：13982805005 18190713563

门市出租出售

西客站下行200米有6个门市单个出售或出租(1—6号每个门市面积约60㎡)，价格面议。电话：13330833777

商用房出售

通川桥北头人行天桥处临街3楼一商用房出售，街面无行道树遮挡，363平方米，实际使用面积500余平方米，双证齐，中式精装，价格面议，可按揭。电话：13079099977 张先生

土地转让

位于通川区复兴镇附近一宗土地转让，交通便利，环境优美，证照齐全，性质为商业服务用地，面积30余亩。电话：17748474997 陈女士

转 让

西外金兰小区(金兰之家)原金兰会所，经营中餐、茶房，面积1500平方米，全新豪装，位置优越，客源稳定，现低价转让。电话：13778321006

门市出租

达川区南城三里坪领域广场门市出租(面积73㎡)，人气旺，无转让费，租金面议。电话：13568358323

知名酒楼转让

达川区南城三里坪一知名酒楼转让(2000㎡)，客源稳定，接手即可经营，有意者面谈。电话：13438576777 18282985468

厂房低价出租

宣汉县君塘中心供销合作社位于宣罗公路(叶家河)有21间厂房(共1500㎡)出租，交通便利，适合农副产品收购、仓储、厂房等项目。13882858260

门市出租

达州市西外凤凰大道(香榭国际)旁有临主干道门市出租，面积700㎡，可分租。联系电话：13778341234 杜

场地出租

南外二号干道末端堰坝有4000㎡硬化场地出租，可建厂房、库房、汽修厂。联系电话：13388219678

门市出售

位于通川区来凤路99号临街门市(现稻草人租用)，面积约18㎡，双证齐全，现优惠价出售。电话：15182853982 冯先生

高薪诚聘

地产公司诚聘安装工程师、土建工程师、渠道管理、置业顾问、外事专员、报建专员、保安、保洁数名。17748750388

耳 聘

瓷砖设计师(年薪10万元，从事相关工作两年以上)1名，副店长1名，库管1名，市场部3名，行政人员1名。电话：18981456888 18682857669

招 聘

招物业保安、保洁数名。要求：55岁以下，有工作经验者优先，待遇面议。电话：18381993410

招 聘

房地产开发公司招一名专职会计。要求懂建筑会计账，工资月薪6000—8000元，有电话、餐补费。工作地：复兴镇。18982898919 陈主任

招聘启事

达州市建筑业协会招聘管理人员。要求：大学本科学历，管理或管理相关专业，28—38周岁，性别不限，政治素质好，有相关工作经历优先。待遇从优。报名时间截止5月7日，个人简历投递邮箱2413946973@qq.com。电话：0818—2163633

诚 聘

四川润骄木业有限公司诚聘区域经理8名，3000—1万元；店面导购10名，2800—5000元；会计助理1名，2800—3200元；总经理助理1名，3000—8000元。魏小姐 17738933325 刘先生 13982848855

聘

达州骨科医院现诚聘临床药师(可兼职)1—2名，检验师(中级职称以上，输血科资质)1—2名。执业医师、执业医师数名，CT师1名，厨师1名。电话：0818—2765877