



投稿邮箱：26772716@qq.com
责任编辑 | 邓昭斯宇 校对 | 卢路

案例 | 华夏早报 | 11 版

2025 年 12 月 12 日 星期五

抑郁症患者的康复与回归之路

倾诉邮箱：26772716@qq.com

>> 伊薇老师信箱

亲爱的伊薇老师：

您好！

高中开学还不到一个月，我就和妈妈大吵了一架，摔了书包说什么也不肯再踏进学校一步。

我曾经也是个活泼开朗的女孩，会和同学追着跑，会为了点小事哈哈大笑。可自从上了高中，一切都变了。我有一个哥哥，还有一个妹妹，爸妈每天都忙着工作和副业，从早到晚脚步不停，根本没有时间陪我们。每天放学回家，我放下书包就要钻进厨房做饭，吃完饭还要收拾碗筷，然后辅导妹妹写作业。亲戚们每次见到我，都要摸着我的头夸我懂事，说爸妈有我这个女儿是福气。可他们不知道，我有多讨厌“懂事”这两个字。

我不是不喜欢学习，我甚至很享受解开一道难题的成就感。可我慢慢发现，只有当我不学习了，当我变成一个“问题孩子”，爸妈才会停下忙碌的脚步，正眼看看我。前些天和同学发生的矛盾，其实只是压垮我的最后一根稻草。在此之前，这样的小摩擦早就发生过很多次。我曾经鼓起勇气向爸妈求助，我说同学排挤我，说我被误会了，可他们每次都皱着眉打断我，说“怎么同学就欺负你，不欺负别人？你是不是该反思一下自己？”“我们工作一天累得要死，你能不能让我们省点儿心？”

老师，您知道吗？我总做一个噩梦。梦里我被困在一部电梯里，电梯总是停在 14 层，无论我怎么按按钮，它都纹丝不动。我能听到门外妹妹的敲门声，一声比一声急，门板都被敲得凹陷下去，可我伸出手去按紧急按钮，手指却一次次穿过冰冷的按键，什么也碰不到。14，这个数字像一根刺扎在我心里，妹妹是 14 号出生的，而我那次故意考砸的数学试卷，也正好是 14 分。

我不知道自己还能不能回到学校，也不知道该怎么和爸妈沟通。老师，您能告诉我，我该怎么办吗？

亲爱的小晴：

展信安。

读完你的信，我的心里沉甸甸的。我仿佛看到了那个在深夜里偷偷抹眼泪，却还要在天亮后强装笑脸的你；看到了那个小心翼翼讨好所有人，却唯独亏待了自己的你；看到了那个用逃学和考砸试卷，笨拙地喊着“看看我”的你。小晴，你真的辛苦了。

你不是坏孩子，更不是麻烦。你只是一个太渴望被爱、被看见的孩子。你用层层叠叠的“懂事”把自己包裹起来，把委屈和无助藏在最深处，可那些情绪不会凭空消失，它们一点点积攒着，终于在你撑不住的时候，变成了压垮你的重量。你说爸妈把赚钱当成了主业，把做父母当成了副业，这句话真的戳中了很多家庭的痛点。他们总以为，物质上的富足就是对孩子最好的爱，却忘了孩子最需要的，是疲惫时的一个拥抱，是受委屈时的一句“我在”，是迷茫时的一次陪伴。他们忽略了，那个总是说“我没事”的乖孩子，心里藏着多少无人知晓的难过。

你梦里的电梯，是困住你的枷锁，是你内心深处的无助和挣扎。停在 14 层的电梯，是你对妹妹的在意，也是你对自己的惩罚；穿不透的紧急按钮，是你一次次求助无果后，慢慢瓦解的自我效能感。但你知道吗？当你拿起笔，把这些心里话一字一句写下来的时候，你已经在试着推开那扇困住你的门了。这需要多大的勇气啊，小晴，你真的很勇敢。

你的父母看完你的信后，沉默了很久。妈妈红着眼睛告诉我，她从来不知道，那个她以为最省心的女儿，心里藏着这么多委屈。她总说你懂事，却忘了，懂事的孩子也会疼，也会累。这些天，他们正在学着放下手头的琐事，学着做回“父母”这个主业。爸爸每天会花十五分钟，认真观察你的一举一动，记录下你脸上一闪而过的表情；妈妈准备了红黑蓝三种颜色的画笔，记录着你需要关注的时刻，也反思着自己无意中说过伤人的话。还有那件小事——妈妈帮你修好了卧室的门锁，她告诉妹妹，没有你的同意，不能随便闯进你的房间。小晴，你注意到了吗？那扇修好的门锁，不只是一道物理的屏障，更是他们对你的尊重，是他们学着理解你的开始。

回到学校的路，或许会有点难，但别怕，你不是一个人。你可以试着和同学慢慢沟通，也可以试着和爸妈说说心里话。如果觉得累了，就停下来歇一歇，不必逼着自己做那个完美的乖孩子。你可以哭，可以闹，可以说“我不开心”，这都没关系。

小晴，你值得被好好爱着，值得拥有属于自己的小情绪，值得被这个世界温柔以待。如果下次心里难受，随时可以来找我，我的咨询室，永远为你敞开。

伊薇老师



张老的故事：一位古稀老人的抑郁历程

张老，一位年近古稀的老人，本应享受儿孙绕膝的晚年生活，却被抑郁症夺去了笑容。他在抑郁症治疗中心住院多年，由于家人远在外地、很少探望，他的生活逐渐陷入孤独与单调的恶性循环。

抑郁症不仅给张老带来了持续的情绪低落，还引发了一些异常行为表现。他会不自觉地偷拿其他患者的食物，这种行为并非出于恶意，而是抑郁症影响下出现的自我调节功能失调。这一现象很快引起了病区护士的注意。

专业护理：理解与沟通的艺术

面对张老的特殊情况，病区护士展现出了极高的专业素养。大家组织了集体讨论，没有选择当众指责这种可能让老人难堪的方式，而是由一位专人负责私下与张老进行了耐心细致的沟通。这种充满尊重的处理方式让张老深受感动，他郑重承诺会改正这一行为。

在一次为张老理发的过程中，病区护士与老人建立了更深层次的信任关系。张老终于敞开心扉，倾诉了埋藏心底多年的痛苦：年轻时参战的残酷经历像梦魇般挥之不去，战场上那些血腥画面和紧张氛围不仅损害了他的身心健康，也给家庭关系蒙上了阴影。数十年来，这些创伤记忆如同沉重的包袱，最终演变成了严重的抑郁症。

护士全程专注倾听，眼神中流露出真诚的共情。她没有急于给出建议或评判，而是为张老创造了一个安全的情感宣泄空间。这次深度的情感倾诉成为张老康复道路上的重要转折点。

家庭支持：康复路上的关键力量

随着时间的推移，一个令人欣慰的变化出现了。张老的女儿开始定期探望父亲，并计划在春节期间接他回家团圆。这个好消息

息让张老久违的笑容重新绽放，眼中闪烁着期待的光芒。护士也由衷地为老人感到高兴，并承诺在春节前再为他理发，让他能以崭新的面貌回家团聚。

然而，就在出院前夕，张老内心泛起了不安。他担心回家后难以适应新环境，更恐惧病情可能复发。细心的护士及时察觉到了这些忧虑，耐心地向张老解释：只要坚持医嘱、按时服药、定期复诊，并在情绪波动时及时寻求专业帮助，完全能够有效控制病情。在护士的专业安抚和鼓励下，张老逐渐卸下心理包袱，重拾对生活的信心。

抑郁症康复的四大支柱

张老的经历为我们提供了帮助抑郁症患者重返家庭的宝贵启示：

理解与包容是基础支撑。对于患者的异常行为，我们不能简单地加以指责和批评，应当透过现象看本质，认识到这是疾病症状而非品德问题。就像张老拿取他人食物的行为，不能简单地加以指责和批评，需要的是专业干预而非道德批判。

有效沟通是情感纽带，通过护士与他的私下交流和深度倾听，为张老建立了安全的情感出口，让他有机会释放内心的痛苦和压力。与抑郁症患者沟通时，专注的倾听比匆忙的建议更有治愈力。

家庭支持是不可替代的康复动力。张老女儿的探望和回家计划成为老人康复的关键转折。家人应当积极参与患者的治疗过程，了解他们的病情和需求，家人的陪伴能够唤醒患者对生活的期待和热爱。

持续的心理支持是预防复发的保障。面对张老对未来的担忧，专业的解释和鼓励帮助他建立了应对挑战的信心。这种支持需要贯穿康复全过程。

构建全方位的支持网络

为了帮助更多抑郁症患者顺利回归社会，我们需要建立多层次的支持系统：

●心理支持层面

医疗体系应当提供药物治疗、心理治疗和康复训练相结合的个性化方案。同时加强患者教育，提高治疗依从性。

心理支持和鼓励对于患者树立信心起着重要作用。在张老对出院后的生活感到担忧时，护士的鼓励和解释让他消除了顾虑，勇敢地面对未来。我们要不断地鼓励抑郁症患者，让他们相信自己有能力战胜疾病，重新回归正常的生活。

●社会支持体系

社会层面需加大抑郁症科普力度，消除污名化。通过各种媒体渠道，如电视、网络、报纸等，向公众传播抑郁症的相关知识，让大家认识到抑郁症是一种可以治疗的疾病，患者不应受到歧视和排斥。同时，建立更多的社区心理健康服务中心，为抑郁症患者提供心理咨询、康复指导和社会支持等服务，帮助他们更好地融入社会。

在家庭层面，家人要给予患者足够的关爱和支持。学习抑郁症的相关知识，了解患者的需求和心理状态，为他们创造一个温馨、和谐的家庭环境。鼓励患者积极参与家庭活动，增进家庭成员之间的感情交流，让患者感受到家庭的温暖和力量。

●患者自我管理

对于抑郁症患者自身来说，他们也要积极配合治疗，努力进行自我调整。学会管理自己的情绪，通过运动、冥想、写日记等方式缓解压力和负面情绪。培养兴趣爱好，参加社交活动，扩大自己的社交圈子，重新建立与社会的联系。

张老的故事告诉我们，抑郁症的康复不仅需要专业的医疗干预，更需要来自家庭和社会的理解与接纳。当我们用包容取代偏见，用陪伴化解孤独，就能为抑郁症患者点亮回归之路的明灯，帮助他们重新找回生活的色彩与希望。这条路或许漫长，但只要携手同行，终将抵达光明的彼岸。