

左灯 / 著

我们不是想太多，  
只是生病了



活着，  
普通人最基本的生存本能，  
却是我们拼死捍卫的，  
梦想。

中信出版集团

我在  
精神病院  
抗  
抑郁

我们不是想太多，  
只是生病了

左灯 / 著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我在精神病院抗抑郁 / 左灯著. -- 北京: 中信出版社, 2019.1  
ISBN 978-7-5086-9606-5

I. ①我… II. ①左… III. ①纪实文学—中国—当代  
②抑郁症—治疗 IV. ①I25 ②R749.405

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 230014 号

本书中文简体版由北京行距文化传媒有限公司授权中信出版集团在中国大陆地区 ( 不包括香港、澳门、台湾 ) 独家出版、发行。

## 我在精神病院抗抑郁

著 者: 左 灯

插 画: 左 灯

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )

承 印 者: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 12.25

字 数: 210 千字

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-9606-5

定 价: 49.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

## 她像一盏烛光，照亮人心……

第一次看见左灯的文章，被惊艳到了。一次忧郁而沮丧的住院经历，可以被她挥洒得那么鲜活、豁达、敞亮。通过文字，我可以触摸到她的细腻、敏锐、可爱，甚至郁闷与痛苦都可以传导出一种切肤的感受。郁金香公众号因为左灯的连载火了起来，很多人留言，探究她的故事。郁金香请她做公众号特约记者，我很喜欢她的文字，也进入过她的直播间，开始喜欢这女孩。

后来我在郁金香慈善之夜的年会上见到左灯，一个清秀、阳光，又略带腼腆的女子。她举手投足间有邻家女孩的亲切，现场的语言组织虽略带跳跃，但是听来特别真实与动人。她的抗郁故事有一种温婉的励志，彰显着一种不张扬的力量。

她为郁金香在“二更”出镜，参加“无郁中国行”的线下活动，在郁金香公众号上发表抗郁文章，她更像一盏烛光，照亮人心。

相信她的梦想是有色彩的，一个生动、善意、豁达、不屈的生命，理应有更加缤纷的未来。祝福她，左灯女孩！

郁金香阳光会创始人 爱咪

2018年11月19日



## 目 录

### 楔子 / 1

- 01 初来乍到，请多关照！ / 3
- 02 “突突突突突” / 13
- 03 “配合治疗，你会好的” / 25
- 04 快祝我，生日快乐！ / 34
- 05 好啊！亲爱的病友们！ / 48
- 06 精神病院的欢乐生活 / 66
- 07 秘密是：我喜欢你 / 79
- 08 他，是我爸爸 / 90
- 09 抽烟吗？帅哥？ / 100
- 10 本章关键词：易余 / 109
- 11 耶！崩溃“三连击”！ / 120



- 12 雷打不动的“铁三角” / 129
- 13 雄起吧！神助攻！ / 138
- 14 一根“老油条” / 150
- 15 约会吧！年轻人！ / 162
- 16 不能死！不能死啊！ / 172
- 17 日常琐碎：哀伤与“确幸” / 183
- 18 “越狱”大法好啊 / 192
- 19 五花八门的“病脑袋” / 199
- 20 Mario！余生多指教呀！ / 216
- 21 瑞雪兆丰年呀 / 222
- 22 做人不能太嘚瑟 / 232
- 23 I ♥ U / 244
- 24 元气少女复原记 / 248
- 25 出院？假动作！ / 261
- 26 见怪不怪，其怪自嗨 / 271

- 27 爱要坦荡荡 / 283
- 28 多谢关照！咱们社会见！ / 291
- 29 无业游民的“疗养”岁月 / 307
- 30 一起去玩吧！ / 317
- 31 好久不见啊！老朋友们！ / 331
- 32 学会与时好时坏的 Mario 共处 / 341
- 33 有朋自远方来 / 355
- 34 啊！阳光真好啊！ / 366

附录 我们看不见的世界 / 375



## 楔子

2017年9月下旬，由于某些原因的触动，我的抑郁症被诱发了。

之所以说是诱发，是因为直到接受正规治疗之后，我才惊觉，抑郁已在我体内蛰伏多年，就如同飘忽阴险、伺机而动的鬼魅。

在经历了病发、怀疑、确诊、病重、自杀、送医等一系列“精彩纷呈”的事件以后，我终于被强制扭送进精神病院，可谓踏上了“人生新征程”。





# 初来乍到， 请多关照！

## 1. 规定

初来乍到时，我特意去看了病房的窗户，终于亲自证实了“精神病院的窗户是不能开的”这个说法。

此外，还有很多在普通医院里闻所未闻的规定：

刀类、打火机、化学物品等危险类的用具不用说，悉数没收；

吃饭不允许用筷子（当我听到这条规定的时候，震惊地以为这里吃饭要统一用手扒……忘记了勺子的存在）；

塑料袋用不了；

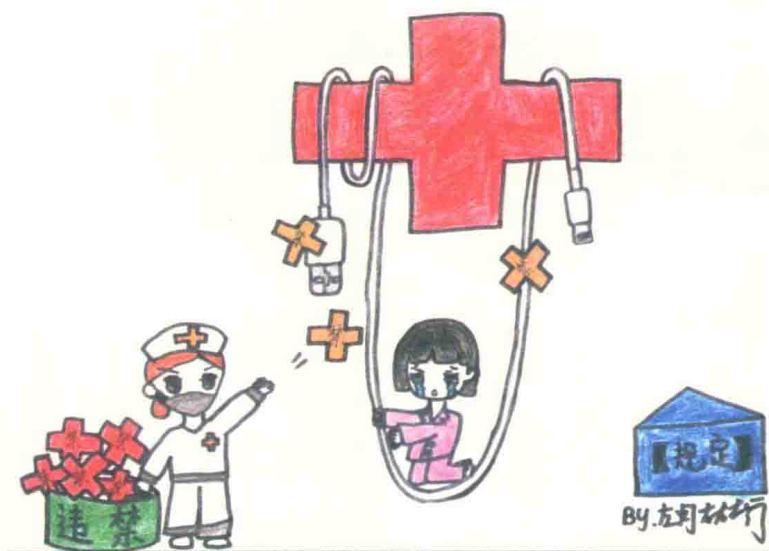
手机充电线也会被没收，所以每次充电，你只能屁颠屁颠地跑到护士站去充；

就连我的两个纯良无公害的帆布包也被护士姐姐“监管”了。

总之，遵循的一切原则就是：防止你自行了断。但我也不是



十分懂，没收充电线是个什么道理，难道会有人拿它上吊？



关于充电线的臆想

## 2. 监狱

一旦住院，就意味着你从此失去了人身自由。“病人不能出去”这个规矩，我是进来以后才知道的，这让我一瞬间就有了进监狱的真实感。

陪护和探病的时间也有严格规定。

甚至啥时候洗衣服、晒衣服、起床、睡觉都有时间表。

我爸说：“你就权当来疗养。”

但我内心想的是：“我分明就是来受罪的！”

### 3. 妄念

不客气地说，形形色色的精神病真是挺多的。（当然我自己也是。）

一动不动，眼睛一眨不眨地盯着你的人会让你觉得他似乎要跟你分享“清代藏宝图”这样惊人的秘密；

时刻都很紧张、很焦躁，把医生都问烦了的焦虑症，问的都是些“晚上磨牙怎么办”“流口水怎么办”这种无关紧要的问题；

不停地自说自话，时哭时笑，脱了鞋在走廊来来回回走的不知道是什么病；

一直在各个地方来回穿梭、面带微笑、满脸佛性、走路僵硬的也不知道是什么症……

——到处都是匪夷所思的举动，散乱着大家放飞自我的妄念。

你时时刻刻都觉得处在水深火热当中，又觉得一圈看下来，自己分明就是最正常的那个，还有点莫名的得意。

### 4. 管理

管理异常严格。

但最令人抓狂的是作息时间：

早上6点起床，晚上8点睡觉。

完全的老年人节奏。

每天的安排都由广播广而告之：

“起床啦，可以吃早饭了，请各位病友到大厅吃早饭！”

“早上活动时间，请病友出来跳操！”

“请病友出来吃药！”



.....

——一天的时间给你安排得满满当当的。

最让人听了想打人的是，广播毫不避讳大家的大名，每天我都能听到“×床×××出来接受治疗！”无数遍。

我觉得这严重侵害了病人的隐私，我的监护人我爸也对此颇有微词。

但我后来发现，其实在疾病面前，所有人都是赤裸的，就像赤条条被晾晒在沙滩上的咸鱼。什么羞耻啊、遮掩啊、自尊啊，是完全不存在的。反正大家都是精神病，谁也别嫌弃谁。

总之，大家的目标是一致的，那就是快点好起来。



在疾病面前，所有人都是赤裸的，就像赤条条被晾晒在沙滩上的咸鱼

## 5. 药物

可能越来越多的抑郁病患者自杀事件，让大家对抑郁症有了一点懵懂的认识，甚至把抑郁症和死亡画上了等号。

但其实在得病之前，我和普罗大众一样，单纯地以为抑郁症只是单纯的“心情不好”。

然而事实上，抑郁症是死神的唾液，它能溶解掉你所有的精力与希望，让你在肮脏、黏稠的泥淖中沦为绝望感的囚奴。

得了抑郁症是要吃药的。

我每天都吃两种药，早晚各一次。

药片由护士统一派发，大家排队拿药，在药片旁边准备着小水杯，护士姐姐会亲眼看着你吃下去，并要求张嘴检查。

## 6. 插孔

我爸这个老贼精，嫌每天跑护士站充电太麻烦，躲过护士的盘查偷带进来一根充电线。结果一插，发现整个病房的插孔都是没有电的……

Excuse me?!（你在逗我吗？）纯观赏性插孔?!

诸如此类的神奇事件每天都在发生，我也在努力一天天习惯着。

## 7. 串门

病院里的娱乐活动并不多，当然事实上，绝大多数的病友也对所谓的娱乐毫无兴致。

大多数时间都是这样的画面：一间病房，三个人，呆呆的，



发着呆。这样寂静又可笑的画面可以一直持续到广播呼唤大家去吃饭、跳操或者接受治疗。

串门成了最重要的日常活动之一。

我们病区所有的活动范围就是一条走廊加一个大厅。所有进出的门都被锁死。所以每个人看着每个人都面熟，甚至很多人都成了并肩抗病的挚友。

我情况好些的时候，就往病院的“大通铺”跑。因为我进来的时候没有病房，就睡在十几个人一间的“大通铺”，一下午呼朋引伴，认识了好多朋友。

可能很多人觉得，精神病人难以理喻甚至有点可怕，但我后来慢慢发现，在精神上有障碍的人，往往都是不愿意伤害别人，而宁愿选择伤害自己的人，他们都是温暖而善良的好人。

## 8. 挣扎

早上是我的“重灾区”，常常产生一种恨不得自绝于此的冲动。当病友陆续起床活动，我一个人闷着被子一动不动，像已经被风干的木乃伊。

广播呼唤大家去吃药，这在我听来，简直是巨大的噩耗。我是尸体，失去了行动能力。

我使唤我爸帮我去护士站拿药，但护士说，必须本人来吃。我的内心和肉体像受了清朝十大酷刑般的煎熬，挣扎着爬起来，挣扎着穿衣，挣扎着穿过走廊，挣扎着吃药。护士姐姐说：“张嘴。舌头底下看一下。”我挣扎着言听计从。啊，一切都是挣扎。

## 9. 哭泣

我躺在病床上，常常会听到远处传来的哭泣声。

有时是白天，有时是晚上。

我爸和我说，有一次凌晨，他看到一个老婆婆蹲在角落哭。

（当时我很想跟他说：“说不定这个人只有你一个人能看到。”）

以前觉得，精神病院的哭泣声莫名透露着一股阴森。

现在只觉得，人生在世，真是众生皆苦。

因为我自己也哭。



人生在世，众生皆苦

## 10. 爆仓

今年冬天的精神病人爆了仓。

听说几千张床铺全住满了人，到处都可以听到精神病老前辈





的怨声载道：“今年怎么这么多人?!”“从来没看过那么多人!!”

每天声嘶力竭呼唤病人的老护工也累吐了血，天天都在疑惑：“今年冬天的精神病人怎么会这么多?!”

医院也在不断扩建。我从中看到了巨大的市场，对我爸说：“抑郁症的市场潜力巨大有没有?!”

他说：“对啊，看得见的住在这里，有一些住不进来，更多的还在外面死撑。以后你就是专家了。”

## 11. 统称

岁月在这里是没有偏见的。

下至13岁的豆蔻少女，上至70岁的古稀老人，都在这里诠释着生命的奥义。

不知道是不是中老年阿姨更“压力山大”，中老年阿姨占了半壁江山。

而因为女性思虑往往更重，所以男女比例大概呈3:7分布。

在这里的人们，无论职业、层次、经济基础，统称为“精神病人”。

## 12. 主治

我佩服那些成天在走廊来回踱步的老阿姨。

绝大多数时间，我都蜷缩在床上发呆。因此，我几乎每天都把我的主治医生骂一顿。

他说：“每次进来就看到你躺着。”

我说：“好。下次等你走了我再躺。”