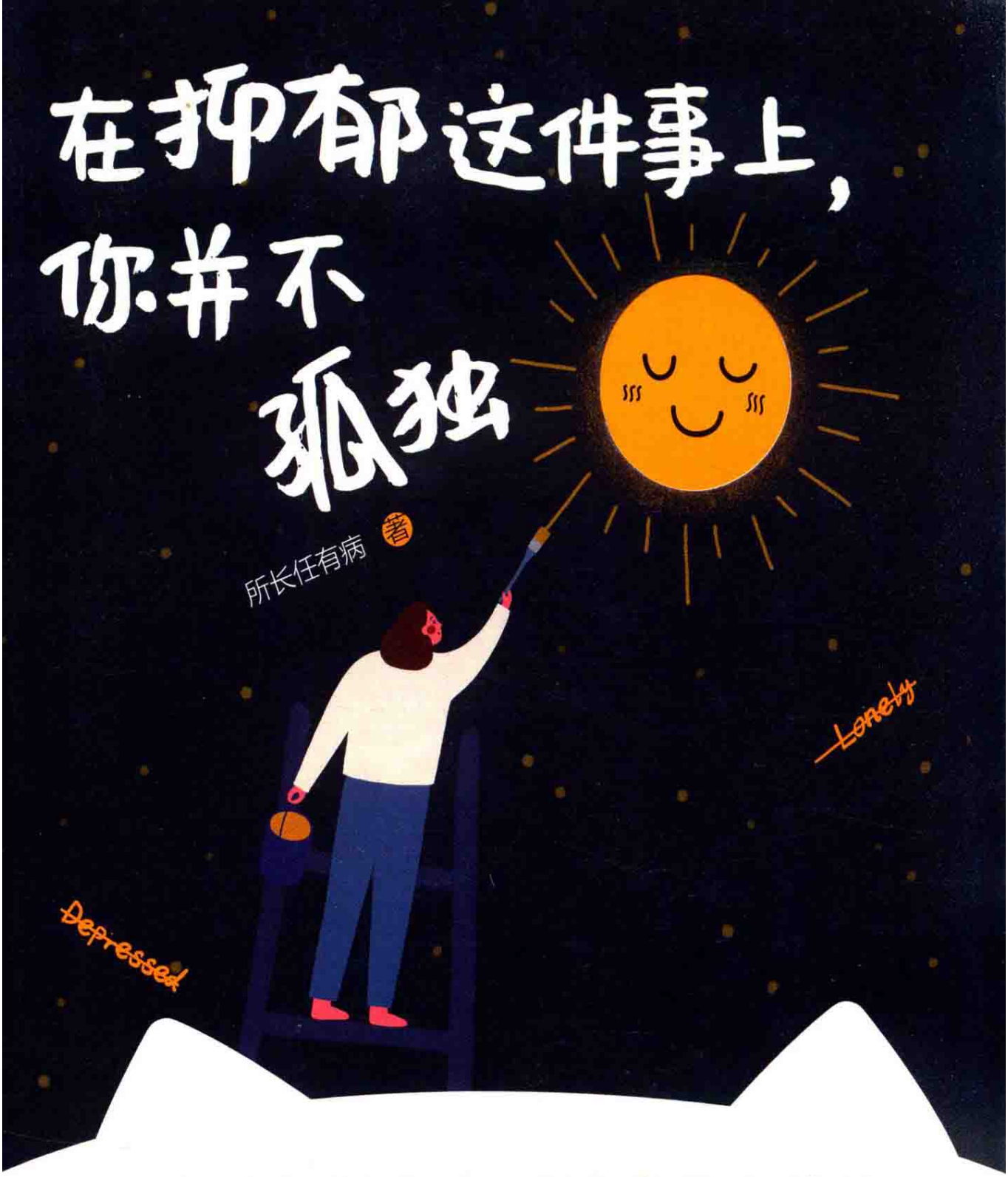
在抑郁这件事上，你并不孤独

所长任有病 著



你也许听说过抑郁症，却未曾真正了解它。

抑郁互助社群“抑郁研究所”

陪伴国内9500万抑郁人群，做黑暗中温暖你的一束光。



黄伟强　潘幸知　阚成成
程　一　姚乃琳　黄智生
诚挚推荐

湖南文艺出版社　博集天卷 CS-BOOKY

在抑郁这件事上，你并不孤独

所长任有病 著

湖南文艺出版社 HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE
博集天卷 CS-BOOKY

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

图书在版编目（CIP）数据

在抑郁这件事上，你并不孤独 / 所长任有病著 . -- 长沙：湖南文艺出版社，2021.6
ISBN 978-7-5404-9473-5

Ⅰ. ①在… Ⅱ. ①所… Ⅲ. ①抑郁—心理调节—通俗读物 Ⅳ. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2021）第 069914 号

上架建议：畅销 · 心理励志

ZAI YIYU ZHE JIAN SHI SHANG，NI BING BU GUDU
在抑郁这件事上，你并不孤独

作　　者：所长任有病
出 版 人：曾赛丰
责任编辑：匡杨乐
监　　制：于向勇
策划编辑：刘洁丽
文案编辑：罗　钦
营销编辑：张艾茵　杨秋怡　战婧宁
封面设计：蒋宏工作室
版式设计：李　洁
内文排版：麦莫瑞
出　　版：湖南文艺出版社
（长沙市雨花区东二环一段 508 号　邮编：410014）
网　　址：www.hnwy.net
印　　刷：三河市天润建兴印务有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：875mm × 1230mm　1/32
字　　数：232 千字
印　　张：11.25
版　　次：2021 年 6 月第 1 版
印　　次：2021 年 6 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5404-9473-5
定　　价：56.00 元

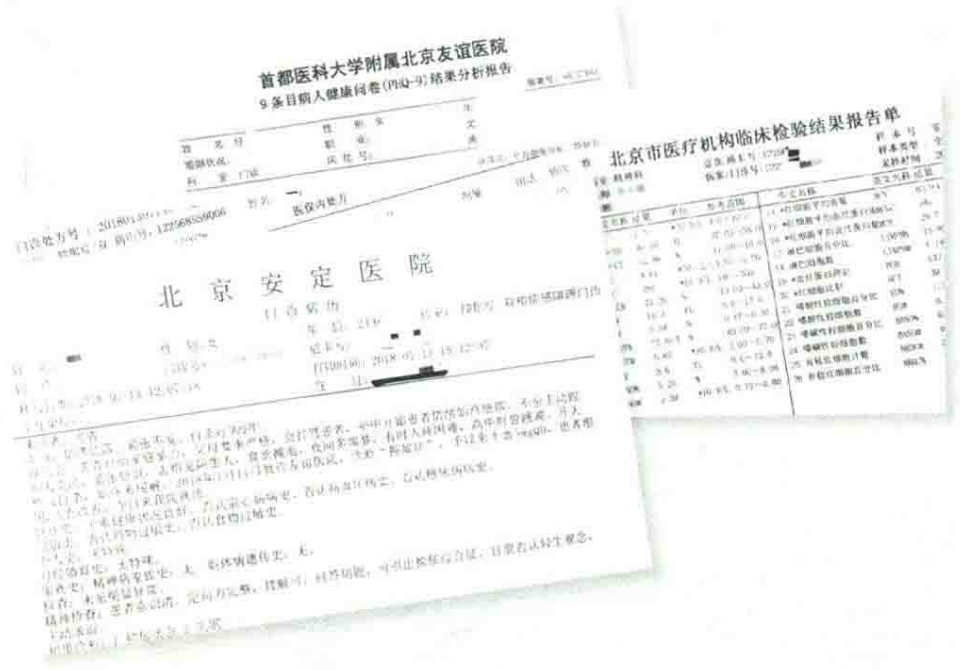
若有质量问题，请致电质量监督电话：010-59096394
团购电话：010-59320018

LONELY

在抑郁这件事上，
你并不孤独

看上去很平常的我，
没有人会知道，我是重度抑郁症患者。




首都医科大学附属北京友谊医院
9条目病人健康问卷(PHQ-9)结果分析报告
北京安定医院
北京市医疗机构临床检验结果报告单

被确诊重度抑郁症的那一刻，我感觉天都塌了。朋友抱抱我说：
别怕，你只是得了一场精神流感，我们陪着你。



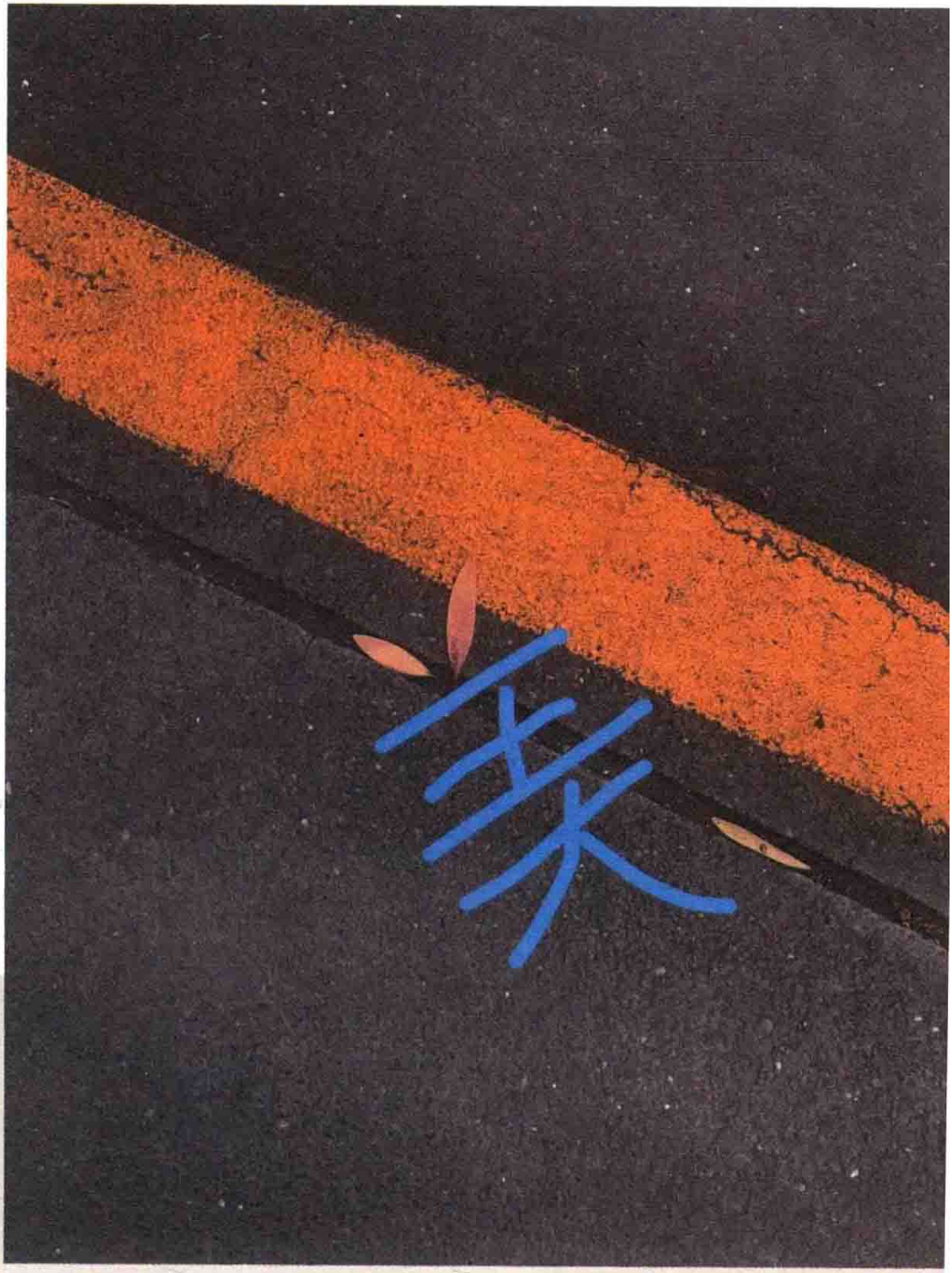
在抑郁这件事上，
你并不孤独

LONELY

按时吃药，要乖。

在随身携带的本子上涂鸦。
想抱抱自己。





我把图片发给朋友：快看，这是今日的我。心想，快夸我美。

朋友回：大王八？

我：什么啊！看在我今天心情好的分上，罚你请我吃饭。

胡思乱想的时候，我就抄诗词。
一边抄一边低声吟诵，在那些仄仄平平中，
情绪慢慢平静下来。

梦微之·十二年八月二十日夜

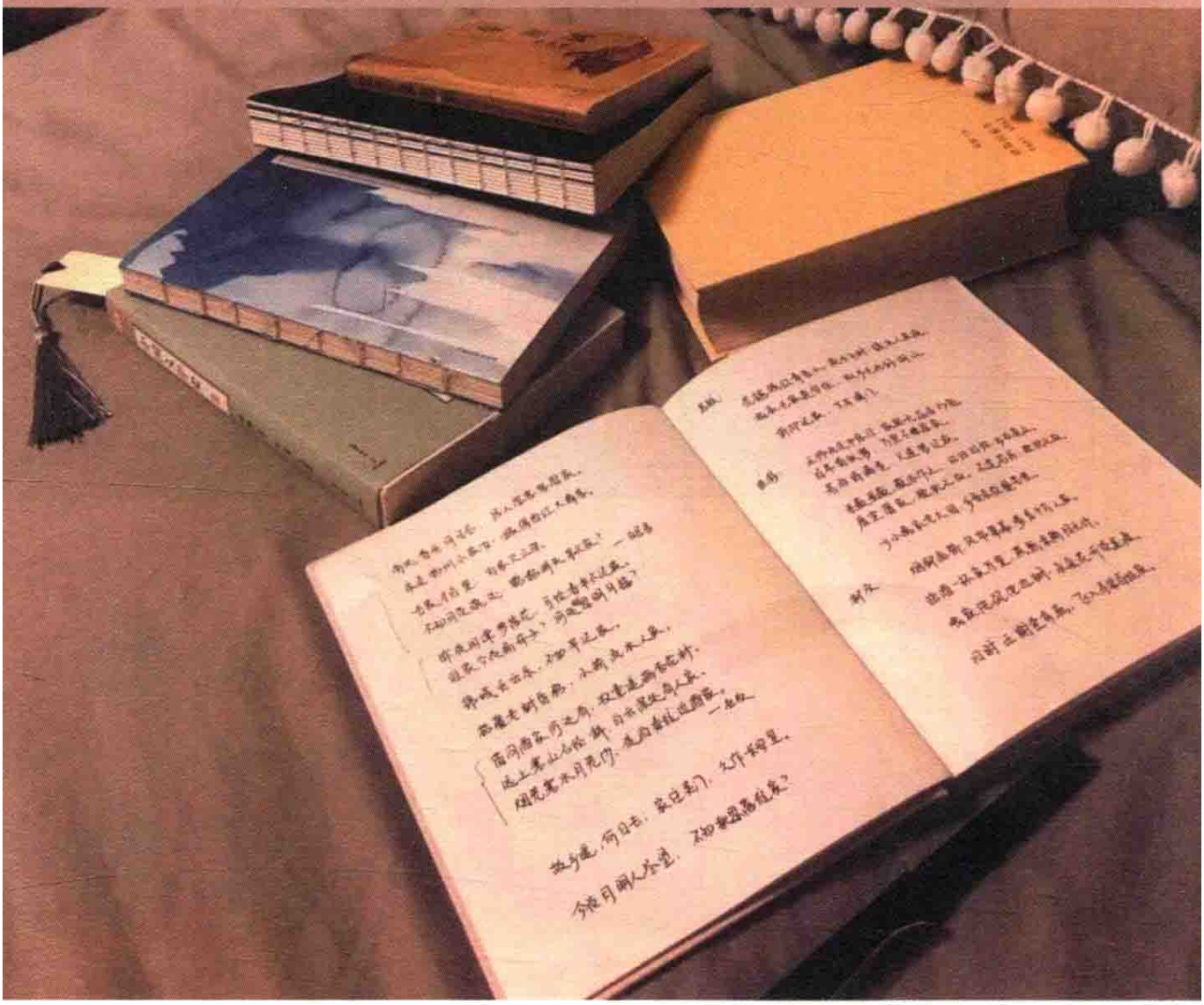
白居易

晨起临风一惆怅，通川溢水断相闻。
不知吼我因何事，昨夜三更梦见君。

酬乐天频梦微之

元稹

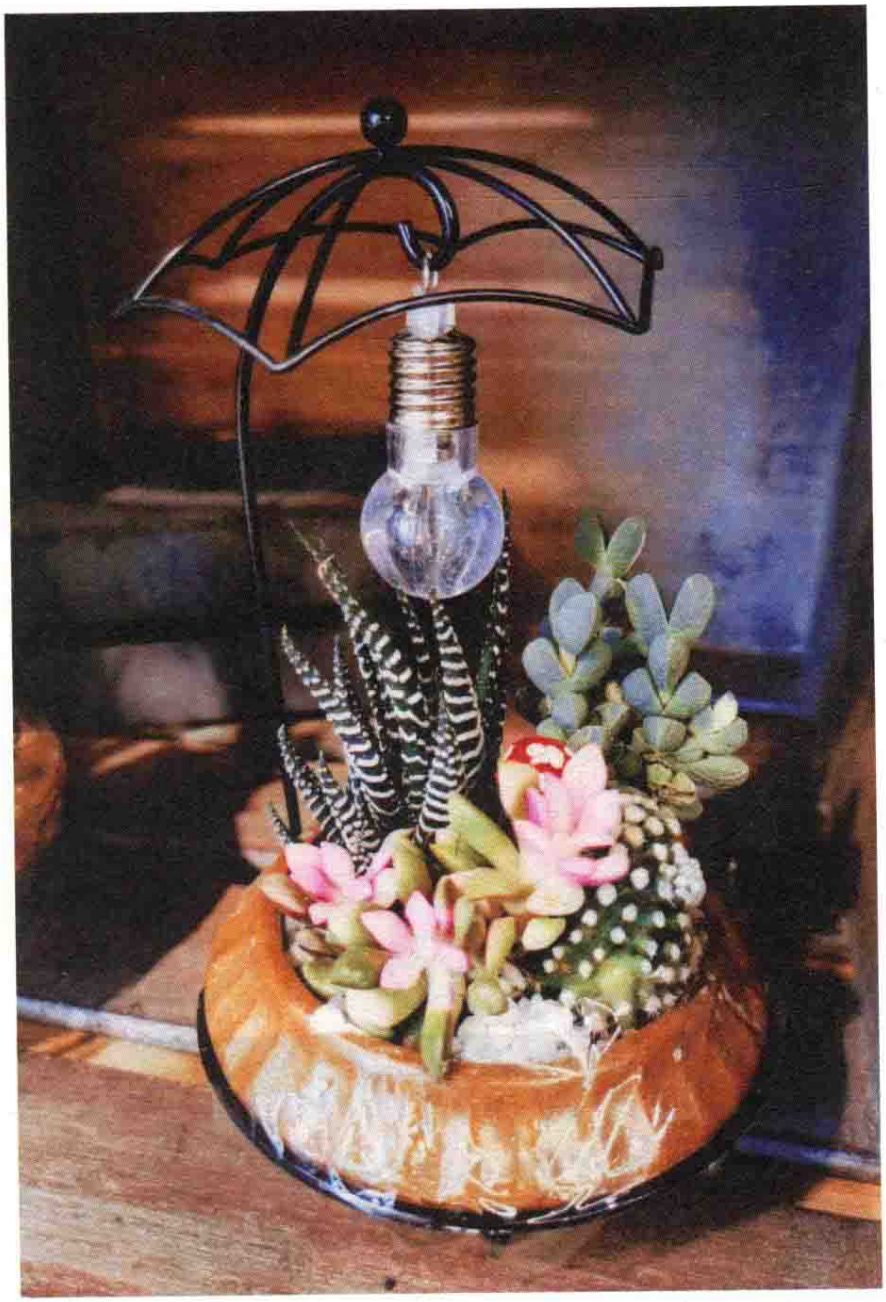
山水万重书断绝，念君检我梦相闻。
我今因病颠顽剧，唯梦闲人不梦君。



LONELY

在抑郁这件事上，
你并不孤独

我现在在花店工作，对园艺、插花和摄影产生了浓厚的兴趣。我相信自己以后一定还能遇到一个令我心动的人。而那时，我一定要自信。再也不要白白错过了爱情。——沫沫



被光照亮的野草，翠绿而充满希望。



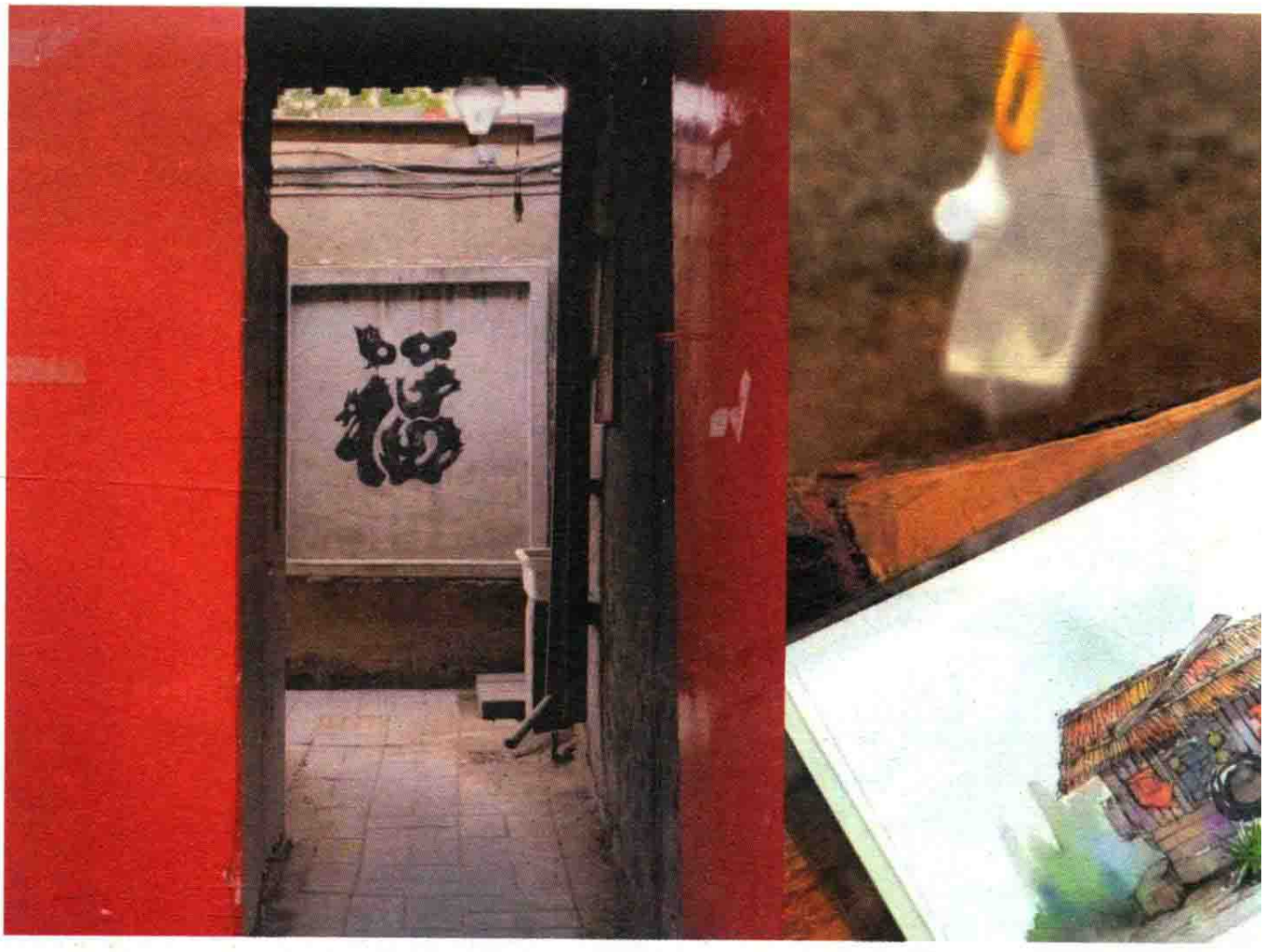


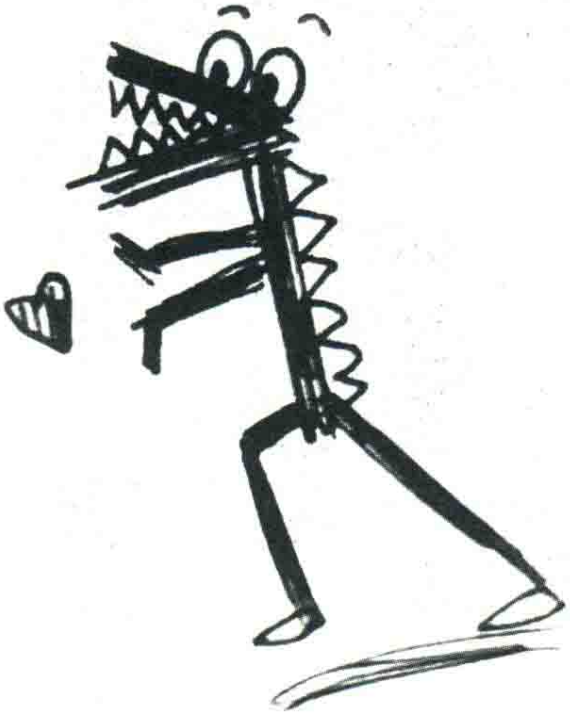
我把重度抑郁症文在身上。——小宁

在抑郁这件事上，
你并不孤独

LONELY

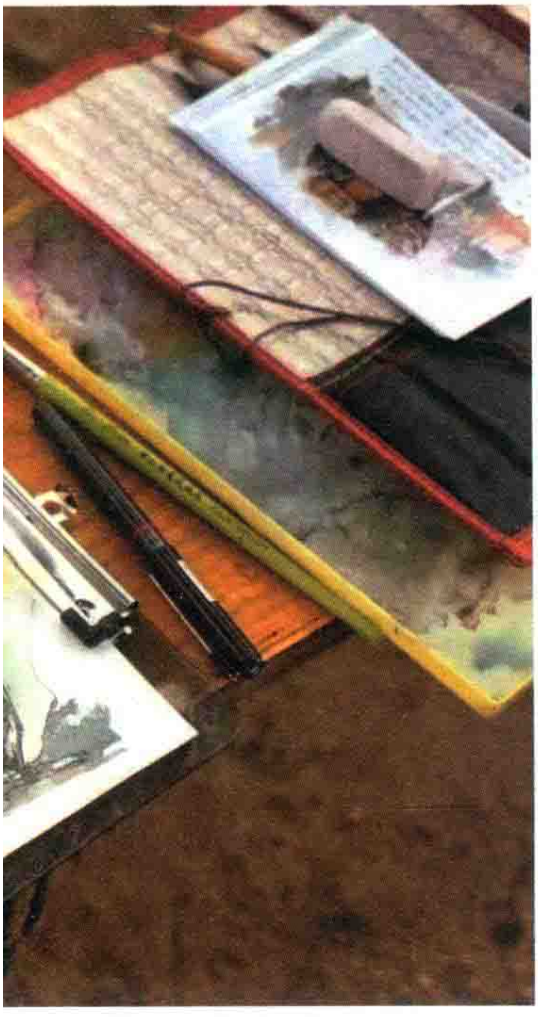
北京胡同里的“福”字，在大连的公园里写生……我的抑郁症还没好，但我不会再拒绝它，我会好好与它相处，如果可以，我想邀请它坐下来喝杯茶。——小宁





在补习班上课时，在书本空白处画的涂鸦。







学校里拍到的猫咪。阳光正好，未来正在到来。
老师和同学们对我很好，他们都是善良的人，
我会乖乖吃药，好好活着。——徐纺

LONELY

在抑郁这件事上，
你并不孤独

曾经我也像只鸟儿一样被关起来了。



甜甜的果汁分你一半，抑郁我也可以帮你分担一半。
小页是我最好的朋友，她还说：等你康复了，奖励你一顿火锅。——小禾



Preface 自序

活下来，
就是这一天里最伟大的事情

我是“抑郁研究所”的所长，我叫任有病。

2018年1月，在北京安定医院抑郁症门诊，我拿到了一张诊疗单：“重度抑郁症，中重度焦虑症，伴随严重自杀倾向，建议立刻住院治疗。”

置身于车辆川流不息的城市街头，呛鼻的雾霾和此起彼伏的鸣笛声，逼着我反复审视这种无法抑制的孤独感。任何一个擦肩而过的陌生人都让我精神敏感，一张张人脸在我眼里无限放大，显得无比突兀。

我感到前所未有的恐惧、孤立、绝望、无所适从——“抑郁症

为什么会发生在我身上？”

病耻感像一桶黑色的油漆，从头到脚地浸透了我。

究竟发生了什么，
让我陷入抑郁的泥潭里不能自拔？

不记得从哪天开始，我频繁地做噩梦，重复着童年被父母家暴的画面，一次次从心悸中惊醒痛哭。醒来后失魂落魄，大脑越来越迟钝。

反复的梦魇、失眠、耳鸣和神经衰弱……我一天比一天更没力气起床洗漱，在电梯里也会随时睡着，过马路时回想起昨夜的噩梦，瞬间就失去控制身体的能力，惊恐发作，全身木僵。

我以为只是神经衰弱，就去三甲医院挂了睡眠科。结果去的所有医院都把我转去了精神科——医生告诉我，是重度抑郁症。

“抑郁症的发生就像扳机慢慢被扣动，给扳机施加的力就是压力性事件，子弹就是最终引发的抑郁症。而不同扳机的承受力强度，决定了这颗子弹会不会出膛。”

临近春节，我不得不回到病源般的家乡，心情如同在给自己的童年奔丧。

为了得到宽恕，我把诊疗单发给父母。还把“常年被家暴”的

病因打上了马赛克，以免他们自罪自责。

生长于革命年代的父辈人当然不会买抑郁症的账，我爸当着亲戚们的面指着我骂："丧着这张脸给谁看？有你这样的女儿是我这辈子最大的耻辱。"

伦理关系充当着最精良、最狡猾、最有效的社会压迫工具，成了压垮我的最后一根稻草。并且那些被驯化出的善良，持续地伤害着我，让我觉得自己愚昧软弱。

这种对过去完成时的自我否定，将我的生命意志摧毁殆尽。

"很遗憾，我未曾见到过好的'爱的榜样'，对被爱这件事再不敢抱有任何期望。强烈的病耻感让我越来越自卑，更害怕自己会因病彻底失去价值。"

那是人生中最难熬的一个月：坐错地铁，在楼梯上摔倒，记忆力快速衰退，在神经性贪食和厌食的两极奔走，我变得害怕人群，越来越不敢出门。

除了抑郁症本身的躯体症状之外，抗抑郁药物的副作用让我手指震颤、心悸绞痛。我几乎不能正常地工作了，每工作1小时，就不得不躲进卫生间里哭20分钟。即使白天强撑着把工作做完，晚上回家也要靠在沙发上流两个小时的眼泪。

抑郁像是大脑在发高烧，痛起来像手握一块烧红的炭，被灼烧得皮开肉绽，在麻痹和烫醒后再次撕裂伤疤中循环。无法忍受的时候我甚至想，是不是死亡才是越狱的唯一方式？

现实生活中，大家都在过各自的难关，而我被囚禁在噩梦的监牢里，日复一日、年复一年地如同西西弗斯般重复着苦难劳役，刑期望不到头，巨石却张牙舞爪地要把我压至干瘪。

“你有没有在浓雾中开过车？路灯下很清冷，往日熟悉的街道成了梦魇里陌生的鬼城。何时可以到达目的地，仿佛永远是个未知数。”

我质问自己，
活着的意义是什么？

每天走上街头，我都在想：如果现在倒下，下一秒被车撞死，也不会干扰到谁吧？既然如此，为什么还要苟活着？

我极力掩饰着糟糕的状态，可愈是想掩盖，就愈是捉襟见肘。我为自己的存在感到深深的羞耻。

亲近的朋友问起我为何面对日常生活如此紧张，我低着头承认自己的抑郁问题，怯懦得像只鹌鹑。朋友如释重负地朝我笑着说：“原来是抑郁症啊，我前女友也得过。我们清华校医院开得最多的，除了消炎药就是抗抑郁药物了。”

那段日子朋友怕我出事，每晚接力给我打电话。有一天我觉得

所有的眼泪都流干了，他们依然不挂电话："不想说话可以不说，哭一会儿也行，我等你哭累睡着了再挂。"

"为什么要为一个病人浪费这么多时间？"

"因为你值得。"

这五个字击破了我一直信奉的"价值交换是一切关系的尺度"。他们无条件的陪伴和不求回报的善意，让我重新建立起自己值得被爱的底气。是你们浪费在我身上的时间，使我变得如此珍贵。

也让我明白，此刻沉稳睡去，明天能够再醒来，就是生活当下的意义。

24年前，父母给了我第一次生命。饱受折磨的我，为自己执行了无数次死刑。

24年之后，我人格的重建、生活热情的重启，全是由朋友们馈赠的。这一次，是我自己把自己生出来，赋予了自己第二次生命的意义。

"不把对生活的企盼和欲望寄托给外界。学会爱自己，就不能只靠外界的正向反馈活着。"

“你能原谅全世界，为什么不能原谅你自己？”

除了日常服药外，我也接受了心理咨询。有一次咨询师问我：“你能够原谅谎言欺骗，原谅施暴者和伤害你的人，为什么不能原谅你自己呢？”

我终于停止了自我审查：被伤害并不是我的错，不必为抑郁症而自罪自责。原来自己才是最需要被照顾的小朋友。我开始惯着自己，专注于感受快乐：写诗，读剧本，弹琵琶，夜间漫步，玩诗词接龙。不吝啬为取悦自己而倾注时间，“无意义”成了我的出口。

“过往的创伤就像一颗钉子钉在墙上，即使拔除了依然有个碍眼的洞。抑郁症令我反复地盯着这个洞看，周而复始地回忆钉子钉入墙面时的恐慌。但是当我把目光移开，原来墙边有一片绿叶，桌边有一本书，视野再拉得远一点，我看到了窗外的整个花园。墙上的洞还在，但我已经不在意了。”

在“无意义”的时光里，我的感受从物理空间和现实苦痛中抽离出来，迟滞了很久的思维渐渐活跃起来。我变得想要探究美学，享受阳光和食物，尝试生命更多的可能性。

最后一次去安定医院复诊的时候，我在心理咨询室门口捕获了两只小熊，满心欢喜地拍下来分享给朋友们。

我知道，我又活过来了。