心灵护航

微笑抑郁症:微笑背后“藏”痛楚

□ 全媒体记者 余依萍 文/图

TA看起来那么乐观,居然会抑郁?

其实,我们都误会了一个事实:不是所有的抑郁症患者,都像我们想象的那样丧气。他们中的一部分,很“擅长”用微笑的假面具掩盖真实、无助甚至绝望的自己。不同于典型抑郁症,微笑抑郁症患者并不是每天瘫软在床上,丧失与人交往的能力。相反,他们可能看似拥有比普通人更好的社交能力。但正因为如此大的隐蔽性,才导致周围的人无法第一时间发现,因此延误了治疗时机,从而酿成悲剧。

今年5月8日是第76个“世界微笑日”,本期《心灵护航》就来聊一聊微笑抑郁症。

小微笑拥抱大世界。

微笑不是真正的快乐

说到假笑,不得不提假笑男孩Gavin,凭借着一张尴尬而不失礼貌的笑脸,他的微博以惊人速度吸引了近200万粉丝。Gavin的微博认证上,标注的是“网络红人假笑男孩”。“假笑男孩”是Gavin在中国特有的昵称,因为在不少中国粉丝眼里,Gavin的微笑更像是种被迫的积极情绪,在生活困境里尴尬却不失礼貌。

晨曦(化名)社交平台的头像就是Gavin的照片。晨曦是一个性格开朗、长相甜美、学习优异的邻家小姑娘,周围的人很难将她与抑郁症联系起来,可大三时候,她却因为抑郁症休学了。

原来,晨曦从小就生活在一个严厉的家庭里,爸爸是单位领导,妈妈是高中教师,爸爸很少夸她,总是很威严,妈妈常年住校忙于工作,也很少关心她。从小,她在妈妈的学校里长大,感觉总是被很多双眼睛盯着,不敢出错,永远要阳光,要开朗,要微笑,这是妈妈给她的准则。

即便不开心,晨曦也很少对人说,时间长了她甚至不知道怎么说,感觉说出来很丢脸,很没面子。五月天的歌中曾经唱过“你不是真正的快乐,你的笑只是你穿的保护色”,晨曦觉得,这首歌恰恰唱出了她的心声。

原来,抑郁症中有一种微笑抑郁症。他们表面微笑,内心痛苦。在他人面前表现得很开心,内在却承受着抑郁的症状。一些人由于职业需要或其他原因,把愤怒、焦虑、忧郁等真实情感隐藏起来,时刻微笑。表面微笑,内心悲伤,心理学家把这种现象称为微笑抑郁症。就像晨曦,她的心里想法是:我是优秀的,我不能把自己的弱点展示给他人,我不能成为别人的负担。这样的人即使周围朋友很多,也不能缓解这种抑郁。

女白领“笑”出抑郁症

金晶(化名)今年29岁,在一家上市公司上班。在别人眼中,她是个幸运儿:学业有成,毕业后顺利进入理想的单位工作,每天按时上下班,能够很好地胜任自己的工作,待人处事彬彬有礼,总是一副从容不迫的样子。

但最近一段时间,她却发现自己内心总是很不开心,甚至有极端想法,觉得活着没什么意思。不过,这些负面情绪她从未向其他人表露过,因此,身边的亲人朋友都觉得她一切正常。后来,金晶一个人去了义乌市精神卫生中心心理科检查,结果医生告诉她,她出现的情况是抑郁症的一种表现,俗称微笑抑郁症。

“微笑抑郁症常出现在教育程度比较高的人群中,例如白领等。这类人往往比较注重家庭责任、社会责任,注重自身的形象,不太愿意流露自己脆弱、负面的情感。遇到内心感到不痛快的事情,表面上还是笑脸相迎。”义乌市精神卫生中心心理科主任刘建辉解释,这类抑郁症往往比较难被周围人发现。一般的抑郁症患者,家人能明显感觉到他们的情绪变化。但微笑抑郁症往往是患者自己前往医院,对于病情严重的患者,医院会通知家人。很多情况下家人会说,她平时脾气很好,看到别人都是乐呵呵的,怎么会得抑郁症。

另有一些人也容易得微笑抑郁症:如从事服务行业的,因为工作原因,上班时间需要面带微笑或保持礼貌和善,但下班面对家人时反而“摆脸色”;有些人在网络上很活跃,但在现实生活中却“笑不出来”;还有很多人不敢对陌生人微笑,怕被当成奇怪的人。

微笑抑郁症和普通抑郁症有什么不同?

微笑抑郁症属于抑郁症类别,是少部分抑郁症患者的症状。与普通抑郁症不同的是,患者在抑郁的心境表面蒙上了一层微笑的面纱。

微笑抑郁症的根源是患者无法处理外界压力,他们的共同点是不愿意倾诉、不愿意放弃“尊严”,从而进入一个表面微笑和内心焦虑的两难境地。

这部分患者尽管内心深处感到极度的痛苦、压抑、忧愁和悲哀,却面带微笑,这种微笑不是发自内心深处的真实感受,而是出于应对社会交往、应付工作、应付家人、碍于面子而违心的强作欢颜。

在他们恬淡的“微笑”背后隐藏着深刻的孤独与寂寞。他们的行为具有表演性质,与他们自身的情感体验缺乏内在的一致性,因而产生了强烈的情绪冲突和巨大的压力。

人类具有六种基本的情绪:快乐、愤怒、惊奇、悲伤、恐惧和厌恶。每种情绪都有其存在的价值和意义。虽然在社交场合可能需要压抑自己的真实情绪,但每个人都应该重视自己的“真我”表现,给紧张的情绪一个疏导的机会。

◈咨询师观点

如何应对微笑抑郁症?

当你或者身边的朋友患有微笑抑郁症,怎么做更好呢?来听听心理专家的建议。

“首先,抑郁症属于一种特定的精神障碍,情绪状态低落、压抑、孤独感等并不等同于抑郁症,判断自己是否属于抑郁症还是要去医院的精神科诊断,并结合药物、心理咨询进行治疗。”刘建辉解释,微笑抑郁症可以理解为面具戴久了,摘不下来了。在那个积极乐观、自信开朗的面具背后藏着一个“受伤的小孩”。这个“受伤的小孩”从小不被接纳,只能戴着面具生活。小时候是被动的压抑,随着逐渐长大,这个优秀面具的功能越来越强大、越来越丰富,以至于本人主动把这个“受伤的小孩”关起来:因为TA是那么脆弱,那么笨拙,一出现只会带来痛苦。

“不妨把自己当成父母,用父母爱子女的方式爱自己。”刘建辉举例说,有个年近50岁的女患者叫春梅(化名),她虽然事业成功,但却永远感受不到快乐。在医生的建议下,她开始疗愈自己,把自己当成一个宝宝,在情绪低落时经常自我对话:“春梅宝宝呀,你怎么不开心啦,我可以为你做些什么呀?”问着问着,她就知道该如何帮助自己了。几年下来,春梅发自内心感受到快乐,因为她心里的春梅宝宝得到了爱的滋养。

我们安慰别人总是口若悬河、滔滔不绝、有理有据,但是安慰自己却没有用,原因就在于我们安慰受伤的朋友时耐心包容、鼓励支持,但面对自己内心那个“受伤的小孩”时往往不会关爱,甚至非常冷漠、自我斥责。其实,那个“受伤的小孩”才真正要被重视,因为它是伴随着自我而存在的,它正在向你呼救,渴求被你疼爱。

只有多一点关心,多一分理解,微笑抑郁症患者内心“受伤的小孩”才能重新变得阳光健康。

扫一扫 看新闻

萍心而论 一周婚姻观察

全职妈妈重返职场 却遭家人反对

□ 全媒体记者 余依萍

不少全职妈妈会说这样一句话:“等孩子大了,上幼儿园了,我就出去找工作。”因为,当初很多女人选择当全职妈妈也是无奈之举,孩子没人带或者孩子不放心交给别人带,只能出此对策。

桑桑(化名)是个二胎宝妈,现在大宝已经上小学,二宝也上幼儿园了。这个“五一”假期,她悄悄给自己找了份工作的事被家里人发现,遭到全家人一致反对,“不差你这点钱,辞了吧,把家里照顾好就行。”为此桑桑十分失落。

25岁那年,桑桑在家人的催促下,和丈夫结婚生子。当年得知她怀孕的消息后,婆家人第一时间就劝她把工作辞掉。丈夫对她说:“我努力在外面挣钱,你身体不好,就安心在家,能把自己和孩子照顾好就是最大的功劳。”当时,桑桑心想着孩子出生后离不开妈妈的照顾,假设请阿姨,一个月的保姆费远超过自己一个月的收入,算清这笔“经济账”后,桑桑就把工作辞了,在家当起全职主妇。儿子4岁时,桑桑生下了女儿,这些年,她一心扑在两个孩子身上,满心满眼都是对孩子和家庭的爱。一转眼,孩子们都上学了,桑桑终于有了属于自己的时间。

随着孩子们渐渐长大,桑桑独自在家的时间越来越多,她开始厌倦每天等着天黑盼老公孩子回家的生活,但考虑到孩子要接送,也需要陪伴,就没有急着找工作。真正让桑桑下定决心赶紧找工作的原因,是因为孩子一句无心的话。儿子在学校闯祸,回家后还理直气壮地狡辩,桑桑训斥了几句。没想到,8岁的儿子脱口而出:“你又没有赚钱,管那么多干啥?”4岁的女儿也跟着哥哥学舌:“妈妈没有赚钱,干嘛管哥哥?”桑桑听到儿女的话,顿时觉得一股热血冲上脑门,回头看老公,他面无表情,继续坐在沙发上看电视。当时气得桑桑对儿子大吼:“我为什么不挣钱,还不是为了照顾你们。”孩子被桑桑突然的怒吼吓哭了,老公依旧冷眼旁观,淡淡地说:“小孩子懂什么,有啥好生气的,你吓着他们了。”桑桑欲哭无泪,自己这么多年的付出到底是为什么?于是,她下定决心找工作。

全职宝妈想回归职场并非易事。离开职场多年,家里还有两个孩子需要照顾,不是企业看不上桑桑就是工作时间无法接受。皇天不负有心人,在朋友的介绍下,桑桑终于找到一份在商场专柜当营业员的工作,早上上班迟,不影响接送孩子,每个月还有调休,只不过基本工资比较低,绩效和营业额挂钩,但她想了想,还是接受了。

桑桑并没有把找到工作的事第一时间告诉老公,因为起初公司给她安排的都是白班,她可以接送孩子,偶尔遇到晚班,桑桑就会找理由让老公去接孩子。上班快一个月后,晚班的频次越来越多,老公去接孩子的次数也变多了。有一天,桑桑接孩子放学,一回到家,孩子就向爸爸“告状”:“妈妈好久没接我们了,今天好不容易来接我们,我喜欢和妈妈一起回家。”老公本来就对桑桑隔三差五让他接孩子的事情感到疑惑,听孩子这样说,他开始关心起了桑桑近况,桑桑以做美容为由搪塞了过去。

“五一”期间,老公提议带孩子们去海边旅行,但是公司最多允许桑桑请假两天,无奈之下,桑桑只好跟老公说了实情。老公听完先是沉默,然后用很温柔的语气劝桑桑辞职。他说:“不差你这点钱,你现在的任务就是把孩子照顾好,把家庭照顾好,孩子现在都有意见了。”公公婆婆得知桑桑上班,更是轮番前来当“说客”。

“当全职妈妈是我为孩子做出的牺牲,难道我这一辈子就得围着老公和孩子转吗?”桑桑说,现在的工作虽然收入不高,却让她觉得自己是个有用的人,为什么想实现自我就这么难?

◎记者手记>>>

生活有多种选择,做全职妈妈,还是当职业女性,只要适合自己就好。桑桑现在之所以难受,是因为自己这些年的付出没有得到家人的认可,也没有得到应有的尊重,孩子的话深深刺激了她。

母亲是孩子的第一任老师,也是家庭心情的“晴雨表”,你对生活的态度会直接影响孩子。若你独立坚强,孩子也会效仿。找一份工作,赚多少钱不重要,关键是在孩子心中树立自强自立的形象。

有人说全职妈妈是“高危”职业,因为她们无经济来源,家庭地位堪忧,整天围着灶台、老公、孩子转,容易与社会脱节。人无远虑,必有近忧。坚持走自己的路,也许第一步很难,但只要你愿意,办法总比困难多。你可以跟老公谈谈,工作让你重拾自信,这样乐观积极的生活态度会在潜移默化中影响孩子,对孩子成长有利。相信时间久了,他会接受你的改变。

在此也提醒那些想回归职场的全职妈妈,如果真想尽快上班,最好的办法是在带孩子期间不放弃学习,不忘给自己充电,让自己在职场和专业方面的竞争力不下降,甚至变得更强。

◈心理答疑

孩子突然不爱说话了,怎么回事?

问:孩子刚上小学时,每天会问我很多无厘头的问题,现在读四年级了,反而不爱和我们交流了?

咨询师答:每个孩子成长的过程,都会有十万个为什么的阶段,大概是从三岁左右开始,孩子的语言表达能力增强,开始对这个世界很多事情都好奇。特别是进入小学一年级,孩子的求知欲会更加强烈,于是就会像小麻雀,每天叽叽喳喳问很多问题。

我们常常说,要培养一个有好奇心的孩子,事实上只要我们能够耐心一些就好了。孩子的天真和对这个世界探索的好奇与生俱来就有了。就像孩子专注力一样,我们需要在学习生活中好好守护,用心守护。当然,孩子的很多问题,也许我们想回答并不一定能全部回答正确,或者是即便我们知道,但我们想引导孩子自己找答案。其实,孩子问什么不重要,我们支持他们的表达就好了,如果真的不知道,我们也能够真诚地回答:“这是个好问题,不过这个问题妈妈不知道,要不我们一起查一下相关书籍或百度一下?”如此,我们和孩子形成良性的互动,也建立了与孩子更为密切的亲子关系。