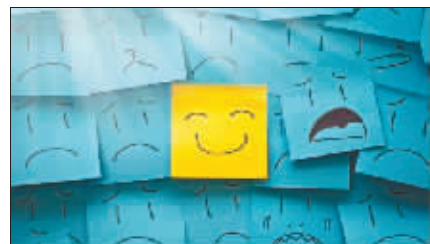


# 在女儿面前,她总是面带笑容,充满正能量 独处时,她却经常无助地哭泣、悲伤、自责、焦虑 “双面妈妈”患上“微笑抑郁症”

□本报记者 徐日明

“要不是亲眼所见,我无论如何也不能把妈妈和抑郁症联系在一起,她是那么爱笑,每天鼓励着我……”近日,15岁的哈市少女小蕾(化名)说。小蕾的母亲于女士情绪抑郁好长一段时间了,在哈尔滨市第一专科医院被诊断为抑郁症,而与其他抑郁患者不同的是,她的抑郁症是“微笑抑郁症”。展现在包括孩子在内的所有人面前的她都是爱笑而且正能量的人,而独处时却经常无助地哭泣、悲伤、自责、焦虑。精神科专家表示,相对于普通抑郁症来讲,微笑抑郁症更难发现,首先患者展示出来的状态良好,不易被察觉,其次患者本身知道大家并没看到真实的自己,因此不相信别人的帮助。



妈妈怎么了?她和老师说话时竟不能完整表达

小蕾是一名初中生,母亲原本也有不错的工作,但为了小蕾的学业辞职陪读。妈妈每天的工作就是给小蕾做饭,把家里收拾得干干净净,晚上等着女儿回家,来吃早已经准备好的饭菜。“每天我要出门的时候,她都会给我加油,说女儿是最棒的,我当时觉得妈妈特别有力量。”小蕾回忆说。

不久前,于女士到学校去和老师谈话,当时小蕾就在不远处看着,说话的时候于女士突然开始语无伦次,结束谈话后,小蕾看到妈妈躲在一个角落偷偷哭泣。

在女儿的追问下,于女士终于承认其实在和老师谈话前她是准备了一套说辞的,但是刚刚说话的时候突然忘记应该说什么了,她担心这样会给女儿带来不好的影响,可是越紧张就越说不出来,当草草结束了谈话后,于女士终于无法抑制情绪哭了出来,没想到被女儿看见了。

妈妈是『双面』的,哭泣的时候从来都背着女儿

“这位患者表示,她已经压抑很久了,以往在女儿面前都是快乐和正能量,哭泣和悲伤都是背着的。”市第一专科医院三疗区主治医师冯娜说。

面对医生的询问,于女士将心事全部倒了出来:原来的于女士工作也比较体面,和面前的这位女教师相当。当冯女士辞职专心陪读后,她的一切人生价值就全寄托在了孩子身上,而孩子学成什么样,身体怎么样,她却只能看到结果,无法掌控过程,因此她经常会有无力感。在长期的压力下,于女士的精神越来越脆弱,抑郁情绪随着焦虑加重,晚上等女儿睡熟了,哭到半夜已是于女士的常态了。

为了不让这种情绪影响到孩子,于女士在女儿面前一惯假装成开心的样子,每天做好早饭叫孩子起床,孩子出门的时候鼓励孩子加油,有时候母女还会击掌。对于这一切,女儿完全不知情。

假笑只为鼓励女儿,女儿的成绩是自己全部价值

“装了这么久,为什么在老师面前‘破防’了呢?”于女士表示,为了给老师留下好印象,每次在和老师谈话前她都会准备一套说辞,那次谈话并不重要,可她却因老师得体知性的谈吐深感羡慕。“其实我原本也可以这样。”想到这,于女士把说辞全忘了。

这一切会给老师留下什么印象呢?如果老师的印象坏了,会不会影响女儿?一系列的“如果”压垮了于女士的心理防线,她终于“装”不住了。

于女士直言自己这样已经好久了,失眠、周身不适,可丈夫在电话中经常有意无意地说:“挣钱的事我来做,你照顾好女儿就得了。”在家人眼里,她的工作轻松又简单,如果做不好她将一事无成,也将无法面对丈夫。

虽然压力很大,但还要在女儿面前保持微笑,于女士所有的“笑”都是装出来的,精神科一纸抑郁症诊断拆穿了一切。

微笑正加重着抑郁,他们并不信任自己的『正能量』

“微笑’加重着抑郁,他们表现出来的‘正能量’是假的,他们本身并不相信自己表现出的正能量,因此对别人也不信任,这使得微笑抑郁症更具有隐蔽性。”冯娜说。

冯医生回忆起以往的一个病例:这是一位女教师,因为工作、家庭压力等原因患上了抑郁症,为了不把这些情绪展现给学生,她在学生们面前表现得热情、温暖,整天面带微笑,随之而来的就是病情越来越重。她担心学生在课间会出危险,可是担心了没多久,自己就出现了轻生的念头。

“最终把她‘逼’到医院的并不是疾病本身,而是这样一个爱笑的老师如果自杀了,学生和家长会如何看待。”冯医生表示,正是一些责任心较强、自尊心较强的人易发“微笑抑郁症”,原因是他们不愿意把自己软弱的一面展现出来,反而加重了他们的病情。

正能量并非全天候,每个人第一角色应该是『自己』

“于女士就诊时反复说女儿如何,那位女教师就诊时反复说学生和家长的目光如何,但是她们恰恰忽略了一点,就是她们首先是她们自己,这是一切的前提。”冯医生说。

专家认为,每个人都有自己社会角色的多面性,情绪也是如此,正所谓“人有喜怒哀乐”。对于正能量的理解也不应偏激,若认为笑就是正能量,哭就是负能量,这是极端且机械的。人在社会生活中一定会有负面情绪,比如工作失误、生活不快、孩子哭闹、朋友误会等。如果全天候用正能量去绑架、评价自己是不可取的。

冯医生表示,当人出现负面情绪时,首先要承认自己的情绪,再找一些适合自己的途径去发泄、转换情绪,而不是压抑情绪,用强颜欢笑掩饰内心的痛苦。若出现情绪问题不能自行调整,应该到专业的精神科医院做咨询和治疗。

## 粗心大娘大便长期发黑 自觉没病险些被“撂倒”

医生:若排便颜色长期发深,一定要及时就医

本报讯(江丽波 苏航 记者 石晶)曹大娘今年62岁,经常胃疼,大便长期发黑,自认为身体挺好的她觉得“老胃病”和大便发黑根本不是事,难受的时候就吃一些缓解胃痛的药,丝毫没有重视。前不久的一个清晨,曹大娘出现了呕吐、心慌胸闷的症状,家人赶紧把她送到市第一医院救治。医生检查发现,曹大娘的病根竟与长期黑便有关,后转入消化一科接受治疗。

消化一科常晓华副主任为曹大娘做了血液化验及胃肠镜等相关检查,结果显示曹大娘为重度贫血。常晓华发现,曹大娘胃里有明显隆起,但是表面光滑,病变极有可能隐藏在胃内深层,由于普通的胃镜无法看清胃内深层,必须利用更先进的设备与技术进行检查,才能精准对症施治。常晓华决定首先调节曹大娘的贫血症状,待患者病情平稳



医生为患者进行胃镜检查。

后,医生为曹大娘进行了“超声胃镜”检查。在检查过程中,专家清晰地看到了曹大娘胃深层的实性病变,确切地为患者的病情做出了诊断,为下一步的治疗方案做出选择,避免了患者反复检查的弊端。

据常晓华介绍,普通的胃镜

只能看到胃粘膜表面,而超声胃镜是能清晰看到胃粘膜下层的病变。

哈尔滨市第一医院消化一科医生提醒:若长期排便颜色发深,不要自行诊断,或者自认为是反复的慢性炎症擅自盲目用药。一定要及时就医,专病专治。

## 女教师说话嘶哑失声 原是声带长了息肉

医生:症状持续两周左右,应及时就医

本报讯(记者 刘菊)小陈(化名)是一名教师,近半年来,她发现自己只要说话量增加,便会出现声音嘶哑的情况,休息一下才能缓解。由于带高三毕业班工作繁重,因此她一直也没当回事。近一周以来,她发现自己的声音嘶哑加重,有时甚至会失声,便来到哈医大四院就诊。

通过检查,耳鼻咽喉头颈外科主任周彬诊断她为声带息肉。周彬介绍,声带是人体重要的发声器官,当发声不当,经常喊叫或用声过度时,就容易造成声带的增生性改变,生成息肉。

周彬表示,临床中单侧息肉较为多见,但一侧声带增生息肉后,发声时就会造成对侧相应部位磨损,导致对侧声带也长出息肉。声带中间多了一点东西,会导致振动不对称,发音频率改变,出现声音嘶

哑。声带息肉引起的嘶哑不同于感冒、咽炎等原因引起的声音嘶哑,通常无法通过休息、用药缓解。

需要注意的是,一些特别小的声带息肉或短时间内发生的、由小的出血或水肿造成的息肉,有可能通过声带休息、雾化吸入等方法治好,但绝大多数声带息肉需要手术治疗。临床中,一般以两周为一个界限,如果出现两周左右持续性的声音嘶哑,建议及时就医。

周医生建议,嗓音劳动者日常应重视保护嗓子,避免大声喊叫、避免辛辣刺激性食物、戒烟限酒、多喝温水,当感觉嗓子疲惫、嘶哑时,建议禁声让声带充分休息。还可以去学一下如何正确发音,这样可以让声带避免易处于疲劳状态,对预防声带息肉是很有帮助的。