

看看其中有你吗？

60后、70后、80后、90后 都在为啥愁

□隋欣
陈阳
张倩宁
本报记者
徐日明

60年代以前的人

“不知道愁的一代” 患者九成是重患

“你知道吗？这曾经是我的心愿。”18日，记者在哈尔滨市第一专科医院三病房采访的时候，该科主任王怀政教授指着刚刚来求诊的一名患者的背影说。王教授说，在他刚刚参加工作的时候，大家对精神卫生的认识还非常有限，所有患者都是突然发病被家人、同事、邻居甚至是民警送到医院来的，而且即使是送医，也要尽可能选一个行人或是熟人少的时间，比如晚上或是吃饭时间，因为在当时，病耻感相当严重，谁也不愿意说自己家有一个精神疾病的患者。

王主任说：“如果患者能够早点自行就诊，治疗或许会相对简单，但遗憾的是他们都拖到很严重时才来就诊，在当时，患者自主就诊只是我们精神科医生的一个心愿。”王教授回忆，他刚上班的时候，病房里90%以上的病人都是精神分裂症的重患，余下10%的轻患只是相对的，大多是抑郁、双相情感障碍等疾病，治疗也都采用生物性治疗，也就是用药物在治疗。

“当时极少出现心理问题，且在出现心理问题时也极少得到重视。”同为60后的王教授表示，精神类疾病除了遗传因素外，多来自于社会的压力，这个压力来自于生活水平和认知能力，当时的生活水平与现在相比要低，对社会的认识也相对少，可以接触到的人以及可以追求的新鲜事物相当有限，视野中的人生活水平相差无几，没什么可愁的，所以当时心理疾病的患者少之又少，这是社会发展的局限。

“现在患者多是自行来就医的，每月遇不到几个重患。”王怀政说：“这在37年前是不可想象的，多年以来，大家不断地努力，让更多的人能对精神卫生有所了解，能够主动就医，让更多的疾病可以在早期干预，而这也正是我们一专科一代又一代的医护努力并期待的。”

70年代的人

“他们是隐忍的一代” 心病多在“忍”

45岁至55岁是各类疾病较为高发的年龄段，倒不是说这个年纪比老人脆弱，而是原本不太年轻了，但是他们自己却觉得自己还可以，该病房里的C女士就卡在这个年龄段。工作中她是一个好同事，团队的错误她都扛下来，领导批评她忍了；在娘家是个好姐姐，父母和妹妹的事情她都管，丈夫不满她忍了。在忍耐了太久之后，她发现自己的生活其实很糟糕，忍耐并没有换来所谓的“大局”，于是C女士陷入了深深的自责中，经诊断为抑郁。

“现在病房里有74个患者，大约有一半患者的年纪集中在45岁至55



王主任正在接待患者。



70后的黄主任



80后的许医生



90后的梁医生



患者正在做检查。

岁，按年纪来算，大家都是70后吧。”该院九病房主任黄滨滨说。

同为70后，黄主任结合自身以及20余年的临床经验对“70后”做出一个评价，那就是“隐忍”，在单位尽量承担更多，在家里不会反抗父母，对朋友能帮就帮，面对事情的时候先想大局……而一味的忍耐，也让一些人到了极限。黄主任认为，因为人的情绪总要有进有出，这个年代的多数人都是有一个“担当”情怀的，在遇到困难或是不公的时候，相当一部分人就这样隐忍下来，可是忍耐并不代表负面情绪的消失，长时间的负面情绪无法释放，就可能会导致一些精神类疾病的发生，症状多以抑郁和焦虑为主。

“就我们这个年纪的人来看，父母年纪大了，原生家庭需要得到更多的照顾；子女刚刚进入社会正在吃力，也需要更多的帮助，这个时候的我们显得尤为重要，因此爱护好自己，管理好自己的情绪显得更加重要。”黄主任说。

80年代的人

“竞争的第一代” 心病多在“卷”

每个时代的心境都是有区别的，相对于隐忍的70后，身为80后的L女士就显得比较自我了，不久前她在与丈夫吵架的时候把家里的东西砸了，之后觉得自己心理可能出现了问题而主动就医。

同为80后，该院一病房主治医师许冰岚对L女士进行了详细的分析，她对包括自己在内的80后的评价就是“卷”。L女士有稳定的工作，这是她努力的结果，因为80后赶上了毕业不分配，所以为了脱颖而出，L女士毕业即考研，稳定的工作就这样“卷”出来了；为了在工作岗位争得一席之地，L女士婚后数年也没生小孩，每天加班工作，工作业绩始终靠前，良好的事业也就这样“卷”出来了；在生完小孩后，L女士再一次感到了危机，因为比自己年轻的博士已经出现在身边了，为了保住现有的成绩，L女士再一次“卷”了起来，又开始了考博，终于因为孩子长时间无人照顾而频繁与丈夫吵架，这一次最凶，把家里的东西砸了不少。

“L女士砸的东西很有意思，家

里的电视、电脑、冰箱都没砸，砸的都是一些小物件，有一些甚至是她原本就不太喜欢的小东西，这也特别符合80后的特点，那就是务实和节省。她很清楚，自己砸碎的所有东西都要用自己的钱买回来，所以即使是砸东西也是相对负责的。”许医生说。

“34岁至43岁的患者都是80后，这个年龄段的人思维相对成熟，身体也健康，原本应该极少出现在病房里，但事实上这个年龄段也占有一定的比率，究其原因有相当一部分人的心病来自于‘卷’及‘负责任’，他们的父母已经开始衰老，孩子还小，上有四位老人下有一个或两个孩子，不断的努力让他们得以占有一席之地，同时也让他们开始感到了疲惫。”许医生说。

90年代的人

“看到更多世界的一代” 心病多在“比”

“80后是竞争的一代，00后是洒脱的一代，而90后就夹在中间了。如果说时代特点，他们是看到世界的第一批人，原本这个年纪的人正值青春，是完全不应该同现在病房里的，但事实上还有偶尔可见，他们的原因就是‘比’”哈尔滨市第一专科医院心理卫生中心90后医生梁钧松说。

“你看我这个同学，原本在上学的时候不如我的，她竟然也嫁了……”病房里的一名30岁的女患将自己的心事合盘拖给了梁医生：W姑娘家庭相对优越，但是学习能力一般，屡次考公失败，在朋友圈里看到原先的朋友事业逐步发展，开始她还能和大家一起晒旅游、晒美食，但随着大家的发展，开始在朋友圈里晒工作、晒成绩、晒伴侣，有的还在晒娃，W姑娘越来越觉得心理不是滋味。

梁医生表示，90后是第一批熟练使用微信等社交软件的人，因为社交交往突然增大，90后成了第一批看到世界那么大的的人。以往70后、80后在大学毕业之后就比较再难交流，而90后因为“朋友圈”不仅能随时看到大学同学，就连小学、幼儿园的同学也随时可以加进来。因为沟通无比顺畅，“比较”的心理就暗暗出现了，看得多、了解得多，可是得到的毕竟只能是现实，于是在90后极少的神科患者群中，症状多以焦虑为主。