

大特写



李熙爱 报道
leeheeal@sph.com.sg
吴伟国 摄影

走进一间闷热的房间，怎么样都无法逃脱。
穿上一件厚厚的外套，所有纽扣紧紧绑住全身。
走入浓稠的糖浆，举步维艰，寸步难行。这些，是许多抑郁症患者当下的感受。很多人以为抑郁症离我很遥远，但我们身边可能有人受它困扰，却因害怕而说不出口。
2010年新加坡精神健康调查显示，我国每20人，就有一人患抑郁症。目前全球更有

超过3.5亿人受抑郁症困扰。
抑郁症若没及时治疗，最糟情况是病患会选择轻生。据世界卫生组织数据，近年来每年80万人自杀，相当于每40秒，地球上就有一人自杀身亡！
抑郁症虽已越来越普遍，但你了解它吗？你认为抑郁症是自找的吗？患者是社会的“残障者”吗？
本期《大特写》，带你走入抑郁症患者的内心世界。

从死亡边缘回头

——走入抑郁患者内心世界

个案 1

一通电话救了她

眼前坐着的白丽萃(48岁)，微笑着娓娓道出对抗抑郁症的心路历程。从容的外表，背后体现了非凡的毅力和勇气。
白丽萃原在服装界有成功事业，月入达8000元。但在高压工作环境下，她不知不觉陷入激烈竞争中，渐渐地，工作只带给她更多压力，她快乐不起来。
10年前，公司突然关门，白丽萃当时的丈夫也生意失败，夫妻俩没有收入，不断吵架，最终闹离婚，让她跌入生命谷底。
“我已努力活下去，但头脑总会把整个身体系统关掉，让我无法如常生活。我就算知道要怎么去做，也没力气去做。”
她指出，最糟的是，身边亲友都不支持她，也不了解她。“他们认为我只是懒惰，要我快点振作起来。”
当时的她非常脆弱，一点小事就足以让她深深自责，走在路上也会突然失控大哭。
抑郁症让她越陷越深，进入深不见底的深渊，她感到彻底绝望，仿佛见不到任何曙光。
“当时我在邵氏大厦工作，每晚都想从办公室跳下。有时也会跑去后港组屋，但每次周围都有人，我不敢跳，因为担心被发现后，不只跳不成，还会被逮捕。”
有一次，她几乎“成功”了。当时身边没人，她爬上走廊矮墙，脑袋一片空白，电话铃声突然响起，原来是她的婚姻辅导员来电关心。
当辅导员发现她准备自杀，便冷静相劝：“不如我带你去看看，好好过生活的另一种方式？”
这一句话，救了她一命。白丽萃在辅导员介绍下，第一次进入心理卫生学院治疗，重新开始。



婚姻辅导员及时来电，让她重获新生。
白丽萃曾经只离死亡一步之遥，还好婚

李叶莉和男友林欧文的感情虽因抑郁症而走得艰辛，但彼此也在互相扶持中，磨练成更好的人。



个案 2

在病母阴影下长大

她12岁时，意外看到母亲在窗口下垫了几个枕头，准备爬上窗口跳下。她及时阻止了一场悲剧。
19岁时，母亲慈祥地切水果给她吃，一小时后，母亲却手握同一把水果刀，企图割腕自杀。
抹不去的画面在李叶莉(23岁，学生，假名)心中留下阴影，由于母亲患抑郁症，她从小活在抑郁症阴影下，既害怕又不知什么是抑郁症。
她最大的恐惧，就是变得像母亲一样，过着有如地狱般的生活。
偷偷，抑郁症依然找上了她。
李叶莉21岁那年，独自到英国当交换生，认识了当时的男友。那段感情让她不快乐。不知不觉，她发现自己变成了另一个人。两人过后已分手。
“我以前很开朗，有很多爱好，但渐渐感觉生活空虚没意义，做什么都没乐趣，变得沮丧安静。”
抑郁症影响她的生活，走上学和交朋友都成了“不可能的任务”。原本热爱摄影的她，渐渐看不到世界的美，提不起动相机拍下美丽的画面。
“以前我觉得母亲很弱，一点小事就会受到刺激，躺在那里什么都不做，心里的确有点看不起她，也无法接受她就是我妈。所以当自己刚患抑郁症时，也很难接受，也看不起自己。”
然而，她没因此放弃，过后寻求心理辅导并开始吃药，而身体痊愈的

她说：“每当我看到有精神病患在受苦，都特别为他们感到心痛，我不可能袖手旁观，让他痛苦下去，所以希望帮助他们。”
她上了多个课程，了解不同应对机制，除了帮病患，也同时教自己更好地应付抑郁症。
白丽萃每周帮助的人多达40个，她总会耐心聆听病患的心声，恰当时分享自身经验。身为过来人，她和康复者之间较容易产生共鸣，很快建立互信。
“其实单单让康复者看到我们，就已给他们很大希望了，因为我们就是活生生的例子，证明病患能康复。”
工作以外，她也在慈济当义工，碰到处境绝望的患者，她甚至开放住家，前后给四个人暂住过，因为在她心中，最重要的是“救一个个宝贵的生命”。
善有善报，一些白丽萃帮过的人，如今也成了她的朋友，在她有需要时也伸出援手。
“我曾暂时收留一名患有躁郁症的男教师，并帮助他和他妻子和好。轮到我情绪低落有自杀念头时，他会毫不犹豫地帮我，每小时打电话给我，确保我没事。”
她感叹说：“当你更多帮助别人，自己也康复得越快。看到别人好转，内心会涌出最真诚的感激，从小事中就能感到喜悦。”

与男友互相扶持 磨练成更好的人

父亲患癌一年后去世，家里又出现纠纷，女生承受不了一连串打击而倒下，一度过着行尸走肉的日子。
这次，她目前的男友林欧文(27岁，学生，假名)成了她的看护者。
访问时静静坐在一旁的林欧文开口说：“其实最可怕的不是担心她会自杀，而是看着她一直好不起来，毫无目的地生活。看到抑郁症抢走她的未来，让她失去信心，我感到很心痛……”
谈到看护者的挑战，他表示：“我不知道怎样劝她，也担心我说的话会让她更难过。当她抑郁时，我会

然而他不忘强调 平衡，不能只照顾 不然两人的关系只会 系，淡化感情。

他说，两人不但更了解彼此感受。
李叶莉表示，想磨练成更好的人。“因为我俩一直坚持下来了，反而让他那么累地照顾我，真不好意思。”
她说：“外人无法如常生活，却看孔。其实走了这段路程的，真不容易啊。”



李叶莉在整天都躺在床上力做。

抑郁症病患虽然会觉得世界黑暗，但心中还是希望见到曙光。(李叶莉拍摄)

