



# 走出抑郁症阴霾，重建人生路

◎东莞市第七人民医院 郑铭珍

不少人将抑郁症等同于“心情不好”“矫情”，实则它是需认真对待的心理疾病。心理也会如身体般出现“故障”，抑郁症会悄然打乱生活节奏，使情绪、思维和身体陷入混乱。不过，它并非不可战胜。走出抑郁症恰似一场“人生重建”，先破除错误认知与糟糕状态，再逐步构建全新健康的生活秩序。

## 打破“误解枷锁”

抑郁症在生活中常被误解重重，这些误解如无形的枷锁，阻碍着人们对抑郁症的正确认知与科学应对。

不是想不开，是大脑出状况：很多人觉得抑郁症是“自己钻牛角尖”，其实它和大脑里的神经递质密切相关。像血清素、多巴胺这些物质，就像大脑里的“情绪调节器”，当它们的分泌出现紊乱，情绪就容易失控，会让人持续感到低落、失去兴趣，这并不是靠“意志力”就能轻易克服的。

不只是心情差，全身都遭殃：除了情绪低落，抑郁症还会影响身体状态。比如每天都觉得累，即使没做什么事也浑身无力；睡眠变得糟糕，要么整夜睡不着，要么醒了就再也无法入睡；甚至吃饭也没了胃口，体重在短时间内明显下降或上升，这些都是抑郁症发出的“警报”。

好了一阵还可能再犯：有些患者觉得只要症状消失，抑郁症就彻底好了，其实并非如此。就像感冒痊愈后，遇到着凉、劳累还可能再次发作一样，抑郁症在压力大、情绪波动大的时候，也可能再次出现。但这不是“治不好”的表现，及时调整和干预，就能有效控制。

## 从“微小改变”开始

抑郁症的阴霾或许沉重，但改变无需惊天动地。每一个看似微不足道的举动，都可能成为驱散黑暗的微光，引领我们走向康复之路。

调息养身，重启身体能量：想要走出抑郁症，首先要照顾好身体。不用一开始就制定复杂的计划，从每天固定睡眠时间开始，比如晚上11点前躺下，早上尽量同一时间起床；吃饭时慢慢吃，哪怕只吃一小碗，也要保证营养均衡。这些微小的习惯，会慢慢给身体带来力量。

破茧联外，驱散内心孤寂：抑郁症会让人忍不住躲起来，但完全封闭只会加重情绪。可以从和最亲近的人说一句话开始，比如跟家人分享“今天吃了一碗热汤面”；也可以去公园走一圈，看看路边的树、天上的云，不用强迫自己社交，只是轻轻“触碰”外界，就能减少孤独感。

容情顺心，平和应对起伏：重建过程中，情绪很可能会反复——前一天觉得状态不错，今天又突然低落。这时候不用责怪自己，也不用着急“摆脱”这种情绪，就像接受“天气会下雨”一样，接受情绪的起伏。可以试着深呼吸，告诉自己“没关系，这种感觉会过去

的”，减少对抗，情绪反而会慢慢平复。

## 给心理“筑一道防线”

抑郁症康复并非终点，后续的心理防护至关重要。构筑起坚固的心理防线，能让我们在面对生活起伏时，拥有更强大的抵御能力，持续守护内心的安宁与健康。

观察情绪信号，防止抑郁复发：走出抑郁症后，要留意自己的“情绪信号”。比如发现自己开始失眠、对喜欢的事提不起兴趣，这可能是抑郁症的“前兆”。这时不用慌，及时调整生活节奏，比如减少工作压力、多休息，就能避免情绪进一步恶化。

寻找支撑力量，不要独自硬撑：无论什么时候，都不用独自面对。可以和信任的人约定，“如果我状态不好，会告诉你”；也可以加入正规的心理互助小组，和有相似经历的人交流。知道有人愿意陪伴，心理上的“安全感”会更强。

确定生活目标，获得心理支撑：经历过抑郁症后，很多人会对生活有新的思考。不用追求“宏大的意义”，可以从找到一个“小目标”开始，比如学会养一盆花、每周做一次手工。当看到花开花落、完成手工作品时，会慢慢感受到“自己能做好一件事”，这种成就感会成为心理的“支撑点”。

走出抑郁症绝非坦途，它如漫长“重建工程”，需要耐心与勇气加持。每一次细微改变、每一回情绪接纳，都是在筑牢“人生地基”。抑郁症虽打破原有生活，可重建中我们会更懂自己、善护内心。只要不轻言放弃，定能在废墟之上，筑起专属于自己、温暖且美好的生活。☺