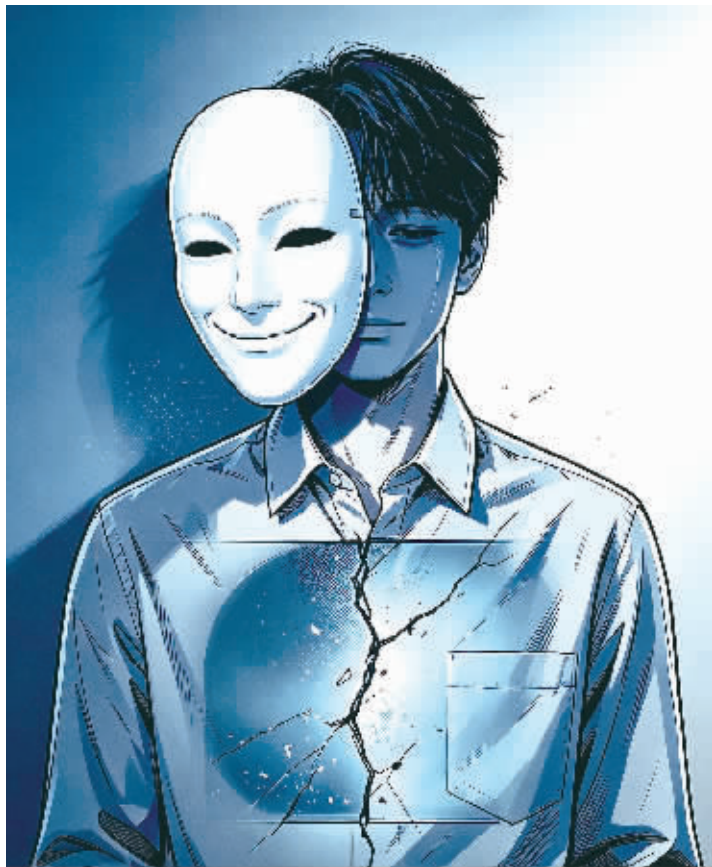




△制图

每个人都有 不笑的权利

世界精神卫生日临近 专家提醒大家多关心身边人

在热播剧《早春晴朗》中，剧中人物孙远翥的离世，让“微笑抑郁症”再次成为公众热议话题。

在10月10日世界精神卫生日到来之前，记者采访了宁波大学附属康宁医院情感障碍科负责人敬攀。他表示，随着生活节奏加快和现实社交需要，“微笑抑郁症”患者并不少见，他们可能更需要被关注、被看见。

1 她的笑容，只是礼貌 内心早已不堪重负

剧中的孙远翥出身寒门，毕业于国内重点大学，靠自己在事业上闯出了一番天地。但家庭境况却压得他喘不过气。他来自偏远山区，是家中唯一的顶梁柱。父亲好吃懒做，母亲罹患癌症，妹妹还在上学，压力都在他一个人身上。长期生活的高压让他患上了“微笑抑郁症”。表面乐观善良，背地里却厌弃自己，失眠、厌食等情况日益严重，最后走上了绝路，令人唏嘘。

那么，“微笑抑郁症”在生活中常见吗？敬攀表示，门诊中有不少这类患者。他联想到最近接诊过的病例——初中生小丹（化名）。初次见面，小丹脸上挂着笑，说话温和有礼，给人感觉是个开朗的女孩。但她手腕上的几道疤痕，暴露了内心的痛苦。

询问后得知，小丹从今年二三月份开始，身体就特别难受：在教室里坐不住，频繁地出现心慌、手抖、头晕的情况，只要一去学校就会发作。可为了不落学业，又怕老师同学发现异常，她尽量不表现出来，仍和同学正常交流，只有实在撑不住时才请假。

后来，难受的程度越来越深、频率越来越高，小丹逐渐无法去学校。更让人揪心的是，她曾多次出现自伤行为。

暑假里，小丹的情况好了一些，但一开学，那种压抑感又回来了，头晕、心慌等症状再次出现。在同学面前，她还是整天笑嘻嘻的，学习和社交方面依然看不出明显变化。因此在很长一段时间里，家人和老师都没发现她的异常。父母最后也是因为她不愿上学，才带她就医的。

“她可能很早就抑郁了，只是连她自己都不知道。”敬攀说，她的笑不是发自内心的，而是礼貌性的笑容，说收就能收。

经诊断，小丹为重度抑郁症，从状态看，病程可能至少已有一两年。触发她抑郁状态的，是学习压力、父母的严格要求，以及本身不愿与人倾诉的性格特质。她看上去开朗，其实早已不堪重负。

2 当“情绪稳定”成为职业素养 说不出的压力 只能往肚子里咽

“微笑抑郁症”不只在学生群体中出现，在青年工作者中也很常见。敬攀说，年轻人都要上班，而工作时必须保持良好状态。要情绪稳定，抗压能力要强，不能喊苦喊累……这似乎成了现代职场人必需的职业素养。

“但是人怎么可能没有负面情绪呢？发泄不了，就只能把自己伪装起来，装作什么都能胜任的样子。”敬攀说，一部分人可以转头向家人、朋友倾诉，这样压力会消解很多。但还有一部分人不愿意让身边的朋友担心，选择独自消化。久而久之，积攒了太多负能量，就可能发展为抑郁状态。

“越优秀、能力越强的人，越会压抑自己的情绪。他们自我要求高，不允许自己掉链子。其实，在阳光坚强的背后，内心早已悄悄崩塌。”敬攀说。一旦离开需要社交的场合，他们整个人就会变得压抑。

就像《早春晴朗》中的孙远翥，面对高压工作，内心已经千疮百孔，却依然不愿暴露脆弱；面对家庭的重担，他无法摆脱，也不愿把伤口给别人看。这样的处境，在生活中并不少见。

敬攀曾接诊过类似的患者。一位30多岁的女性，从事办公室工作。她的老板性子急、脾气暴躁，一批评她，她就感到压抑。为了应付工作任务、与老板沟通，她不得不伪装出积极能干的样子。回家后，她不愿意把情绪带给老公和孩子，依然表现得很阳光。只有独处时，她才会展现出放松的一面。

“我和她交流时，她有一个很明显的特征，就是会经常深呼吸、调整情绪。这似乎已经成了习惯。”敬攀说。目前，她已暂停工作，专心住院接受治疗。

3 什么是“微笑抑郁症”？ 医学上无此诊断 识别难度较大

敬攀介绍，医学上并没有“微笑抑郁症”或“阳光型抑郁症”这一诊断，它更多是大众对这类特殊抑郁状态的概括：表面阳光开朗，内心却挣扎、崩溃。

与普通抑郁症相比，“微笑抑郁症”的可识别性更差。“因为患者本人的病耻感一般更强，不一定愿意主动就医，而旁人也不容易观察到。起初，大部分人还能勉强维持社会功能，社交、工作、学习看似正常。但一旦发作，可能已经到重度抑郁的程度了。”敬攀说。

这种心理，其实与讨好型人格有些类似：不想给别人添麻烦，不断压抑自己的需求，不停地迎合别人，尽量让别人高兴。

“本身性格开朗、爱笑的人，更容易被‘微笑抑郁症’盯上。”敬攀说，因为可能在过去的十几年甚至几十年里，他们给人的印象都是开朗、阳光的。人设已经形成，他们不愿打破别人的印象，只能拼命活成别人眼中的样子。

敬攀说，学生和职场青年是“微笑抑郁症”的高发人群。对这类人来说，去医院做心理治疗尤为重要。通过心理咨询，引导他们接纳真实的自己。

4 如何早期识别？ 发现蛛丝马迹 及时就诊

不少“微笑抑郁症”患者都很擅长共情安慰别人，道理都明白，但就是没法说服开解自己。他们习惯将负面情绪独自向内积压，在外始终维持友善得体的模样，背地里默默消化那些无处言说的低落。

那么，如何早期识别“微笑抑郁症”？敬攀介绍，“微笑抑郁症”属于抑郁症的一种，具备抑郁症的共性症状，比如对什么事都提不起兴趣，胃口和睡眠变差等。当喜欢跑步的人不再跑步，喜欢旅游的人不愿出门，睡不着也吃不下时，家人只要细心一些，往往就能发现蛛丝马迹。

“每个人都有不笑的权利。在感到难过的时候，哭出来、释放出来，比保持微笑更好。”敬攀说，很多人看上去状态良好，其实已经处于抑郁状态。大家日常可多留意情绪异常信号，主动疏解负面情绪，多向身边人传递关怀暖意，共同守护心理健康，享受舒展明朗的美好生活。

记者 林桦
通讯员 张瀛

敬攀在门诊中。
通讯员供图