

他们表面看上去与常人并无两样,但等到夜深人静或孤身一人的时候,却会陷入不良情绪的漩涡,难以自拔——

成年人微笑背后的“崩溃”

本报记者 董芳辰 摄影报道

白天,她和其他人并无两样,按部就班地工作,带孩子,料理家务。

深夜,她却像变了另外一个人,眼泪不由自主地流淌,倾诉着委屈和压力。

这就是 28 岁张金玲的生活。

这样的生活她已经持续了两年多。每天醒来,她的被角总是潮乎乎的。谁也不知道,她有多少个独自落泪的夜晚。

白天和夜晚的她总是判若两人,她自己也不知道情绪为何会如此折磨人,很多时候沉浸其中难以自拔。

难过的夜晚

张金玲家住运河区学府花园,今年 28 岁,孩子已经两岁多了。

张金玲在市区一家事业单位工作,从 25 岁开始,她顺利地就业、恋爱、结婚、生子。

在外人看来,张金玲拥有着幸福的生活,可张金玲这一年多来却越来越不快乐,甚至夜深人静时常常独自落泪。

孩子 5 个多月的时候,张金玲结束了产假回到原来的工作岗位。经历了近半年的休假,又加上养育孩子的劳累,再入职场的张金玲在工作上显得有些力不从心。

整理文件、复印……她每天都在竭尽全力地工作,为了不让同事、领导觉察她的情绪低落,她极力保持着微笑。

傍晚下班回到家,张金玲又变成忙碌的妈妈。

洗涮、陪玩、做辅食,张金玲的生活慌乱又紧张。虽然有婆婆的帮助,但张金玲依然感觉疲惫不堪。

养育孩子的过程除了累,还有和老人不断的纷争。

“各种办法都试过,和声细语讲道理,一脸严肃讲危害,可老人就是听不进去。”张金玲说起来就有些烦躁。

小到锅碗瓢盆,大到衣食住行,张金玲觉得生活处处让她不省心。

当她向丈夫诉说自己的无奈甚至向丈夫求助时,丈夫一开始还简单安慰几句,后来就选择沉默不语,甚至倒头就睡。

久而久之,张金玲也越来越不愿意倾诉,只有在夜深人静的时候伴着丈夫的鼾声独自落泪。

“我想过离婚,但是又觉得没有什么原则上的问题,丈夫是个老实人,对我还不错,孩子也不能没有完整的家,但是他处理起家庭矛盾却像一块木头一样,让我又气又恼。我所有的话就像扔在一堆棉花上。”张金玲说。

无处诉说,夜晚又被不良情绪影响,睡眠不好,张金玲每天醒来都会头晕,随之而来的是记忆力下降,生活意趣减低。

晚上哭完,第二天她又要一鼓作气,掩藏住崩溃的情绪开启第二天的生活。



在车内崩溃大哭

张金玲感觉自己被生活折磨得跌入了深渊。

在车里大哭

张金玲的情况并不是个例,孙明慧也经常陷在不良情绪里无法自拔。

“感觉每天都没有自己的时间,白天属于工作,晚上属于家庭。成年人的世界总是在崩溃中自愈,在自愈中又崩溃。我这是怎么了?感觉被很多事压着喘不过气来,看见什么人什么事都觉得不顺眼。”孙明慧每天只能把她的心声写在日记里。

33 岁的孙明慧家住运河区佳苑领域,在一家私企上班。她与丈夫认识了不到 5 个月就步入了婚姻殿堂。婚后两人一直异地生活。

带孩子,上班,无处倾诉的压力让孙明慧感觉每天都在煎熬,而她又找不到可以倾诉的地方。她唯一能去的,就是地下车库。

停好车,她会在车里哭泣一会儿,才擦干眼泪上楼。

有时是单位领导或同事的一句话,有时是家里的鸡零狗碎或双方父母的争执……看上去很微小的一件事,都会成为她情绪崩溃的导火索。

孙明慧的儿子今年 5 岁了,一直由姥姥帮忙带着,孙明慧的婆婆常年生病,偶尔会来探望孩子。

每次婆婆来,就是孙明慧精神高度紧张的时候。

“我妈妈是农村人,婆婆是城市人,每次两人见面说话总有不对付的时候,不是这个给我打电话告状,就是那个生闷气。”每次一说到这事,孙明慧就会不由



吐完了再上楼

自主地提高音量。

每次争执起来,母亲就赌气说回老家去,再也不来了。每次听到这儿,孙明慧就压力倍增。

遇到不开心的时候,孙明慧都会憋到下班,把车停到地下车库,锁好车门把车内音箱开到最大,然后在车里号啕大哭。

半小时后,她擦干眼泪,掏出化妆品,掩盖一下红肿的眼睛,然后下车回家。

尽管调整情绪后,回到家中的她脸上仍然无法写满高兴,敏感的母亲见状又会猜疑女儿是不是有什么事瞒着自己,开始不停地唉声叹气。

就这样,家里的空气又陷入沉闷。

吐完了再上楼

情绪不良并不是女性所独有,周江华作为大男人也是常常

了。”周江华说。

压力大,周江华开始失眠,头发一把一把地脱落,他越是想挣脱,就越是被一种负面情绪抓得死死的。

每次在外应酬完回家,酒醉的周江华都会在楼下静静地坐上半天,直到吐干净为止。

有的时候,吐着吐着他就坐在地上哇哇大哭一场。

他不敢把这些情绪展露给家人,怕家人为他担忧。

因为他是父母的儿子,妻子的丈夫,孩子的父亲,他身上的责任告诉他,他只能自己消化自己的情绪。随着时间的推移,他发现自己越来越敏感,一点芝麻小事,也会让他情绪崩溃。

前几天,小女儿喝牛奶的时候不小心洒了一沙发,妻子一边收拾一边唠叨,周江华瞬间绷不住情绪,对着妻子女儿一顿大吼。妻子惊呆了,小女儿吓得大哭起来,周江华一瞬间蹲在了地上,也跟着抱头痛哭起来。

不良情绪怎样宣泄

“当下的年轻人很流行一句话,在崩溃中自愈,自愈后又继续崩溃。其实人有不良情绪是很正常的事,关键是给不良情绪一个出口,而不是被不良情绪左右。”沧州市人民医院精神康复科主任医师李秀梅告诉记者,当期望值大于实际的时候,内心更容易出现落差,人就会生活得不快乐、不开心,而不良情绪一旦在内心形成,是非常不容易被消化的。它只是短暂地被隐藏起来,并不能够完全自愈。

“现在的年轻人压力普遍增大,工作、家庭、人际关系、父母关系、子女教育等,各方面的因素都会导致一个成年人情绪崩溃。长此以往,人的神经会变得越来越脆弱。”李秀梅说,崩溃,从医学角度上来说,就是焦虑和抑郁的一种表现。如果人长期处于此种状态下,会出现神经性功能紊乱、失眠、心烦、易怒,思维变慢、记忆力下降等状况。

目前,出现崩溃情绪的年龄也普遍年轻化,“有一部分人是因为自身神经存在生理缺陷,也就是人们常说的神经脆弱的人群,当这部分人群遇见强大的外界刺激,更容易出现不良情绪,难以排遣。”李秀梅介绍,像上述文中的情况,其实就应当定义为轻度抑郁的表现。如果在生活中,负面情绪得不到疏导,长此以往,会加重病情。

李秀梅建议,如果出现不良情绪反复发作,建议去正规医院和心理门诊进行治疗,不要讳疾忌医,更不要胡乱猜测。除了结合医生治疗,还应当增加情绪的宣泄途径,例如运动、听音乐、和三五好友出去旅行等,降低生活目标,降低内心期待。

(除医生外,受访者均为化名)