



抑郁中的年轻人:我们如何冲出阴霾

□ 余冰玥

没有被看见,没有存在感,如何缓解?

这个病很特别,看不见,不能说,病耻感长期困扰,更加压抑。

我是一名大二学生,半个月前刚被诊断为中度抑郁,从一个患者的角度,我有很多想说的

这是央视纪录片《我们如何对抗抑郁》完结当晚的微信公众号留言互动现场。推送发布后不到两小时,后台留言涌入3万条留言,纪录片团队、医学专家联合央视新闻团队一起,深夜给出100条一对一回复。

作为参与互动的专业医生,北京安定医院抑郁症治疗中心主治医师王鹏飞感到既触动,又沉重。越来越多的人能大胆地、开诚布公地讲出自身真实感受,开始认识和关注抑郁症。但节目之外,面临类似困境的人群让人忧虑,而且公众的认知度还远远不够。

这部纪录片的推出实属不易。项目在2019年11月已经启动,后因疫情一度陷入停滞,拍摄计划也一再变更,仅前期调研、寻找合适拍摄对象就付出了大量时间。让总导演史慧一步步坚持走下来的,是片中的人和事所触及的现实问题,她说:勇敢走入纪录片镜头里的每一位朋友,都让我感动。

在当下,抑郁症早已不是一个陌生的话题。今年9月,由北京大学第六医院黄悦勤教授领衔、发表于《柳叶刀》的《中国抑郁障碍患病率及卫生服务利用的流行病学现状研究》显示,我国成人抑郁障碍终身患病率为6.8%。据今年发布的《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,18至34岁青年是成人中最焦虑群体,年轻人的心理健康逐渐成为其成长路上不可忽视的部分。

当抑郁群体从阴影中逐渐走到台前,年轻人的心理健康问题也值得我们深思:快节奏的生活中,年轻人都有着怎样的抑郁风险?面对抑郁阴霾,年轻人会如何应对?学习与生活的高压之下,我们如何才能更好地生活,更好地做自己?

努力生活的年轻人,怎么就抑郁了?

95后女孩小鱼最初觉得,自己倒下得莫名其妙。她从2019年11月开始持续心情低落,睡眠也不好。身为中学教师,她一直以为是自己太累了,放假休息一阵儿就会好起来,但寒假过去,状态却没有任何好转。

身体会受伤,精神也会。每个人都可能被精神疾病袭击,但抑郁症终归是一个在专业指导下可以治愈的疾病。



视觉中国供图

直到偶然间接受了精神心理科检查和测试,小鱼被诊断出中度抑郁和轻度躁狂。那一刻,小鱼无法接受这个结果:怎么会这样啊!我每天不是都很乐观积极吗?难道这也是抑郁的表现?

这样的例子并不少见,很多努力生活的年轻人,正在遭受抑郁症的困扰。在纪录片《我们如何对抗抑郁》中,从家乡考入北京读大学的苏麒一直是妈妈的骄傲,却在初二大一时因为抑郁症而住院。从高中的拼搏状态进入看似宽松、实则具有隐性压力的大学校园,苏麒觉得自己一下子空了,非常紊乱,整个人越来越不对劲。但医生也无法判断导致苏麒抑郁的真正原因,在医学观察中,有些抑郁症没有明确诱因,也有可能暴发。

抑郁症的发病机制很复杂,涉及遗传、生化因素、神经内分泌、神经免疫、心理社会因素等多个部分。王鹏飞说,现在公认的是生物-心理-社会因素共同导致,生物学因素和社会心理因素相互影响、相互作用,但孰轻孰重因人而异。

小鱼属于阳光型(微笑型)抑郁症,医生诊断后对她讲,可能的原因之一是器质性疾病,脑子里不分泌胺类物质,胺类物质是影响人情绪的,比如多巴胺让人快乐。

己的能力、获得别人的认可,于是不断push自己再努力一些,再好一些,但是总是感觉还不够好。他们在内心可能无法真正享受生活,而是反复琢磨如何能获得别人和社会的认可,证明自己是有价值、有能力的。

996、在大城市工作漂泊、买房、结婚生子,王鹏飞认为,对于当代年轻人而言,任何一个社会环境因素,都可能成为诱发疾病的导火索,尤其是当个体对某个方面尤为敏感,且这种压力或应激又持续存在时。因此,客观并理性地看待差距、应对挫折和压力,学点心理健康知识,学会寻求支持和帮助,是非常重要的保护性因素。

年轻人怎样面对抑郁

就职于私企的90后女孩安安,抑郁症病史已有10年。长时间与疾病共处,让抑郁症成为安安生活中的重要主题。在公众社交平台上,安安不介意把自己的病情和感受与生活的琐碎夹杂在一起分享出去:生病后发现,抑郁症很多时候都是憋出来的,就是因为遮遮掩掩,情绪才会在一个人心里面发酵。实际上,我非常渴望被理解。对于安安来说,抑郁症就像是手里拿着小教鞭的教练,督促她思考最近有没有善待自己。

面对疾病,每个人都有自己的生命课题,大家都在黑暗中努力自救,寻找与抑郁症相处的模式。在纪录片《我们如何对抗抑郁》中,高中女孩钟华将自己的抑郁症变成社会实践课题,寻找各种方式认识、学习这一疾病。而对作家葛蔓而言,她和抑郁症的相处更接近于共生,并从抑郁的情绪中获得创作的灵感。曾经历过两次抑郁的青年摄影师张楠,邀请很多抑郁患者参与拍摄,彼此凝视,相互治愈,并通过展览的形式,让抑郁症女性群体为更多人了解认识。

总导演史慧感慨:这一群真的走到镜头前讲述自己的状况,非常不容易,更何况当下社会对抑郁症的认识不够。曾执导过纪录片《高考》的史岩,是《我们如何对抗抑郁》的总制片人。他觉得,纪录片并非硬科普,或许无法直接给出现实问题的答案,但希望通过抑郁症人群的经历和所感所想,引发更多人的关注。

年轻人更勇敢。在拍摄纪录片过程中,史慧发现,相比于其他抑郁群体,年轻人善于搜索信息,能够主动学习疾病的相关知识,也更勇敢地去寻找解决问题的路径。他们愿意公开表达和分享,帮助社会来理解抑郁症。

在接诊过程中,王鹏飞较欣慰的一点

是,越来越多年轻人在生活、工作、婚姻、家庭中遇到挫折和困难而出现情绪问题时,会去精神专科医院寻求专业帮助,并在医生给出诊断结论时能够坦然接受,积极治疗。甚至也有人主动来医院筛查自己有无精神科问题,大家对精神科不那么避讳了。

但与此同时,病耻感依旧是个绕不开的话题。小鱼形容,自己在确诊之后有很长时间不敢和家人说,很害怕被否定。安安的妈妈也委婉地提醒安安,不要在社交平台发自己的病情,这对你影响不好。安安认为:我只是生病了,这并不是我的错,为什么不能说?

有时,相对于年轻人,对于抑郁症的焦虑感在家长身上也存在。在纪录片拍摄过程中,史慧发现,年轻人自己愿意分享,但父母不愿意,他们往往顾虑重重。对于这种顾虑和担心,我们一定要尊重,并充分理解,给出一些帮助。

史慧说,有的父母在孩子生病后,自己也陷入抑郁状态,形成恶性循环。尽管鸡娃等教育方式会给孩子带来焦虑情绪,但抑郁症病因很复杂,不能把疾病成因单一化。广州医科大学教授周亮则指出,很多父母不愿意接受和承认孩子有抑郁症,但孩子有抑郁症并不是一件丢人的事情,不代表前途无望,也不等于父母的失败。生病就是生病,不要有病耻感,应当积极寻求医生的帮助。

如何对抗抑郁的阴霾

很多人爱用一个比喻,抑郁症是心灵的感冒。史慧导演认为,这句话并不完全准确。从某一个层面去理解,感冒很常见,这能提醒大家抑郁情绪和抑郁症或许会发生在每个人身上,和感冒一样可以治疗。但另一层面,抑郁症并不像普通感冒一样容易克服,它在治疗上的难度不能用感冒来简单涵盖。

如何帮助抑郁症的年轻群体走出阴霾,周围人的尊重和陪伴十分重要。王鹏飞指出:不需要小心翼翼或特别关注,这反而会增加他们的心理负担。家人可以营造轻松愉快的家庭氛围,耐心沟通疏导,切忌盲目乐观或急于求成。除此之外,不要因为担心影响情绪就一味顺从,该管的一定要管,例如督促患者进行适当的体育运动,保证充足的睡眠时间,尽量陪伴患者定期到医院复查,有条件时可参加一些心理康复教育和培训。

面对日趋加速的社会节奏,很多年轻人往往因为工作压力、亲密关系的挫折等,陷入抑郁情绪之中。史慧说道:作为个体,我们无法掌控这个世界不断变化的节奏。

无论你是在读书还是工作,可能很多时候都会被裹挟着往前走。但我们要学会自我觉察:我的生活是不是绝大多数时间和精力都被学习和工作占据了,留给自己的时间是不是更多了?意识到之后,需要尝试做一点调整和改变。

如何改变?刘亮说,每个人成长就是不断认识自己,认识这个世界的过程,在这个过程中,会逐步建立相对稳定的自我评价,对自己做出全然、清晰、理性、客观的认识:我是个普通人,我清晰地知道自己的优点和不足,并愿意努力尝试让自己变得越来越好。但这个过程不用咬着牙或者绷着劲,否则很难去享受人生旅途的风景和各种体验。

你的参照物永远是自己,而不是别人或者比你更优秀的人。否则就会像驴子前面吊着一根胡萝卜,永远在奔跑,但是永远不可企及。

她分享了两个小方法,一个是正念生活。要对自己有更多的觉察。我们的情绪、想法、各种烦恼如一条河流一样不断奔腾,不可能消失或者完全停止。如果你试图阻止河水流动,跳进去,只会被河流淹没。如果我们只是在岸上,观察着河水的流动,看着自己在想什么、在感受什么,不带任何评判地去觉察,反而能获得内心的平静。

其次是悦纳自己和关照自己。全然地接纳自己,哪怕是不足和缺陷也代表着自己的独特性。可以每天留出一点时间和自己,关照自己的情绪,从五个感官上抚慰自己。比如欣赏美丽的风景,品尝喜欢的美食,感受雨后空气的清新,做个身体按摩来放松身心。

借医生的话共勉:对自我的宽容与关怀才真正适用于人生的各个阶段。史慧在留言里回复读者,每个人都会遭遇不同环境的压力与挑战,要认识自己的情绪,也接受一个事实:身体会受伤,精神也会。每个人都可能被精神疾病侵袭,但它终究是一个病,一个在专业指导下可以治愈的疾病。



纪录片《我们如何对抗抑郁》海报

专业视角抓准课程目标 情知融合抓实课堂教学

常州信息职业技术学院课程思政改革



矢志不渝练本领,匠心报国铸重器,这是工业机器人技术专业的育人主线,由此我们围绕实践创新和责任担当两个维度,挖掘出了专业课程思政18条。《机械制图与AutoCAD》这门课程,它着重对其中四个思政点起到支撑作用。这是常州信息职业技术学院课程思政建设团队梁婉婉老师在阐释从专业视角定位课程目标的方法思路。

梁婉婉老师接着说:这节课是关于螺纹紧固件的连接画法,我的教学设计是引导学生课前用心观察、课中用脑思考、课后用手创造。课前要求学生观察思考螺丝钉的用途,使学生形成螺丝钉小身材大能量的认识,课中通过动画演示、实物拆卸、画法纠错等多种手段,使学生经历看得到、摸得着、想得通、画得对、记得牢的完整过程。在学生对于知识有深入理解、情感被调动的基础上,我用做一颗永不生锈的螺丝钉的号召,来勉励同学们习得真本领,成为新时代国家建设不可或缺螺丝钉。

梁老师的公开课体现了以知生情、情知互融的教学过程,使学生在好奇心求知欲的驱动下,体验知识的产生、发展、结果和应用的过程,在此过程中形成情感态度和价值观,并在不断的学习和问题解决过程中得到确立和内化。常州信息职业技术学院工业机器人技术专业课程思政建设负责人朱俊老师这样点评。

常州信息职业技术学院(以下简称常信院)从探索如何上好一堂课,在创新课堂教学模式上下功夫,到钻研如何从专业育人视角建好一门课,发挥各门课程同向同行的育人合力,形成了专业-课程-课堂的三级课程思政建设体系。

修订人才培养方案,抓准不同类型课程的建设侧重

课程思政教学体系的构建,要从专业出发,将专业培养目标和毕业要求分解细化到专业所有课程中。常信院从专业视角抓准课程目标,具体实践了“三步走、三张图”的探索路径。

第一步,修订专业培养目标,形成专业思政指标图。

第二步,分解专业思政指标,形成课程支撑矩阵图。

各专业在完善培养目标、梳理出专业思政指标点的基础上,需要进一步将专业思政指标点分解到各门课程中,由此实现两个功能,一是从专业育人角度,确保每个专业思政指标通过转化到课程的方式而落地落实;二是从课程教学角度,确定每门课程思政教学目标的具体指向,换个角度说,回答清楚了课程目标对专业培养目标是怎样支撑的这个问题。具体地,常信院各专业一方面依据课程本身的学科特质及教育价值,另一方面考虑课程在整个专业人才培养中的定位和作用,梳理出专业各门课程体系对专业思政指标点的显著支撑。以软件技术专业为例,将十五条专业思政指标点分解到专业不同类型课程中,形成了以十五条专业思政指标点为第一行,公共基础课、专业基础课、专业核心课和政治认同、家国情怀、文化素养、法治意识等六个共性思政指标点,又包含科学思维、工匠精神、职业规范等九个专业特性思政指标点。

挖掘课程隐性知识,抓实情知互融互促的教学过程

常信院在明确各门课程的课程思政教学目标之后,将建设重点放在课程的教学实施方面,突破教学实施中的两个难点,一是如何挖掘教学内容中的思政教育元素,二是通过怎样的教学策略将专业教学和思政教育进行有机融合。通过三年多示范课程的建设探索,常信院立足课程隐性知识深入挖掘思政教育元

素,应用情知教学理念创新课堂教学模式,总结了“三来源、三阶段”的教学设计与实施策略。

首先,从专业知识的思想价值、精神内涵和背景元素三个来源挖掘课程思政元素。

专业知识的思想价值,指的是专业知识所蕴含的理解世界的认识方法和价值观念。它既包括认识世界、改造世界的一般方法,又包括某个特定专业领域具体的思想方法。与此同时,从专业外部,结合专业所涉及的行业、国家、文化和历史的角度来理解专业知识的思想价值,将专业价值与构建新发展格局这一国家建设任务联系起来,由此提升专业的引领性、时代性和开放性。专业知识的精神内涵,指的是专业知识所蕴含的人类追求知识和真理的活动,在此过程中所形成的一类群体独特的精神气质。专业共同的精神特征,一方面体现了时代所需,要站在中国境域的历史性和共时性维度上去理解,需要与中国的核心价值观念和根本国情需要相契合。另一方面则反映了与我国优秀传统文化相融合,彰显的是中国人民的民族性格。专业知识背景元素,指的是专业知识所涉及的现实生活背景和其他专业知识背景。将专业知识与现实生活和其专业知识相关联,使学生通过对真实内容的学习,理解专业之间的融通,掌握某一种专业能力在其他专业中的具体应用,从而具备问题解决和技术应用的能力,也有助于学生对专业价值产生多维度的认识。除了培养学生具备社会发展所需的专业能力外,专业知识另一重要的教育功能在于培育学生的爱国情感,引导学生从社会发展、国家进步的角度思考职业,以其所学服务社会、造福人类。这就需要将专业内容放置于中国的境域中,与中国本身具体的、历史的、现实的情境相联系,从专业知识所涉及的行业、国家、文化、历史等角度拓展背景元素的来源。

其次,从创设教学题材、创设教学情境和回归知识建构三个阶段实施教学过程。创设教学题材阶段,重点在于教师能够设计并创造包含思想、情感与完整经验的题材,例如与民族文化和时代发展相关联、蕴含着实践创新智慧和情感的典型人物故事或者典型案例。创设教学情境阶段,需要教师在好的教学题材基础

上经过设计和引导,使学生身处其中,情感得到充分调动,如对知识的渴望、对价值的思考、对祖国的热爱,从而能够在参与中获得体验,从体验中了解意义。教师通常需要提供具有挑战性、启发性的问题,以激发学生兴趣,引导学生深入思考。回归知识建构阶段,它表达的是教学不应停留在各种具体的情境,而需要由情境过渡到帮助学生逐步建构相应的知识,形成特定的思维方式和价值取向,直至科学的世界观和人生观,最终通过改变学生的行为而表现出来。通过实施这三个阶段,能够帮助学生经历情感、知识与智慧三者互交融的发展过程,在此过程中,情感成为知识增长的助力和前提条件,并逐步发展为一定的世界观、人生观和价值观。

健全协同工作机制,抓好同心同向同行的建设队伍

常信院建立了以课程思政建设领导小组为核心,教务处牵头抓总,组织部、宣传部、教师工作部、人力资源处和质量控制办公室等多部门联动,二级学院落实推进的工作机制。学院将课程思政建设情况纳入教学部门综合绩效考核,将教师开展课程思政建设情况和教学效果纳入教师岗位聘用。与此同时,学院开展课程思政教学评比,优秀项目给予资金奖励;对立项课程和专业项目给予专项建设经费,验收通过项目给予教研分奖励;设立课程思政专项经费,用于高水平论文发表、学术交流,每年奖励研究和实践成果突出的教师团队。通过一系列措施,学院的课程思政建设成效可评价、进考核、常督查、有激励。

此外,学院还成立了以院长为主任,教务处处长和马克思主义学院院长为副主任的课程思政研究中心,中心一方面组建团队、发布选题、组织研究,在学院教改团队中设立课程思政研究专项,总结成果、指导建设;另一方面组织专家讲座、建设团队经验分享、公开课展示及评课沙龙等系列交流活动,提升教师的课程思政素养。

在各个层面的共同努力下,常信院形成了一批有思政理论、有教育理念、有专业能力、有教学方法、有课程思政建设团队,通过教师们的实践推动,学院迈向“院院有精品、门门有思政、课课有特色、人人重育人”的良好局面。