

向阳的勇气

——17岁少年的破茧之路



在安庆市第六人民医院精神康复科的档案里,珍藏着一份特殊的“病历”——它不是冰冷的检查报告,而是一位少年出院时留下的日记。征得本人同意,我们摘录其中片段。这字字泣血的记录,与最终重获新生的光芒,共同诉说着一段关于疗愈、陪伴与勇气的故事。希望这份“勇气”,能照亮更多在黑暗中徘徊的人。

◆暗夜·十七岁的阴霾

“十七岁那年的日记本里,藏着一页被泪水浸得发皱的纸,我的遗书写在第一页,铅笔写得浅浅的……怕被妈妈发现,又好像做好了随时擦去的准备。”

故事,从这样一封轻如叹息、重如泰山的遗书开始。十七岁的春天,本该是奔跑与欢笑的年纪,他的世界却提前入冬。

“胸口总像压着块浸了水的海绵,每吸一口气都带着沉得拽人的重量……只想躲在房间里,数着窗帘缝隙漏进来的光一点点爬过地板。”

我们读到这些文字时,心被深深刺痛。那个“将近一米八的身高,体重掉到只有九十多斤”的少年,用“手腕细得像一折就断”来形容自己。当“难受”无法被理解,痛苦便向内生长,化为手臂上细密的伤痕。

我们看见了那份不被理解的委屈,那场一个人的战争。当他说“终于有个地方能让我‘藏起来’了”时,我们明白,我们的第一个使命,就是成为这个安全、不评判的“容身之所”。

◆微光·温暖的“避风港”

“来之前我怕这里是‘冰冷的牢笼’,可推开门才发现,走廊的灯是暖黄色的,护士站里飘着淡淡的花香……莫名松了口气。”

这是他与我们——安庆市第六人民医院精神康复科的初遇。没有想象中的冰冷与恐惧,只有温暖的灯光和包容的氛围。他悄悄把遗书塞进床头柜,藏起那个“见不得人的秘密”。

“我不想去人多的地方……每次护士来叫我,我都赶紧裹紧被子装睡。”“直到有次路过活动室,听见里面的笑声……那个总摩挲手腕的女生,嘴角带着浅浅的笑……此时此刻我似乎也在等待着这样的自己出现。”

我们从不强迫。我们只是创造温暖、提供机会、耐心等待。我们相信,希望的火花,会在同伴的笑容和护士不变的温柔中,被悄然点燃。我们等待的,就是他内心那句“我也在等待自己出现”。

◆破晓·一个拥抱的重量

改变,悄然而至。

“改变我也不知道是从何时开始的?是我第一次不再把自己裹在被子里;是护士长告诉我要陪我一起跟‘抑郁怪兽’对抗……”

而真正的转折点,是一个拥抱。

“但我印象最深刻是端午节那天,潘主任为鼓励我上台表演给予的温暖抱抱……那个拥抱很轻,却好像接住了我所有的不安……我靠在她怀里,感觉心

里的海绵好像被挤掉了一大半水,没那么沉了。”

这个拥抱,轻如羽,却重如山。它接住了一个少年所有的不安。它像一把钥匙,“彻底打开了我”。第二天,他犹豫了很久,最终推开了团体活动室的门。

“后来每次团体活动,我都会准时去。看着家人慢慢舒展的眉头,我攥着尖锐物品的手也松了下来——原来不用伤害自己,也能把情绪说出口。”

疗愈,技术是根基,而人文关怀是灵魂。我们珍视每一次握手、每一个拥抱、每一句深夜的倾听。因为我们知道,药物稳定情绪,而这些充满温度的瞬间,才能唤醒一个人“活下去”的勇气与力量。

◆朝阳·开启新的生命篇章

康复,是学会与情绪共存,是重新找到与世界连接的方式。

“母亲也没再问我‘你什么时候能好’,而是仔细倾听我的感受。原来家庭的支持不是‘催着我好’,而是‘陪着我慢慢走’,这份安心,比任何药都让我踏实。”

而最震撼的一幕,是他主动选择与过去告别。

“我趁着病房没人,把遗书抽出来……我把遗书递给护士姐姐时,像交出一个压了我很久的包袱。她看得很慢,看完后只是轻轻拍了拍我的肩膀:‘这些话,憋在心里一定很难受吧?’”

这一句“憋在心里一定很难受吧”,胜过了千言万语的理解。当遗书被交出,新的生命篇章,才真正开始。

◆终章:向阳·勇气归来

“现在的我,已经回到学校,依然会敏感,会偶尔低落,但我不再害怕。因为我终于明白,抑郁只是我人生里一段需要慢慢走的路。”

这是他留给我们的,也是最想告诉世界的话。

“原来所谓‘向阳’,从来不是追着太阳跑,而是哪怕身处阴影里,也愿意相信光会来;是哪怕摔过很多次,也愿意伸手接住那些向自己递来的温暖。”

他的故事,不是特例。

每一天,我们都在见证这样的“向阳”之旅。我们无法替您驱散所有阴影,但我们会成为那束恒定、温暖的光,陪在您身边,直到您生出“向阳的勇气”。

我们相信,每一个人都值得被爱,值得拥有一个充满光的未来。

安庆市第六人民医院
汪雪梅、孙淑芳 整理

