

透过双相情感障碍的影，探寻其背后的光

# 让更多“金晓宇们”被看见

本报记者袁全

“我儿子是天才，他现在精神病院里，他妈妈今天刚走了。”近日，一篇名为《杭州男子从殡仪馆打来电话：能不能写写我们的天才儿子》的文章悄然刷屏。在这个看似“无理”要求的背后，一个家庭对抗双相情感障碍几十载的故事让无数读者潸然泪下。

打电话的男子名叫金性勇，一名双相情感障碍患者的父亲。儿子金晓宇，精通3国语言，10年翻译22本书、700万字，领域横跨小说、电影、音乐……这篇文章不仅让“外面的世界”认识了金晓宇，也让人们开始思考：双相情感障碍是怎样一种疾病？我们还能“金晓宇们”做些什么？

## 身心的折磨：从个体到群体的痛与伤

“有一天，我和他妈妈坐在沙发上看电视，轰隆一声巨响。小宇把厨房的冰箱推倒了。这是他第一次出现暴力行为。”在金性勇的自述中，这样的场景描述让人心头一颤。

双相情感障碍的“破坏力”为什么这么强？上海市精神卫生中心副主任医师从恩朝介绍，双相情感障碍的显著特征就是情绪的极度紊乱，核心症状为情感功能失调。兴奋时，行为异常活跃；低落时，自贬、自责，甚至自残……以躁狂和抑郁的反复发作作为主要特点，也可能混合存在。患者的情绪如同摆锤，在兴奋与低落之间失控摇摆，造成精神极大痛苦。

“学校以为晓宇是发酒疯，把他送到医院。我把他带回家。我知道这孩子与学校从此无缘了。”相比对实际物体的“破坏”，双相情感障碍所带来的社交和生活难题才是患者和患者家属真正的“噩梦”。

上海市精神卫生中心主治医师陈正向记者介绍了这样一个案例，2020年10月，24岁的吴女士因行为异常影响正常生活，后被诊断为患有双相情感障碍。有一阵子，吴女士终日郁郁寡欢、情绪低沉，失眠成了常有的事。在这样死气沉沉的情绪裹挟下挨过了2个月，吴女士的情绪又突然逆转，兴奋、激动、狂躁，一天只睡四五个小时都没问题，还出现了“刷爆”信用卡、

不计后果计划移居国外等异常行为。

“这简直是教科书级别的案例了。”陈正表示，既有躁狂发作又有抑郁发作，吴女士的两种发作的症状表现都非常典型。在经过系统的治疗后，吴女士的情绪恢复平稳，睡眠和饮食也恢复到了正常的状态。

“不仅是对个体和家庭，在当今世界范围内，双相情感障碍已经被列为常见的慢性精神疾病，平均发病年龄在25岁。”上海市精神卫生中心心境障碍科主任医师彭代辉告诉记者，双相情感障碍的患病率在各个国家和地区的报道不尽相同，但此前WHO的一项统计数据显示，2005至2015年十年间患病总数及伤残损失生命年(每千人)增加14.9人，给全球带来的负担逐渐加重。

## 心灵的罅隙：病蚌成珠背后的光与影

“当一束光穿过缝隙，留下了光，但也留下了影。”彭代辉用“心灵的罅隙”形容双相情感障碍。

1885年4月，郁金香在季风吹拂中大片苏醒，梵高盯着画布上《吃土豆的人》初稿，昏黄的灯光洒在农民憔悴的面容上，低低的房顶让屋内的空间显得更加拥挤突兀。整个画面色彩阴暗，给人以压抑感。此时的他正急着要给周围的人证明自己的才能。

“梵高可能不会料到，多个世纪以后曾经盘旋在他头上，名为双相情感障碍的疾病阴影，如今依然以各种方式，影响并困扰着现代社会的人们。”

彭代辉介绍，躁狂发作的患者常表现为在一定时间内心境高涨、思维奔逸和精力活动增强。而抑郁发作以心境低落、思维迟缓、意志活动减退及躯体症状为常见表现。

双相情感障碍给人带来的精神痛苦是巨大的。彭代辉表示，双相情感障碍患者囚禁在自己的精神世界，他们可能会与自己为敌，与现实相背离，不断受到疾病的折磨。梵高在给弟弟提奥的信中曾写道：“在大多数人眼里我是谁？什么都不是，一具空壳，一个从来没有，也不会有任何社会地位的人，简单地说，一个彻彻底底的失败者。”

“但是，心灵的创伤也可能导致意想不



▲1月19日，金晓宇坐在电脑前。  
本报记者郑梦雨摄

到的结果。”被双相情感障碍所折磨，却用翻译天赋支撑起生活希望，金晓宇的经历刷新了大众对于精神障碍患者的认知。

陈正表示，双相情感障碍患者发作时部分病人往往缺乏自知力，不认为自己当下的状态存在任何问题，但有些患者也会从中受益，还会在学习和工作中取得不错的成绩。然而，严重时也会出现危害自己甚至社会的情况。

“我们无法得知梵高是如何在对现实的厌恶中重燃生活的希望，但在最难熬的时光里，他触碰到了他的艺术巅峰。”彭代辉说，这些病蚌成珠的案例也说明：心灵经受煎熬，未必导向自我毁灭，也可能催生非凡成就。

## 解脱的道路：自我和他人的求与救

双相情感障碍是否可以自我预警、及时就诊、有效治疗呢？答案是肯定的。

从恩朝表示，对于双相情感障碍患者而言，自助策略很重要。

首先是坚持治疗，增进了解。患者应对双相情感障碍的症状、治疗药物和治疗周期有一定认识。通过和医生的沟通，尽量了解自己疾病的病程变化，理解自己症状缓解的过程及维持用药时间。

其次，及时关注自身情绪变化。在抑郁发作或躁狂发作早期，情绪变化、睡眠模式和行为方式上已经有迹象。

早期抑郁发作的迹象如：在人际交往中，不想参加朋友聚会，或避免和朋友相处；在生活中，感觉平时可以做的家务无法继续，乏力或没有精力；食欲变差或睡眠模式改变等。

早期躁狂发作则表现为注意力难以集中，自我感觉不错，精力旺盛，工作效率超乎寻常的好；人际关系方面，容易挑剔同事或朋友，容易激惹，不容身边的人有不同意见等。

一旦发现这些问题，应寻求身边家庭成员或朋友的帮助，及时门诊随访，告知医生，做药物调整。程度加重的时候一定要寻求帮助、接受治疗。

此外，从恩朝介绍，构建良好人际关系和稳定生活方式也必不可少。“一定不要将自己封闭起来！寻求可以信赖的朋友，哪怕他们只是倾听，不能提供建设性的意见，这种关系本身就具有治疗性的价值。”

“总之，双相精神障碍虽然是一种疾病，但可控可监测。只要有足够的认识，充分的准备，从知识和心理上自我发展，最大限度避免社会功能受到影响，我们便会带着疾病不断成长，克服疾病的压力，长出勇敢的翅膀。”

## 社会的关切：从少年到老年的防与治

“老伴的健康每况愈下，之后确诊得了阿尔茨海默症，接着日常生活不能自理，在床上躺了三年。”当金晓宇的翻译事业正处于冲刺时期，母亲的病症再次让这个家陷入困境。

面对像金晓宇和他父母一样，饱受精神

类疾病折磨的家庭，如何让更多的“金晓宇们”被看到、受援助，社会各界一直在思考，在行动。

“小小少年，很少烦恼，眼望四周阳光照……”在上海市徐汇区龙南小学，校方定期开展的心理健康宣讲课受到师生们的欢迎。

“成长是什么？”“我们是如何长大的？”面对徐汇区精神卫生中心主治医师胡俊的提问，同学们虽然有些茫然，但还是有人小心翼翼地举起了手。

“青少年的心理健康辅导和成年人有一定区别。”为了让青少年更容易理解讲授的内容，胡俊通过播放音乐、短视频和做小游戏，加强了课堂的趣味性和互动性。在她的课堂上，日常的人际关系被寓言化、形象化，成为一个个生动有趣的童话故事，活跃的课堂不仅受到同学们的欢迎，也让她收获了不少“小粉丝”。

2007年，上海市精神卫生中心老年科开设上海市首家记忆门诊。作为记忆门诊的首批医生，上海市精神卫生中心老年科主任李霞见证了门诊从无到有并逐渐完善。“从不太早，永不言迟”，这是记忆门诊的口号。如今，医学上仍然没有针对阿尔茨海默病的逆转药物，但早期的积极干预可以有效延缓病情。“记忆无法回来，但行为症状是可控的。”

十几年来，李霞感受最深的，是社会对精神卫生的重视和接纳程度有所提高。“我们在与‘遗忘’赛跑！他们还有希望，他们还要生活。”李霞说。

2021年11月，上海市精神卫生中心“600号画廊”第二期展览亮相，共展出了67幅风格多样、表现力强的作品，而这些作品的作者们多患有双相情感障碍或被情绪问题所困扰。

在画廊的留言墙上，参观者纷纷写下自己的感受：“期待这次展览能成为公众参与精神健康讨论的入口”，“这是一个可以读懂生命故事和谈论精神困扰的安全空间”……

“透过双相情感障碍的影，探寻其背后的光，这是我们努力的方向。”彭代辉留言说。  
(参与采写：向香)

# 东胜区创建全国文明典范城市 描绘共建共享的崭新篇章

内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区坚持以全国文明典范城市创建引领城市发展步伐，扎实开展各类群众性文明创建活动，稳步推进志愿服务制度化建设，城乡居民获得感、幸福感不断增强，群众素质和社会文明程度显著提升，文明为笔、幸福为墨，精心书写城市为人民的崭新篇章。

## 齐抓共管 “合”字汇聚文明之力

东胜区坚持举全社会之力，全民、全员、全城形成聚力“大合唱”，市民和志愿者携手共谱幸福“文明曲”。

坚持“一把手”主抓，始终把创建工作摆在重要位置，东胜区委常委会定期专题研究，明晰责任链条。

坚持“评时”“平时”一起抓，设立创城指挥部，制定《东胜区文明城市创建常态化工作方案》，以制度之力推动文明城市创建工作规范化、常态化、持久化。

聚焦重点领域，构建“领导督查指导、单位包片、干部挂点”工作机制，确保文明创建全覆盖；聚焦问题整治，完善“一账四单一册一卡一牌”工作机制，并引入第三方机构科学评估；注重全域共建，文明村镇、文明单位、文明家庭、文明校园、文明社区等创建活动城乡联创、交织联动；注重协同联动，各行业、各部门集中精力补短板、强弱项，城市更新行动加码发力，一次次掀起文明创建热潮。

## 价值引领 “心”字凝铸城市精神

“在职党员进社区”活动火热展开，81个行政企事业单位结对联系79个社区，1万多个共产党员户“挂牌亮户”，党员领导干部引领7300余名在职党员进社区“亮身份、认岗位、作表率”参与志愿服务。

组建成立409支志愿服务队伍，“志愿云”系统立项服务项目达到1265个，实名认证注册的志愿者总数超过10万人，占东胜区总人口的21%。

深入开展自治区、市和区道德模范推荐、评选和表彰，关心礼遇先进人物，树立“德者有得、好人好报”的价值导向。

如今，志愿服务已经成为东胜的一张亮丽名片。从简单的送爱心、捡拾垃圾、倡导文明出行、清扫积雪等，再到形成“守护美丽家园”“爱心车队”“蓝天帮扶”等特色志愿服务品牌，“红马甲”“蓝马甲”们在东胜区每一个角落熠熠发光，让志愿服务热在基层、热在日常。

## 幸福满满 “民”字检验文明初心

东胜区坚持把深化文明创建与补齐民生短板紧密结合，把深化文明城市的过程变成为民办实事的过程，全力推动城市形象提升和功能完善，持续增强群众获得感、安全感、幸福感。

城市治理智慧精细。城管部门运用无人机技术手段，破解过去执法中高空作业看不到、死角盲区到不了等执法难题；环卫部门全天候出动环卫作业车辆，城区道路机械化清扫率始终保持在90%以上，垃圾清运率100%，垃圾无害化处理率达到100%；无线网络覆盖全城并为市民提供免费上网服务，自建光纤网络2400余公里，创新开发“东e通”小程序，实现场所疫情防控数据统计与市民凭码出入“一扫即可”。

市容市貌清新净美。先后提升改造30多条市政道路，完成棚户区改造6300多户；建成区绿化覆盖率达43%，100余处公园广场和街头绿地点缀街区之间；强化生态环境治理，空气质量优良天数保持在330天以上。

乡村沃野美丽振兴。改造农村危房3074户，硬化道路500余公里；82家农牧业重点龙头企业成为乡村振兴的动力引擎。

展望未来，今天的东胜又站在了新的起点上，向全国文明典范城市击鼓进发，在书写新篇章、再创新辉煌的道路上，东胜的脚步必将驰而不息、铿锵坚定！  
文/廉晓梅

