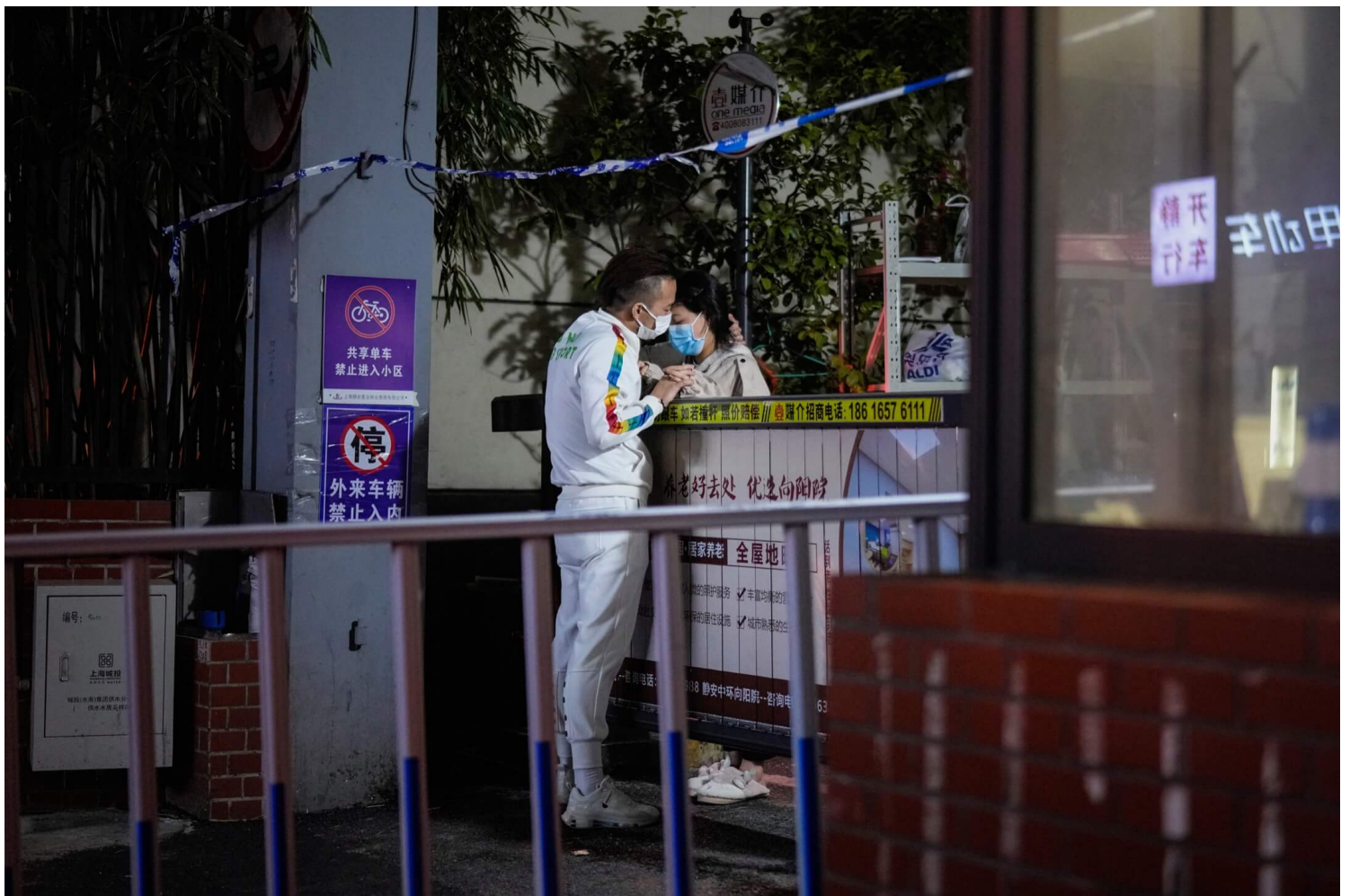


大陆 深度 被疫情改变的生活

专访中国大陆精神健康社工：疫下集体性抑郁，与背后的结构性因素

经济不好你被裁员；行政低效、绿码黄码乱七八糟，你回不了家，你不开心；会发现这跟你想不想得开没关系，跟这个社会有关系。



2022年4月29日，中国上海，一对情侣相隔围板相拥。摄：Aly Song/Reuters/达志影像

端传媒记者 王二 发自新加坡 | 2022-05-20

抑郁症 精神健康 疫情改变了什么

在中国大陆，公众对于疫情的感知正愈来愈明显地走向一种集体性的焦虑甚至创伤。心理健康问题成为时代症候，而疫情让它变得更加突出和紧迫。端传媒专访致力于中国大陆心理健康公共教育的社工阿檬（化名），讨论疫下的集体性抑郁和背后的结构性因素。此外，我们还探讨了一个当下的迷思：围绕心理健康的讨论，是怎样以强调个体的方式，割裂个体的生命体验、并将问题进一步个人化的？

阿檬是心理健康社工专业出身，坚持在中国大陆进行心理健康的公共教育。她不属于任何组织，几乎总是单打独斗的状态，通过举办艺术展览、讲座沙龙等方式，挑战心理健康领域中长期忽视患者主体性的单一医学科学视角。她也是一位对中国大陆公民社会发展仍抱有信念的青年行动者。

以下是端传媒对阿檬的专访：

铁拳可能打不到自己身上的那种错觉，被打破了

端传媒（下称“端”）：先来谈谈这次上海疫情，你有什么观察？

阿檬：没想到能封一个半月，挺夸张的，也没想到行政效率这么低。很多次生灾害之前，想象上海应该是个挺牛的城市，但结果其实还是一样的，很多武汉跟西安发生过的事上海也在发生。我在武汉跟西安的时候都是围观群众，上海是我自己经历的第一次比较严重的被封存。

我感觉上海得到的关注度更多，之前像吉林、瑞丽什么的大家都忘了。上海因为可能是国际城市也是大城市，就是有话语权一点，能感觉到很多外部关注，收到了很多信息询问，很多很细致的报道（注：不少来自个人公号内容或自媒体）也出来了，但我看瑞丽跟吉林就没什么这种报道，还挺夸张的。

我观察到挺多网友，包括身边的人，都会有想离开上海的这么一个想法。

端：确实，这次上海民间发出的质疑声很激烈也很庞大。

阿檬：这应该也是一次很好的公民教育。很多人通过切身体验疫情，打破了一些幻想——觉得铁拳可能打不到自己身上的那种错觉。

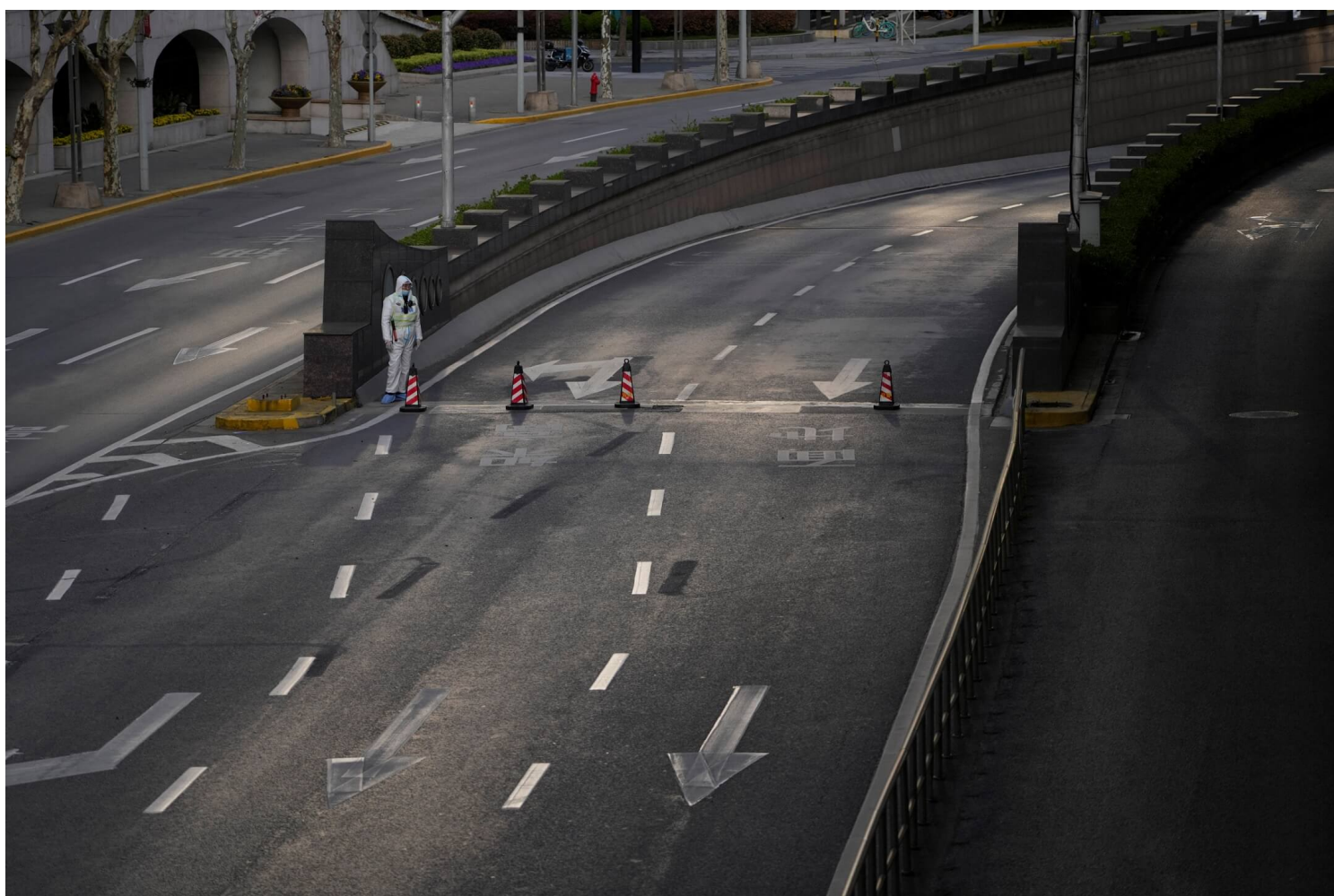
他们会发现就在现在这种防疫政策下，住2000万的小区跟你住2000块的小区就差不多，都是一刀切的受害者。我觉得可能很多人会开始有一些主体意识，就是不再被摆布被玩弄。而且很多生活在上海的人，对生活是有要求的，这种生活被破坏了以后，应该也会有一些反思。落在身上知道疼了，才开始醒来。我反正就感觉这些会让很多人清醒一点，不要以为自己跟别人不一样，或者以为可以幸免。

端：清醒之后要面对的是什么？

阿檬：也许有些人有能力的就直接走了，也许有的人会选择换一种方式。很多人逃离上海，可能就选择一个更小的城市或者更不卷的生活，Ta跳出了这个规则。

因为大家发现上海是所有人追求城市生活的那种终点，在这种最发达的城市生活里基本的人权都得不到保障，我觉得很多人可能会调整自己的生活方式。我身边也有朋友就想把房子卖掉去别的城市。

我觉得逃的不是某个城市，而是某一种方式。不把自己的希望寄托于某个强大的外部的东西，更知道怎么为自己而活。



2022年3月28日，中国上海封城，一名穿保护衣的工作人员在马路中心站岗。摄：Aly Song/Reuters/达志影像

端：逃离上海就能躲掉防疫政策吗？

阿檬：有人要离开，我觉得逃的不是某个城市，而是某一种方式，某一种符号。就逃离你还是可以回来，

但是你的灵活性更强，你更不把自己的一辈子耗在一个都市生活里，所谓的那种个人奋斗，然后要留在上海，这个梦想也许是很可笑的。

我觉得更多的是不把自己的希望寄托于某个强大的外部的东西，而是去发展自己的生活或者是发展自己对于生活的支持，而不是说别人说留在上海好就是上海好，或者别人说你年轻的时候得奋斗就得奋斗。

应该是更知道怎么为自己而活，而不是把自己纳入到一个社会的位置里去听从、去牺牲。

端：不会陷入虚无吗？

阿檬：可能都有，但我觉得走向全然的虚无是没有必要的。你活着又不是一天到晚跟政府过生活，你还得有一些自己的生活跟事情做。

你有自己具体的问题，要面对具体的生活。也不是说生活没有盼头，还是得保持一个制造希望的能力，得保持一点想象力跟好奇心。如果都没有对生活的想象，然后又走向一个纯粹的否定、怀疑跟虚无，最后伤害的是自己。

端：疫情对中国大陆整体的精神健康状况有什么影响？

阿檬：我觉得疫情确实促进了大家对于公共生活的关注。这个时候很多集体性的抑郁或者更大层面上导致老百姓不快乐的原因，大家都会有一些主动思考，不需要我们说，你自己都能感觉到，对吧？

经济不好你被裁员了，行政低效，绿码黄码乱七八糟，你回不了家了，你不开心，你就会发现这东西跟你想得开、想不开没关系，跟这个社会有关系。

我觉得从这一点来说挺好的，促进一下公民意识的觉醒。

但另一方面真的有很多悲剧在发生，似乎没有人去做这个统计。我和我的同行都感觉，自杀事件应该更多了，而且青少年的心理健康问题已经没有办法再忽略。去年7月朋友带我去一个寺庙，有个师父就说他们那边也接受了很多求助，还有一些小学的校长经常找他聊天，说学校里孩子跳楼的越来越多。当时我还挺吃惊的，好像稍微和人的心理健康打交道的行当都会提起这些事情。

端：类似这些精神健康议题，得到了哪些关注？

阿檬：至少有个很明确的变化，大家把精神健康这个事情单独拎出来提了，不管是官方还是民间都会关注。就是很多人之前都很忽略这个事情，但是现在大家确实知道疫情跟人的精神健康是有关系的，而且它

是一种更集体性的精神损伤。

端：你提到集体性的精神损伤，是同温层的感受还是所有人都有感受？

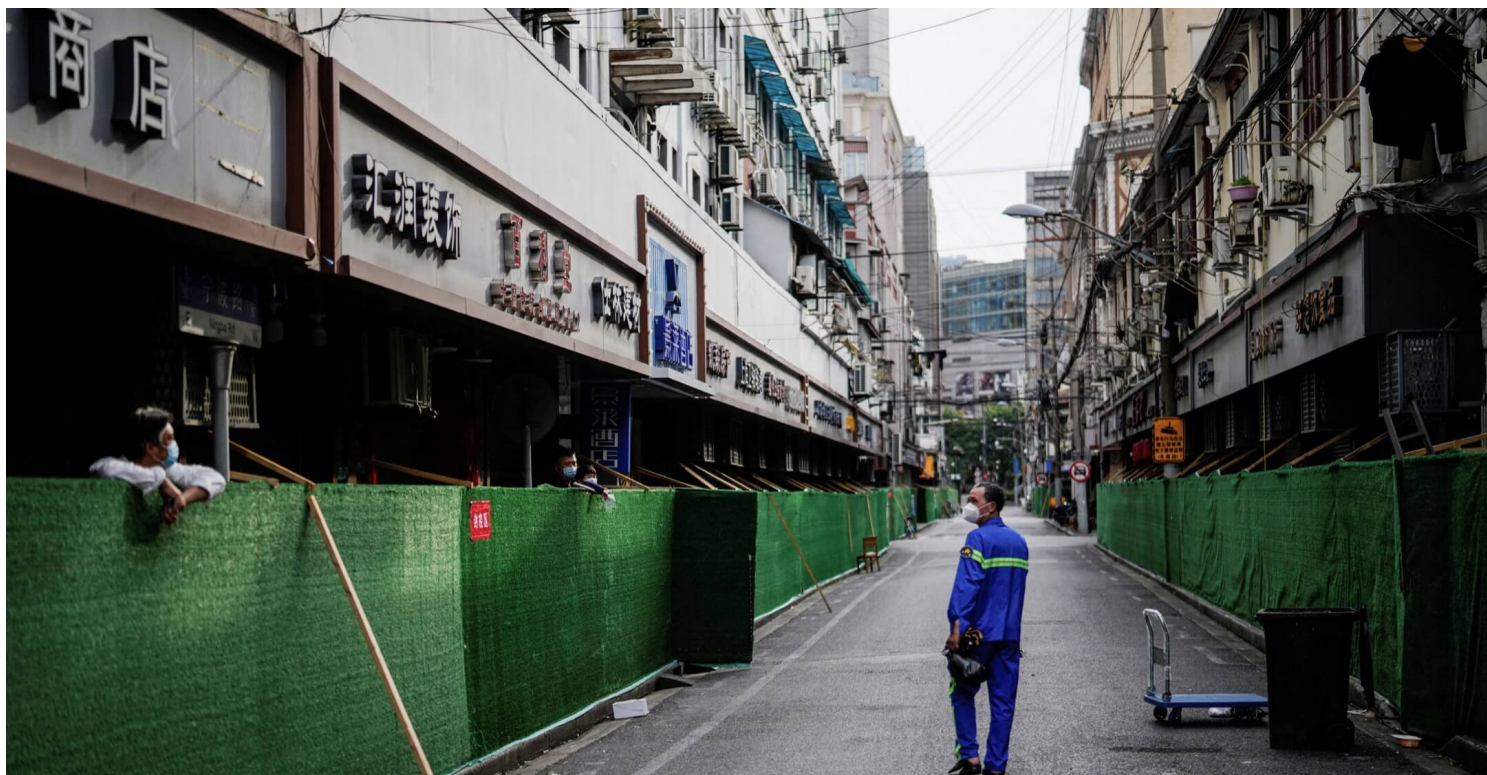
阿檬：我觉得这个集体性就是看多少人，你觉得14亿是集体性还是1400万是集体性？我觉得大于30人都是集体性。我自己特不喜欢同温层这个说法，我觉得没有什么同温层，只有一些在某些观点和某些议题上相似的人，可能换了个议题，你们就不是一样想法的了。

到底有多少人经历了这个事情，留下一些什么痕迹或者还要做点什么，去聊这个东西意义不是特别大，就算没有14亿人很在乎，只有140个人很在乎又怎样？而且从过去的这几年来看，还是有人在一直不断地做事。你也能看到这些东西的转发量，它不是一个顾影自怜、孤芳自赏的事情，有很多人在乎。

但没有一个平台让大家知道彼此都在，现在的情况可能只有比如做媒体的人、做法律的人会敢说话一点，然后互相知道。平时你也不知道爸妈关不关心、也不知道同事关不关心，你也不敢说他们关不关心，可能在这方面是看不见的，也不能做判断的。

端：疫情结束后，大家现在的一些精神健康困扰会消失吗？

阿檬：我觉得它会成为一个状态进入你的生活当中。对于有的人来说，Ta可能能够与它相处，那个是你所谓“异样”的消失。但是对于有的人来说，它会造成一些持续的负面影响，所以我觉得消失这个词有点太夸张了。任何事件都会在我们的生活中留下影子，留下痕迹，只Ta是否有觉察的意识。





2022年5月18日，中国上海，一名清洁工人在围封的住宅区间走过，与被围封的居民对望。摄：Aly Song/Reuters/达志影像

精神健康不能只是看病吃药，但你怎么敢去说结构性因素？

端：你没有加入其他组织，而是成为一名“无名无份”的独立社工，为什么做出这个选择？

阿檬：我加入过小的民间组织，但不是严格意义上的社工机构。这样的选择一部分是因为自己比较天真，之前大学期间的实习经历让我看到了一些机构的低效和死板，同时需要承担来自相关部门的琐碎工作，很难发挥创造力，很难施展拳脚。

也因为我后来和一些组织打交道的经历并不愉快。看到过光鲜背后的性骚扰，也经历过被组织负责人画饼最后被“白嫖”的事情。种种负面因素，让我选择了自己单干。

另外就是精神健康这一块做的人太少了，想找地方去选择也非常少。很多人都和我一样先是靠自己，慢慢才认识更多的同道中人。

端：应该怎么定义你在做的事情？

阿檬：我大概是去年（2021年）想明白。往小了说是为精神健康议题纳入人文社科的视角，从社会、文化、历史层面去综合地看这个事儿，而不是只从精神病学的角度。往大一点说，我们是在讲一种思维方式。我不想把东西嚼烂了喂给受众，而是希望他们自己以后能有思考这个事情的能力，我没有办法给你结论，但是没有结论不代表这个事情是不能继续探索的。

端：加入人文社科的视角，到底改变了什么？

阿檬：现在都说有精神健康问题就要抓紧有病看病有药吃药，这逐渐成为共识。但吃药没有办法保证个体实现综合层面的复元（不同于痊愈或者康复，是指绝望后重新唤起对生活的希望，理解和接纳自己的疾病和经历，重新找回自我，对未来的生活主动地应对），很多时候只是症状消退了，或者说减少了对个体和家人的困扰。但很少有人继续关心你心里还难不难受？与心中的创伤和隐痛相处如何了？能够融入目前的生活节奏吗？能够和这个经历达成一定程度的和解吗？吃药是不管这个的。

现在主流医学非常强调药物的作用。如果你说“我最近状态又不好了”，医生肯定先问你“是不是停药了？”所以我觉得加入人文社科的视角至少可以让这件事做得更细，这对于长期复元是很有帮助的。

但是我们能进入有病看病、有药吃药的阶段，比有病就把你关在家里甚至笼子里肯定是好的。这其实已经走向了第一步，就是正视和面对。但是再往下一步走，我们还远远没达到。

端：为什么现在关于精神障碍的讨论会非常强调生物学或者病理学视角？

阿檬：很多原因，精神类药物取得重大进展，卫生部门主导的自上而下大规模的科普教育，制药公司的影响。当然，也和我们本身处在一个现代化浪潮里面有关，大家的整体文化水平在提高，更期待一个更科学的解释，对现代科学的向往和追求也体现在了对生物医学的推崇上。

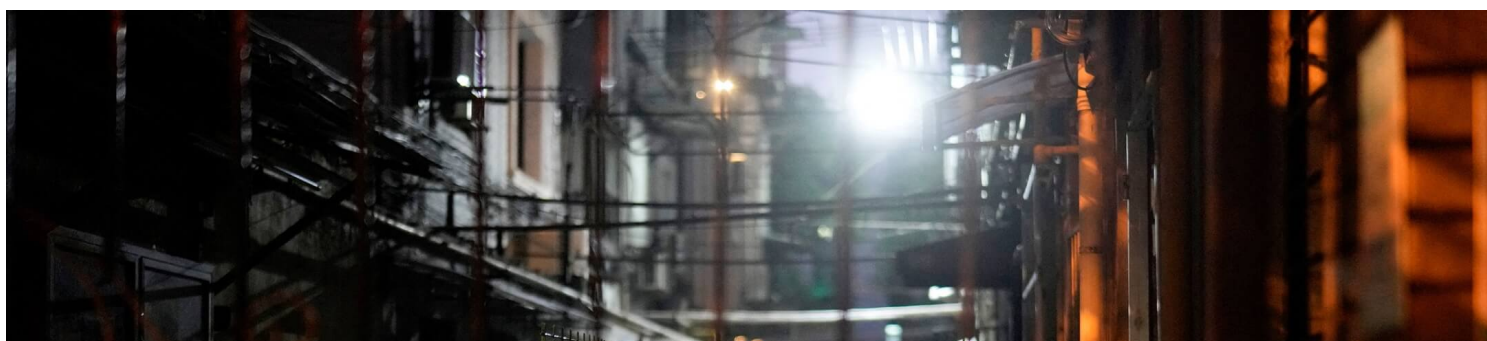
科学叙事肯定比宗教叙事或者道德叙事更能帮助到家属跟亲历者。道德叙事很可怕，就是说你不够坚强，你太脆弱。这个非常伤害当事人及其家属。在这个层面上，科学叙事本身是进步了，超越了以前的那种认知。

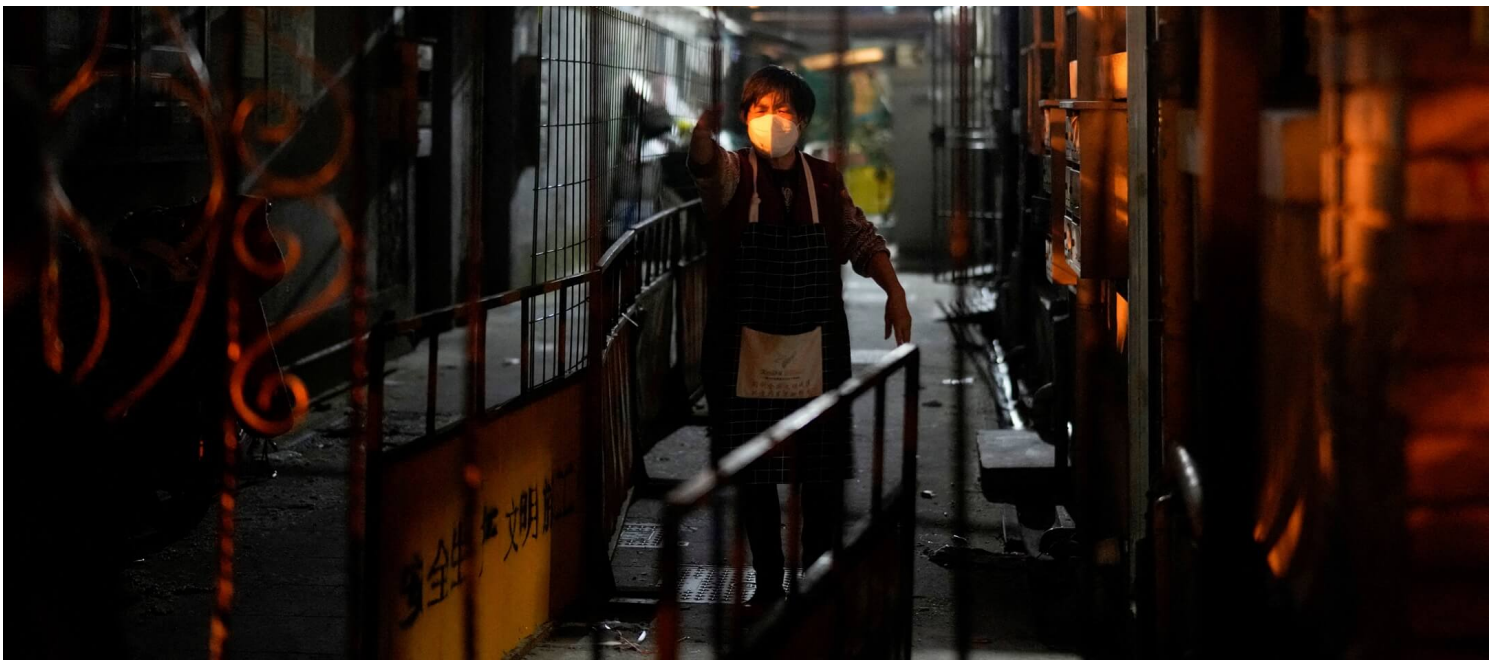
从亲历者角度来说，这样的视角也更去道德化、去污名化，至少比那种得了精神病是被诅咒、是个人品质有问题的说法要更合理。

但我们为什么说现在有点对科学的盲目崇拜乃至迷思，是因为我们整体的通识教育没有跟上来。

我们整个的这种社会主义教育，之前都是更强调硬科学，而忽略软的人文。比如绝对意义上的因果关系，或者是能用数据证明的，更强调量化而忽略智性。它还留有比较粗暴的苏联式的那种东西。像以前说打倒牛鬼蛇神，所以宗教你不要跟我谈，灵性你不要跟我谈，我们搞的都是最硬的这种，其他的统统都是异端。这样的东西都会影响到普通大众。

所以其实不仅是精神健康议题难做，临终关怀、安宁疗护在中国也难做。很多人看不到，比如说临终患者的人权，在很多领域都会出现一种声音，你们还搞什么啊，差不多得了。其实都是出于对人的不尊重。





2022年5月3日，中国上海，一名市民在围封的住宅区内。摄：Aly Song/Reuters/达志影像

端：你说现在至少迈出了第一步，中国大陆的现状如何？最终的目标是什么？

阿檬：在第一步里，至少我们先把情况比较严重的精神障碍人士，从动物、从要关的野兽变成了一个需要治疗的人。但在这个过程中还是病态视角。随着社会进步和资源投入，多部门多学科参与，我们应该更尊重患者的主体性，听到他们自己和家属的声音。

但是现在很多时候，家人不愿意接患者回去，社会上也很少有专业机构对接，很多人一辈子只能待在精神病院。有些人功能已经恢复得很好了，但是不敢跟别人讲自己是病人，一辈子要藏着这个身份。

往后有没有可能真的看到，更控制的东西减弱，更服务性的东西增加，而那个服务又是以人为本的？我们现在也讲服务，比如康复从医院为中心转到社区为中心，这听上去很好，但它的背后其实是要降低成本，降低医疗预算。往坏了说，就是加强控制，我要一直控制你，把你当成一个社会不稳定的因素。但是有没有可能进入下一个阶段，就是我也是人，你也是人。

还有一个是社会文化层面。用50年代的话讲，社会主义国家的人，精神怎么可以生病？这就是你在说我的制度不好。所以你怎么敢去说结构性因素，因为它的反面就是说我所处的社会不好才让我的病变多。

端：结构性因素具体指什么？

阿檬：这个一口气去说很难讲。我理解的结构是纷繁复杂现象之下稳定的秩序、规则，是关于经济、文化方面使人难以摆脱的具有影响力的设定。

我瞎打一些比方吧。比如说你是“小镇做题家”（网络词汇，指“出身小城镇，埋头苦读，擅长应试，但缺乏一定视野和资源的青年学子”。与“985废物”“社畜”等表述引发大陆青年群体共鸣，表现年轻人在社会竞争中的不如意），好不容易上大学了以后，发现很多过去你被灌输的成功逻辑都不奏效了。出了学校，你压力更大，有很多落差，也缺少价值感。那这个东西，教育制度是不是要背一定的锅，至少大学教育肯定是有缺失的。

比如大学里的青年教师，考核压力十分大，没成果就滚蛋，教学不计入考核。大家都不做学问、不搞教学，而是专注制造论文。你也只能顺从这种潮流，什么学术理想啊、教学实践啊都往后放。

比如说你是自由职业者，然后你发现交社保变得比较麻烦，异地看病报个销也很不容易，或者是你不结婚但是你想和伴侣一起买房，也会发现很难。

你就发现其实制度上还是支持更稳定的那些人。

这些烦恼背后都有很多结构性的因素啊，其实很多看得见看不见的东西都在影响着我们，计划生育政策、独生子女政策、教育和考试制度、劳动法、婚姻法……这个所谓的结构性因素带来的后果，不是说只有这个社会有，但它也有个程度和阶段，或者至少它应该有改变的可能。

如果这些烦恼发展为痛苦，而这些制度文化里面的不方便又成为巨大的阻碍，这些阻碍让你感到愈发无助，你的精神状态好不了。

端：回到你之前说的，给精神健康议题融入人文社科视角，怎么操作？

阿檬：比如我们会围绕有关精神健康的社会热点，用社会学、人类学的视角去解读。再比如我们在互助团体活动时，会有意识、有选择地带领大家从文化从历史的角度去理解精神健康。

具体和每一个人打交道的时候，也会避免下判断。我们不会说看到一个人不吃药就先上去质疑和指责他，而是先去问问他不吃药的原因是什么、深层需求是什么。不是单一的把一个现象拿出来作为矫正的对象，而是进入到别人的生活后台，用更整体、更多维度的视角去思考精神健康。

我们长期以来都做参与式的观察，去感受人们相似症状背后不一样的生活脉络，感受他们千差万别的需求，也和社会上同时发生的各类热点事件交互去看，然后去做记录和讨论，最终回归到实践里面去。

端：有报导指，国内高校对在校学生实行抑郁症筛查，将确诊学生上报并视为重点维稳对象，这一情况普遍吗？反映了一种怎样的治理逻辑？

阿檬：还是一个比较家长制的思路。就是我关心的不是你具体的痛苦、具体的喜怒哀乐，我关心的还是你会不会搞出事情。不少学校会要求学生和家长签署免责协议，或者要求学生休学、搬出去住等。但也有一些学校做的还不错，比较少。

总的下来，听到的负面反馈多一点，我没有做过大规模调查，希望有人可以去做。还是行政思维主导的一个干预处理，专业是缺位的。再加上涉及到自杀，很多人是不敢担责的，所以就变成一个帮倒忙的情况。一方面它不能不管，另一方面它又管不好，十分尴尬的一个境地。

如果只是做做样子的大规模筛查，其实还不如做一些踏踏实实的恳谈会、深度访谈等，真的看看具体的困难在哪里。或者可以调动校外的专业力量和校内的热心学生，在有专业指导的情况下，去发展他们自助互助的支持网络。



2022年4月30日，中国上海，穿保护衣的工作人员在巴士站整理物资。摄：Aly Song/Reuters/达志影像

“我”字的无限放大

端：年轻一代对于精神障碍的态度有什么变化吗？

阿檬：这个只能谈我看到的比如B站上的年轻人，不能推断整体。他们的确更会使用新媒体工具来表达自

己，也更能直接谈论自己的情况。在说的过程中，他们比较强化的还是“这个是病，不是个人的意志软弱”。也会比较尊重权威，就是医生是怎么样说、心理专家是怎么样说。然后他们也会有私下的求助跟互助。可能一个评论区只有三条评论，但up主私信里已经有30条了。

我也看到很多来自于非一线城市的青少年在B站上分享自己的精神障碍经历，可能是在小圈子里，但也有一个浪潮的感觉。

端：你怎么评估这种分享和互动的效能？

阿檬：它肯定能够在某种意义上增强个人被看见或者被倾听的感觉，也能够实现一定程度上自助和互助的效果。但是我一直对这个事情保持蛮大的忧虑。

原因很简单，我一个成年人，又做了好多年公共倡导，也经常以公共写作者的形象出现，我一被喷心里还是不好受，这些自我暴露的青少年要如何面对自身经历公开化以后的一系列后续结果？这会不会刺激Ta的病情？

我其实非常担心。这种浪潮在没有资源链接、没有专业人士介入，也没有来自平台公司更系统的承托的情况下，如果整个的环境又不是友善的，这些自我暴露、自我分享最终可能只会是一个短期内贡献流量的东西。

另一方面，这些叙事因为都比较集中的聚焦在个人经历上，各自有自身的局限性，也可能存在彼此误导。一些医生朋友会担心这样的抱团可能强化彼此的负面感受。Ta自己的问题到底能不能得到解决，这不知道，希望有人可以做相关的系统研究。

端：你觉得互联网平台对于友善环境的管理怎么样？

阿檬：豆瓣、B站它们相对而言有一个准入的机制，也有一个共同营造友好社区的规则。对于明显的不友善言论，很多网友出于一种朴素的对社区氛围的维护，自己也会举报。

但关键在于，平台人工智能也好，一般的社区用户也好，都没有办法识别那种很伤人心的评论，就是那种阴阳怪气、无理取闹的。这种没有办法识别，但会造成很多互相伤害。

我有做过这个观察的线下讨论，当时正好来了一个互联网产品经理。他们公司也做了一个青少年社交的App。她说，没有流量，平台公司肯定不会去做。比如青少年自我暴露，我们说要多注意，但平台是不愿意的。平台巴不得你们人人都发个视频出来，因为它们的考虑以流量为导向。

端：目前大陆青少年群体在心理健康方面获得的资源分配是什么样子？

阿檬：我的感觉就是撕裂非常大。其实不仅是在精神疾病领域，你现在要问教育领域什么的也是一样。

比如一个十五六岁的国际高中生，至少Ta可以有很多钱去参与各种活动，为自己寻找答案和意义。Ta也受过很好的教育，能给自己发展一些自助的力量。可是一个更偏远地区的青少年，他可能唯一的希望就是在B站上有人回复他的求助。但这并不是说大家的痛苦有高下之分，不是说这个国际高中生因为比较富裕就不痛苦，只是说大家各自的选择多寡问题。

我们在上海、北京这样的大城市，现在这会儿我们聊人文社科、批判反思，它其实特别的阳春白雪。对于一个教育程度和资源获取程度方面都更弱势的人来说，他可能最希望的是现在能先有医生给自己看看病。

所以撕裂是巨大的。这也让我们在做工作时比较难，因为我们想做公众教育，但公众不是一个单一主体。所以就得不不停的转换语境，加很多的前置定语。

端：如何照顾到最弱势的群体？

阿檬：这部分人群很难一概而论，相对来说经济上的弱势、机会上的缺少是共通的。我们很难照顾到最弱势的群体，只能说多去做一些免费和低价活动，去惠及部分有困难的人士。另外就是保持线上的活跃度，多提供高质量且通俗易懂的内容。





2022年5月12日，中国上海，一名快递人员在巴士站洗头，因封城关系他说他已经有数周不能回家，一直住在巴士站。摄：Aly Song/Reuters/达志影像

端：你怎么看现在大陆非常火热的市场化心理咨询服务和大众对心理咨询话题趋之若鹜的倾向？

阿檬：在当下，泛心理学的说法十分流行，精神心理也被称为新的投资赛道。市场会把你当消费者看，看上去十分尊重你，你希望怎么样就能怎么样，但前提不是它多爱你，而是它要卖货给你。假如今天要卖的是心理咨询，它就会跟你更强调个体视角，尽量少地强调社会视角。假如今天要卖的是药，那就会更强调生物学视角。

我说得比较夸张啊，实际上市场确实一定程度上弥补了社会心理服务的不足，但是也希望大家看到这种市场主导的心理图景之下，并非全是美好。消费主义让个体被看到，因为它非常强调“我”的个性，强调跟别人的不一样，能够满足当下人的心灵需求，“自我管理”“成为更好的自己”，这背后都是让“我”字被无限地放大。

个体原子化，问题个人化

端：从官方到市场都强调重视个体，但实际上又忽略和不尊重个体，缺乏人文关怀，这不矛盾吗？

阿檬：恰恰就是因为它强调个体，而忽略了个体在环境中这件事。当下语境中强调的个体，是原子化的个体，是割离了人的生命脉络的个体。

比如中国现在流行的大众心理学话语，他们讲原生家庭、讲人格、讲思维方式和教养方式。这个没错，但他们不会讲，你作为独生子女一代承受了什么压力。再比如你作为一个资本控制下的大厂员工，你的这个“996”（即在大陆互联网企业盛行的员工每天早上9点上班、晚上9点下班、每周工作6天）从哪来的？他们最后的结论往往是，你要更好地调节自己，要找到跟世界相处的方式。

这放大了对个体的关注，但最终也把问题个人化，窄化了精神健康议题的维度，也忽略了人跟人之间的联系，忽略了人都是在一个具体的社会情景当中。有些东西我们碰不得、说不得，所以只能去这样做。

过去强调制度跟主义，是对人的直接抹杀。今天我们弱化了制度跟主义的

思考，看上去强调人的个体性，其实还是对人的全面的抹杀。

五六十年代的时候，国家叙事中还很强调环境的作用，所以很重视社会。今天没有那么强调社会作用，但其实也是一样的。过去强调社会的作用，强调的是制度跟主义，是对人的直接抹杀。今天我们弱化了对制度跟主义的思考，但是看上去强调人的个体性，其实还是对人的全面的抹杀。

所以没有变的一点就是，我们还是没有把个人当成全人去看，不是过于突出他所处的环境，就是过于突出他自己，都没有以平等的视角去看。这就已经不只是精神健康这个领域了，其实是全面的这样。

你可能很难直接帮到一个精神障碍人士，但是你可以改变Ta周围的环境。

端：为什么一直在用做艺术展的方式做精神健康议题的倡导？

阿檬：有很多人说看不懂你们写的东西，或者说你们把事情讲得很复杂。那我们就不讲了，你过来看图，你自己过来感受嘛。白纸黑字能传达的太有限了，所以我们干脆用视觉听觉直接去表达。

我们每一个精神障碍人士都处在Ta的社会环境里，每一个人身边都有好多人，所以感觉精神健康最终是一个全民的事情。你可能很难直接帮到一个精神障碍人士，但是你可以改变Ta周围的环境。我们就想各种方式把想的东西传达出去，放电影、做戏剧、做展览都是这个目的，希望公众到我们这儿以后，能够发现这个事情还可以这样、还可以那样，去掉一个非黑即白的思维方式，也更佳直观地感受亲历者的创造力和生命力。

端：你之前还专门就政治抑郁写过文章，如何定义政治抑郁？它有哪些表现？又为何会出现？

阿檬：政治抑郁是一种临床症状，符合美国心理学会（APA）的抑郁症标准。表现为在大部分时间里持续感到情绪低落或烦躁，并有悲伤，空虚或绝望的想法和感受。也可能会持续对过去、现在和将来进行负面自我对话，这种状态会一直延续，甚至直接造成疾病的产生和发展。最终，这些症状会严重损害个体的社会交往、职业发展或其他重要的社会功能。

政治抑郁本身是难以被定义的，因为由政治事件诱发的抑郁经历可能先于已有的抑郁症状发作，也可能触发或加剧本身已经存在的抑郁状态。并且，在原有的抑郁症状表现基础之上，政治抑郁可能会多出一个表现维度，即个体开始失去能够掌控自我命运的想法和感觉。这种认知会使得人们认为努力工作、接受教育、保持想象力和坚持信仰是不重要的，并且认为一个人的可能性是有限的。



2022年3月22日，中国上海封城期间，两名市民于晚上在围封的住宅区外骑单车。摄：Aly Song/Reuters/达志影像

端：你认为现在存在政治抑郁的是什么样的一群人？他们的现状如何？

阿檬：很难一概而论。分很多种，一些知识群体，一些年轻人，包括在读学生之类的。

即便在政治立场上也有迥然相异的，“小粉红”也会抑郁啊，因为他们的受教育经历和成长经历让他们想不明白，为什么有的人就是会和自己想的不一样。这些痛苦也是很真实的。很多不仅仅是政治的事情，也夹杂着各种大时代里的个体迷茫。

但是有一点，大家都觉得自己关心的东西比较沉重，比较难以被他人理解。这里面有一部分人是有行动能力的，但是可能不断地遇挫，缺少支持，比较沮丧，也对大环境比较没有信心。另外有一部分人，有点活在网络舆论里面，缺少和真实生活的具体连接，大量被热点新闻牵动情绪，对社会有很多理想化的想像。

端：现在你的感受是什么样子？

阿檬：这几年发生了很多公共事件，我感觉自己很多时候不再会情绪特别激动了。比如吴亦凡涉嫌强奸被

抓，我身边好多做女权的伙伴都特别开心，我心中就没什么感觉。西安封城发生很多悲剧，北京流调的那个案例被称为“最辛苦的中国人”也引发了大家的感慨和唏嘘，再包括前段时间，何韵诗被抓，苹果日报还有立场新闻等等都统统被.....我就感觉好像很久之前就已经准备好了这些都会发生，然后发生了反而没有感觉了。

有段时间我很严重的（政治抑郁）。每天就刷新闻不会停，然后自己没有办法工作和生活。但过了那些节点之后，我觉得也不是说好了，但至少找到了一个节奏，可能还是有一个自我保护机制。不然我就没有办法做事。

就放那吧。如果每发生一次都要政治抑郁，都要哭，你就没有办法做事了。

如你或身边亲友需要帮助，可致电以下热线： 大陆：

希望24热线志愿服务中心：400-161-9995

24小时心理援助热线: 800-810-1117 or 010-82951332 香港：

香港撒玛利亚防止自杀会热线：2389 2222 撒玛利亚会热线(多种语言)：2896 0000

生命热线：2382 0000 东华三院芷若园热线：18281 明爱向晴热线：18288 台湾：

安心专线：1925 张老师专线：1980 生命线：1995