

郑贤淑把两份纸币在手心里整理好,分别递给雷哥和超哥。每一份都是一张5元和3张一元的现金。

那是2015年下半年的一天。8元钱,是当时30多岁的雷哥和超哥拆了两天毛裤,挣到的人生的第一笔“工资”。

毛线绕成团,线头纠缠着,像极了雷、超二人曾长期打结的生活——他们都是精神分裂症康复者。

根据世界卫生组织发布的最新数据,全球有近10亿人患有精神相关疾病。这意味着世界上几乎每8个人中就有一人经历着相关病痛。除了疾病急性发作期的折磨,对部分精神障碍患者来说,病情稳定后却难以重返社会过上正常生活,是一种更长久的煎熬。

2015年9月,同样患过精神疾病的郑贤淑在黑龙江省哈尔滨市创立了旨在让精神障碍康复者回归社会的自助团体“五一班”,雷哥和超哥都是班里的成员。

“有8元,就有80元、800元。”10年前递“工资”时,郑贤淑说这句话全当是鼓励。10年后的现在,超哥每个月已经有2600元的稳定收入。而从“五一班”出发,成功跃入人海的,还不止超哥一个。

自助

独自坐了两个多小时后,郑贤淑终于听到屋外响起了敲门声。一男一女推门进来,“没人来吗?”两人中年长的女性环顾四周,“听说这里有康复锻炼课,我们来看看。”

这是郑贤淑和超哥及他的妈妈第一次见面时的场景,那时“五一班”刚成立。

2013年,在哈尔滨市红十字会中心医院做外科护士的郑贤淑被确诊为抑郁症。在以精神、心理疾病治疗见长的哈尔滨市第一专科医院就诊时,她遇到了曾经的同事刘明。“小郑,你知道意大利没有精神病院吗?”刘明这话让郑贤淑很惊讶,“难道那里没有患者?”

1978年,在著名精神病学家弗朗哥·巴萨利亚的倡导下,意大利通过一项法律,推动逐步关闭传统精神病院,让患者回归社区获得相关服务,在病情稳定或康复后再融入社会。

2014年,时任哈尔滨市第一专科医院党委书记的刘明得知意大利相关机构正与国内医院合作开展促进社区精神卫生的项目,便设法争取到项目试点名额。为此,哈尔滨市第一专科医院成立了精神障碍亲历者家属协会,当时正处于病休期的郑贤淑加入其中成为一名志愿者。

一段时间后,刘明觉得精神疾病患者要回归社会,靠家属帮助还不够,有必要成立一个康复者自助组织。于是,经刘明鼓励和劝说,郑贤淑前住意大利进行了短期学习,回国后在哈尔滨市第一专科医院的支持下,创立了“五一班”。

郑贤淑说,取名“五一”,是希望精神障碍康复者能用劳动的方式改变生活,此外,谐音“吾怡”也暗含着“让自己开心”的祝愿。

“其他康复者已经来了好几天,今天让他们休息一下。”面对超哥妈妈的疑问,郑贤淑回应道。事实上,这是个下意识说出的谎言。“五一班”成立后,靠着此前做志愿者时了解的情况,郑贤淑给几十位处于康复期的精神疾病患者的家属打过电话,邀请他们加入,但响应者寥寥无几。

坐下后,超哥妈妈很快开始向郑贤淑“诉苦”。当时超哥确诊精神分裂症已有15年,虽然病情相对稳定,但他时不时还会不打招呼跑出门,让家里人提心吊胆。有一次,超哥回家后,身上还不知被谁打得青一块紫一块的……

听着母亲的“控诉”,坐在一旁的超哥勾着腰,头越埋越低,几乎要叩到自己的膝盖上。

郑贤淑看着这一幕。她理解家属的不易,同时也对病人的痛苦感同身受。

“你和你的家人都承受了很多,这不是你愿意看到的。发生这一切,不是你的错。”听完超哥妈妈的话,郑贤淑转而看着超哥说。

这话一出口,超哥突然紧握双拳,深埋的头猛地抬起后又扭向一侧——他在克制着不让眼泪流下来。

多年后,郑贤淑说,如果当时没有超哥和他的妈妈来敲门,她真的想放弃了。正是那天超哥的状态和反应,让她有了把“五一班”办下去的决心。

在“五一班”,郑贤淑把精神疾病康复者称为“小伙伴”。包括超哥在内,刚开始,班里的小伙伴只有4位。

松绑

“郑姐,明天我是不是想来就来,不想来就不来?”“五一班”运转初期,小伙伴平时常这样问郑贤淑。那时候,“五一班”每周一到周五都安排了下棋、运动、读书、看电影等活动,主要目的是先让小伙伴们从“与世隔绝”的状态中走出来。

“是的,你想来就来。不过我也希望你能来。”每一次,郑贤淑都这样回答平平。结果,每一次,第二天平平都又来了。

确诊抑郁症之前几年,郑贤淑通过成人高考获得了应用心理学专业本科学历,并考取了二级心理咨询师资格证书,她知道,“必须来”与“想来就来”之间,关乎一个人自主性的存废。对于这些因为生病而经历了太多“被安排”的小伙伴来说,想要他们重新过上正常生活,首先就要把选择的权利小心翼翼地还给他们。

郑贤淑形容这是一个慢慢“松绑”的过程。“五一班”的小伙伴做过卷对联的活儿,就是把分开放置的上联、下联,横批和“福”字配成一套卷好。其中,超哥卷的每一副对联松紧程度,图案朝向完全一致,仿佛是机器完成的。

从超哥小时候起,母亲对他的要求和管理就非常严格,希望他做每件事都尽善尽美。但当本该用于牵引的绳索异化成束缚的工具,在一定程度上就造成了超哥类似强迫症的行为模式。

特稿 237

入海

本报记者 张世光 本报实习生 张鑫



图① 2015年10月初,郑贤淑(左一)与“五一班”的小伙伴第一次外出爬山。受访者供图



图② 2024年底,超哥依靠自己的努力,找到了一份环卫工的工作。受访者供图



图③ “五一班”的小伙伴们制作的布艺作品。受访者供图

图④ 2023年10月10日,在河北省邯郸市永年区第四实验学校,心理咨询师正在向学生普及精神卫生知识,引导孩子们关注自身心理健康,实现身心健康成长。胡高雷 摄/视觉中国

图⑤ 2024年10月10日,世界精神卫生日,北京安定医院的医护人员在门诊诊室内接诊。新华社记者 张玉薇 摄



更多精彩内容
请扫二维码

自立

郑贤淑患抑郁症的头两年,状态平稳后,除了在哈尔滨市第一专科医院做志愿者,还曾帮亲戚家开的小店送过外卖。“穿行在大街小巷送餐时,我能感觉到自己没被社会‘开除’。”郑贤淑觉得,那段经历对自己的康复有很大帮助。

所以,她想让小伙伴们也能在与社会的接触中找到自我价值。

2017年,经郑贤淑的朋友介绍,再加上她的反复保证,从未有过工作经验的雷哥和超哥获得了在一家素食店“试用一周”当服务员的机会。结果,一周后再见到郑贤淑,素食店店长对雷超组合全是夸奖。

雷哥和超哥每天最早来最晚走,收拾的餐盘和碗筷全都放得整整齐齐。遇到快打烊时有客人上门,别的员工着急想下班,他们俩却总是耐心等到最后完成收尾工作。

相比于“正常人”,对每一件琐碎、微小的事情都认真完成的雷哥和超哥反而显出了自己的优势。

后来,因为素食店关门,雷超组合换到一家电影院做保洁工作。他们上班第二天,影院经理就专门给郑贤淑打了个电话告诉她不用担心,“他俩都能在这儿踏踏实实干活”。

这话并不假。2020年,新冠疫情暴发,电影院不得不陆续裁员。最少的时候,保洁人员只留下了两个:一个是雷哥,一个是超哥。

如今,雷哥依然在继续在电影院工作,但超哥却在去年底辞职了。

丁对着空气说上几句,这些都是精神分裂症留在他身上的痕迹。

超哥说自己从小怕黑,电影院的影厅又总是没有光。干了几年后,他开始试着自己找工作。问过物业公司,也问过饭店,人家看他“有问题”,都不敢“接手”。直到现在,连郑贤淑都没搞清楚,超哥是怎么通过沟通、交流,获得了目前这份环卫工的工作。

哈尔滨的秋天,落叶很多,在南岗区宣化街到黑山街大约500米的道路上,超哥从这头扫到那头,然后立刻再扫回来。每天早上6点到下午2点,这样的过程他能循环许多遍,而且乐此不疲,“这里工作好,空气好,阳光好”。

和超哥一起工作的刘阿姨说:“这个人很好,可勤快了。”

10年前,靠拆毛裤,超哥挣到了8元钱。10年后,靠自己找到的工作,超哥每个月能挣2600元。

超哥家并不缺钱。他的父母有稳定的退休金,父亲还不时对他说:“海口、三亚,或者国内其他城市,你选一个,我们搬过去。”

但超哥不想走,只想在熙熙攘攘的人群中当一名环卫工。

2017年,临近春节的时候,郑贤淑请毕业于北京大学的小伙伴玉华给“五一班”写对联。

五湖四海情,一心一意缘。想好了上下联的藕头格后,大家为横批犯愁。

此时,玉华洋洋洒洒写下四个大字——自力更生。

浪花

“五一班”成立时,哈尔滨市第一专科医院为

它准备了一间固定的活动室,有需要时,医院的医生会对小伙伴的状态提供专业评估。除此之外,有不少人也问过郑贤淑:“你还想要哪些方面的支持?”

当时,郑贤淑并不知道“五一班”应该要些什么。她觉得,既然是自助组织,从一开始就应该尽量依靠自己的力量来运转。

最初,小伙伴人数少,遇上需要活动经费时基本是郑贤淑自掏腰包。随着加入“五一班”的小伙伴越来越多,她意识到,仅靠自己投入无法长期维持相关开销,也无助于实现让小伙伴通过劳动融入社会的目标。

于是,在朋友和爱心人士的帮助下,“五一班”开始承接卷对联、分拣书籍等简单的工作,获得的报酬20%作为班费,其余的按劳分给小伙伴们。

后来,“五一班”有了自己的慈善店和杂货铺,平时小伙伴会制作手工商品,再通过“周末大集”活动进行义卖。“圣诞球1元,松鼠剪纸5元,小包10元,蓝精灵玩具14元……”销售登记表上,每一件物品的出处、售卖价格和去处都有详细记录。

10年间,在“五一班”发生改变的不只是雷哥和超哥。“学霸”玉华现在每月两次去社区卫生服务中心为其他精神障碍康复者讲解诗词;原本沉默的艾美丽教起了手工布艺;大斌也通过打工攒钱为妈妈换了新手机。随着生活能力和社交能力增强,还有不少小伙伴被推荐参与社工服务,从受助者变为施助者。

这个最初只有4个人的小团体,现在已累计接收了30多名小伙伴。

不过,在郑贤淑看来,班里的成员本应该更多一些。

多年前,一位毕业于哈尔滨工业大学的小伙伴和他的母亲来到“五一班”,但那位母亲只想让郑贤淑帮忙给孩子办理残联证。被婉拒后,他们便不再出现。

目前在我国,不少地方正在推动在精神障碍患者病情稳定且不会影响到其他人的情况下,让他们进入或回归社会。但实际上,精神疾病尤其其是重症患者康复后恢复社会功能,进而实现就业依然是一件难度不小的事。

郑贤淑认为,这一方面源于社会对精神障碍患者的刻板印象和顾虑,另一方面也因为一部分精神障碍康复者及其家庭没有做出改变的强烈意愿。“有人觉得融入社会太难不敢尝试,有人只想通过相关政策获得基本生活保障,然后一直维持现状。”郑贤淑说。

想要跃入人海,精神障碍康复者就需要有在暴风雨中成为浪花的准备和勇气。

“五一班”创立一年后,郑贤淑结束病休返岗。随着她的工作逐渐回到正轨,由于人手不足,“五一班”的活动时间只能调整到周末,频率慢慢降低了。

如今,郑贤淑说,和10年前比自己的想法有了很大改变。如果再有人问“‘五一班’想要什么”,她会说“我想要人”。

“想要能够帮助‘五一班’运转的人。”“想要愿意加入其中、愿意改变自己的人。”

十年

2015年,刘明找到郑贤淑想让她牵头成立精神障碍康复者自助团体,是因为觉得这位前同事学习能力强、办事效率高,还很有责任心。但最初,郑贤淑并非没有顾虑,她觉得自己不是精神疾病领域的专业人员,不一定能做好这件事情。

“五一班”成立后,时不时也会有人建议郑贤淑“别干了”。理由大多是“费力不讨好,没人愿意做”“这件事太复杂,会让你透支的”。

所以,某种程度上郑贤淑自己也没想到,“五一班”能够坚持十年,而且如今依然存在着。

十年里,“五一班”走出哈尔滨市第一专科医院,发起或参与了多项精神疾病康复者社区融入项目;也“走出”哈尔滨市和黑龙江省,以线上方式参加了多地的精神健康科普与宣传活动。郑贤淑说,后来自己常常想,没人愿意做的事,不是更应该有人试着去做吗?

刘明当初看重的郑贤淑的那些为人处世的特点,在“五一班”成立后的十年中都得到了体现。经过培训 and 实践,郑贤淑已在精神疾病康复方面积累了较多经验。除此之外,郑贤淑觉得,带着小伙伴一步步从“我是病人”的状态中走出来,再一步步让他们形成“我可以正常生活”的意识,这个过程同样帮助她更彻底地走出了抑郁症投下的阴影,这也成为郑贤淑坚持运转“五一班”的最大动力之一。

“万一还有别的‘超哥’,会在某个时刻敲开‘五一班’的门呢?”郑贤淑说。

2021年5月,通过牵头对近7.4万名6~16岁少年儿童进行流行病学调查和资料分析,北京安定医院发布了我国首个儿童青少年精神障碍流行病学调查报告。报告结果显示,在6~16岁在校学生中,儿童青少年的精神障碍总患病率为17.5%。

此后几年间,儿童青少年心理健康话题越来越受到关注。今年10月下旬,教育部印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》。

超哥、雷哥、艾美丽、平平……在“五一班”里,不少小伙伴都是初中时就确诊了精神疾病。因此,现在郑贤淑想做的,是在“五一班”的下一个十年里,增加对存在精神疾病风险或倾向的人尤其是儿童青少年的早期干预,减少相关疾病出现的可能性。

不久前,超哥的妈妈给郑贤淑打了很长时间的电话,中间说了很多感谢的话。结束通话前,超哥的妈妈表示会把超哥姑姑的微信推给郑贤淑。郑贤淑以为这只是是一种热情的表现,没想到过了几天后,她收到了一个深藏错愕的消息——

超哥的妈妈去世了。

她记得在那通电话里,那位十年前带着超哥走进“五一班”的老人的最后一句话,“超哥现在这样,我可以放心了”。

(为保护个人隐私,文中超哥、雷哥、平平、玉华、艾美丽、大斌为化名。张晓彤对本文亦有贡献)