



倾诉人：章娇（化名），女
年龄：29岁
记者：陈也喆
倾诉热线：87682535 15888563497
倾诉邮箱：dnsbqg@126.com
倾诉QQ群：78365797
公众微信号：dnsbqg

婚后才知丈夫有心理疾病

偶尔忧郁的他

认识林杰（化名）时，我正处于人生的低谷。

苦恋4年的男朋友离我而去；工作上出了个大纰漏，整天看领导的脸色；自己又转眼加入剩女的行列，被亲戚朋友们唠叨。

那年我28岁，真是想一想都能掉眼泪的岁月。

父母给我介绍了很多男人，我都提不起兴趣。不是太张扬，就是太木讷，总之，交流不在一个水平线上。

认识了一群奇葩男之后，林杰就显得正常多了。相亲之前，我听说他的家境很好，心里就开始打退堂鼓。家境好的男人，除非人长得丑陋无比，否则怎么还轮得到我呢？

那天，我们约在一个灯光昏黄的餐

厅。他已经先到了，很礼貌地帮我拉开了椅子。我上下打量了下他，无论是从身材还是脸蛋，他都可以算得上“良品”。

他的话不多，但谈吐显得很有修养。每次都等我先说完，再把自己想说的娓娓道来，让人感到温馨。

那次吃饭后，我们对彼此的印象都很好，于是，我们开始恋爱了。但甜蜜之余，有时他的神情很忧郁，周末宁可整天在家看电影，也不肯出来约会。即使出来跟我见面，他也是闷闷的，不肯说话。好在大多数时候，他还是阳光的，一起看喜剧电影，他总会乐得咯咯直笑。

当时我想，帅气的男人偶尔忧郁，看上去比一个整天嘻嘻哈哈的男人要稳重得多。也许，我喜欢的正是他的忧郁和神秘。

他的睡眠不好

四个月后，我们水到渠成地结婚了。其实我们的婚姻是名副其实的闪婚，我们都还没有完全了解对方的喜好，仅仅是感觉还不错，年纪也大了，于是将就着凑成一对。

我甚至不曾知道，原来他失眠的情况很严重，每晚翻来覆去地睡不着，吵得我也睡不好。他晚上睡不着，第二天就很没精神，还会无缘无故地冲我发脾气。

我曾经看过一种论断，说结婚前半年是新鲜期，后半年是磨合期，过了这

个磨合期就好了。我们大概恋爱的时间太短，所以一结婚就需要磨合。我以为，这段时期再难熬，总会慢慢过去。

以前，他偶尔不爱说话，我问他，他也不应答。结婚后，这样的情况成为了常态。

他下班回家一句话也不说，光坐在沙发上看电视，等待吃饭。我让他起来拿个东西，他就像没听见一样，屁股都不肯挪一下。

我们的关系越来越恶劣，不是沉默，就是争吵。婚前那一点点温情早已被消耗殆尽，只剩下两个互相折磨的人。

每天上演苦情戏

今年过年后，林杰变得更加歇斯底里，好像之前的怪异行为还算是藏着掖着，如今都亮堂堂地摆了出来。

有次吵架完，他抽着闷烟不说话，我进房间看电视了。过了一会儿，我感到空气沉寂得可怕，就过去看看他在干什么。

不看不知道，一看吓得我双腿直发抖。他正拿着水果刀，在自己的手腕上划。我吓得“啊”地叫了出来，他也吓了一跳，刀滑落到冰凉的地上。

那次以后，我开始留心他的一举一动。闺蜜提醒我，他这样的行为是不是有心理疾病？我原本是个神经大条的

人，不太关注日常的琐事。但那次事情以后，我找出来他平常吃的药，偷偷地把药名抄下来查询。

原来，那些他号称有助于睡眠的药，其实都是抗抑郁药。在我的逼问下，林杰承认自己有抑郁症。

不管我怎样小心翼翼地处理我们的关系，他还是时常有轻生和自虐的倾向。生活像一部虐情电视剧，林杰动不动就上演割腕、吞安眠药的剧情。

因为他的病，原本挨枕即睡的我，也变得失眠焦躁。我每天晚上睡觉时都很害怕，害怕枕边人伤害自己，也伤害我。

这样脆弱不堪的婚姻，我不知道该继续，还是放弃？

椎间盘突出的一种新疗法

椎间盘突出主要分为腰椎和颈椎间盘突出两部分，病理性质相同，是内因与外因共同作用的结果。内因主要是人体退行性改变的自然老化，外因主要是外力影响及长期不变的姿势造成慢性劳损等。

椎间盘突出导致脊髓或神经受压，病变部位疼痛或神经放射痛，肌肉痉挛或萎缩、行动困难或肢体瘫痪、大小便及性功能障碍、神经系统损害等，是许多老年疾病的罪魁祸首，如得不到及时治疗，将严重影响到病人的健康状况和生活质量。给生活和

工作造成极大的不便，严重的腰椎间盘突出还可引起下肢瘫痪。高位截瘫，其全危及病人生命。

新式微创GKT热凝靶点技术，是椎间盘突出的一种新疗法。在GKT热凝靶点治疗过程中，利用神经专用射频仪在C1或C2的椎间孔插入，当接将椎间盘突出部分的神经通过靶点热凝靶点使之变性、融化，收缩减少体积，解除压迫并修复髓核和纤维环，从而实现对椎间盘突出的治疗。其特点是创口小、不出血、时间短、恢复快、费用低。

文 小周

■男女正当时

感谢刹那的冲动情牵今生

张小姐：1988年，身高163厘米，体重50公斤，本科，事业编制，年薪8万元。

很有艺术范，吉他钢琴都有涉猎，唱歌也不错，是个讨人喜欢的女孩，是乖乖女的性格。

张小姐：1987年，身高160厘米，体重48公斤，本科，老师，年薪7万元。

小学老师，外表中等，有邻家女孩子的温暖，居然喜欢足球，崇拜巴乔、卡卡。

周先生：1986年，身高172厘米，体重65公斤，硕士，国企，年薪10万元。

搞编程的，逻辑思维很强，就是感情上有点犯二，不太懂得和女孩子打交道，人很厚道。

林先生：1985年，身高175厘米，体重75公斤，本科，银行，年薪10万元。

有点小胖，娃娃脸显得可爱，总是带着笑容谦逊有礼，没什么心机，喜欢长发不啰嗦的女生。

陈小姐：1984年，身高168厘米，体重52公斤，本科，经理，年薪10万元。

星空一直觉得她应该是属猫的，优雅神秘，说话慢条斯理，她找的是感觉。

赵先生：1982年，身高170厘米，重60公斤，硕士，公务员，年薪10万元。

戴眼镜，比较有才华，谈话做事都很认真，让人感觉踏实真诚。家境不错。

程小姐：1977年，身高170厘米，重55公斤，本科，经理，年薪15万元。

长发女生，面容姣好，是快言快语的爽快性格，家境优越不做作，找寻合拍的男生。

如果你条件合适并严重渴望告别单身，请和星空联络，星空帮你牵线搭桥。

地址：江东百丈东路168号会展中心大厦A座16B2（七塔寺对面）

电话：13362456652 0574-87728293

月老星空：80后水瓶男，学过几年心理学，喜欢舞文弄墨，热爱并擅长乱点鸳鸯谱。我的相亲口号是：只找有“嫁”值的人！如果你想交友相亲告别单身，欢迎和我联系。

QQ：425610150

微信：yuelaoxingkong

月老星空

安全、高品质的交友婚介服务

亮点：爱情定制+高端会员

电话：87728293 13362456652

地址：江东百丈东路168号会展中心大厦A座16B2



本期特邀嘉宾：张子霁（宁波心理咨询治疗中心临床心理科负责人；国家二级心理咨询师；国家婚姻家庭咨询师；中美精神分析协会会员）

真正遭受过抑郁的人都明白，抑郁来临的时候仿佛身边的一切皆笼罩于阴霾之下。这种心灵疾患带来的痛苦往往比身体上的痛楚要更加难以摆脱，更加受折磨。经历抑郁的人们常常难以处理好情绪，心中的负面思维仿佛一个漩涡，把人卷进自责、无能、绝望的无底洞中。当他们无法处理好自身的情绪，便也常常没有余力处理好身边的亲密关系。

陪伴抑郁患者的人同样需要足够强大的内心。这样的陪伴需要真诚的理解，强大的耐心，持久的包容，而这一切需要足够坚实的爱和良好的沟通能力作为基石。如果章娇缺乏的是坚实的爱，那么，这段关系带来更多的，确实是彼此伤害的痛苦。如果缺乏的是沟通能力，那么也许仍然存有共同努力的契机，就沟通方式的问题求助于专业的心理咨询治疗机构，将更有效地改善抑郁情绪以及夫妻彼此之间的关系。事实上，无论继续或放弃，如何以减少彼此之间相处的痛苦作为标准，都是值得优先考虑的问题。

春季，孩子长高的黄金季节！



相关链接：春天是孩子长高的黄金季节，上半年身高的涨幅一般占到全年的70%以上，以发育前的孩子为例，一个中等身高的十岁左右男孩的年涨幅平均为6厘米以上，上半年涨幅达到4厘米以上！

很多家长发现，孩子的身高变化并不大，甚至去年的衣服今年还能穿。如果这时孩子的身高本身就比同龄孩子矮许多，再不想办法追上来，那就越会越来越大；还有些孩子，刚上初中，本不该有的身高却出现了增长、缓长的现象，身体也已经发育（女孩子有初潮，男孩子变声）。为什么孩子刚十四五就不长个了呢？这个周末参加活动我们一起找答案！

4月5、6、7日，中山区少年健康成长指导中心宁波分部举行身高指导活动：运用

CHN标准测定，逐一分析孩子生长差异，预测未来身高，主要面对孩子的不均衡营养，缺乏运动，早熟等令人担忧的问题。提出科学的改变方案，让孩子的身高在这个春季飙升！

预约热线：87246006、87249006

名额有限请家长提前电话报名

地址：中山东路181号中农信大厦5楼A03-1室（新华联后面）

比一比，您的孩子身高达标了吗？

男性 女性

年龄	身高	年龄	身高	年龄	身高
9	134.5	14	164.8	9	134.4
10	139.0	15	168.6	10	140.6
11	145.2	16	170.7	11	146.9
12	151.3	17	171.5	12	152.1
13	159.4	18	171.7	13	156.8