



拿到医院诊断后，我开始回顾之前在微博上的发癫文案，现在想来，那时的我潜意识中可能就已经在求救了。不如按照时间顺序做个记录吧，也开始逐步向内挖掘一下。

失控的前兆

我不否认自己可能长期处于抑郁状态，这个时间甚至可以按年计算，长久的低自我价值、低自尊，对内评价依赖于外部成就；错误归因，将所有错误归因于自己；我可以真诚地相信他人，但很难相信他人会真诚地对我，天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。截至去年年底以前，各方因素混杂成了一个微妙地平衡，直到那件事发生，打破了平衡。我一再强调是我自己的责任，想拦下罪责，承认自己不上进，而后的元旦，我残存不多的自我价值彻底被粉碎，我在脑海中一遍遍告诉自己，我一文不值，我是一个可以被“随意”替换掉的人。事后我像个小丑一样挽回，而现实让我一再确认，自己并无价值。（当然，我写下的这段话，是我在发病期间的最直接的想法，源于那异常的脑部生物结构）

回头想想，我在1、2月的时候时常会静静的发呆，大多数情况下或是在反刍上面的想法，待到开学时，我家里人似乎是有些看出我的状态不太对，劝我想开点，我也就打着哈哈糊弄过去了。

无法抑制的悲伤

从年初开始，其实一直有一个项目需要从零开始边学习边做，二、三月份正是啃硬骨头的阶段，全天的时间全部花在这件事上，无暇顾及自己的情绪，每天按时去实验室，按时健身，加班工作，连轴转了不知道多少天，在某个风和日丽的周日，我赶完基本框架与功能之后坐在椅子上看着窗外，我想，我应该挺上进了吧，我做了这么多东西，解决了这么多问题，对于一个刚刚接触新东西的人来说，我应该挺不错的了吧？我不知道，也没有勇气去找她确认。从那天起，或许是工作压力没有那么大了，我的情绪开始无法抑制，特别是在闲暇时分，一种委屈、自卑、孤独感不断涌来，我明明不想哭泣，但眼泪不听我控制。我一边疲惫地奔跑，拼命想证明自己很上进，我想我已经是在戴着镣铐的环境下选择了一条我认为稳定且容错空间大的路，这条路我也并没有躺平啊，我真的够努力了吧。

边跑边哭边破碎

也是从这一个月，我开始在微博上隔三岔五的发些宣泄情感与想法的博文，回头想想，我已经记不得这两个月具体发生了些什么，对业务上的事情记得挺牢的，生活与感情上的事没有太多印象了。或许是把自己的情绪压抑地很好吧，破防过吗？应该是有的吧，或许是在某个早晨、某个晚

上。

3月16日：

感觉连轴转了正好半个月了，完全没停.....，我真的不上进吗，该做的我都做完了啊，我何尝不想一觉睡醒，无忧无虑，但我

3月16日：

把自己累到了是不是就能少接点活了？嗯，明天就把代码提交了，然后“义正言辞”的休息一天，病了就是爷！😁😁

3月21日：

再等等再等等😁😁😁

3月23日：

手抖头晕算躯体化吗？不是很懂，希望人没事😁😁

3月25日：

通过转移注意力缓解手抖算是失败了，现在是一边干活一边抖，不干活抖的更厉害，也是够离谱的，可能胳膊拧不过大腿吧

3月26日：

真开心啊，核心业务全我写，我玩nm😁😁

3月28日：

真是莫名其妙的破防，好不容易以为自己没啥事了。看来又得加练5km了。

3月31日：

月末二三事：

不喝难受，喝了也难受，喝完更难受，身心皆是😁每次出去玩都得撕开撒些盐，“他笑着哭来着”。苦酒入喉心作痛，吨吨吨

4月2日：

遥想两年前的清明时节，焦急地等待复试结果。两年后，又碰上项目验收！焯！又加需求又兜底，翻过一座山还有更高的山

4月4日：

谁家好人肉孜节、清明节不休息天天加班啊😁😁😁，过了今天姑且就能干完（虽然做的像一坨）今晚就弹力带磕头吧，就当

4月6日：

倒计时开始咯😁😁😁😁😁

4月13日：

我好了？好个屁，tmd跟自己爆了。

4月18日

我还是习惯“确定”的事。当全部技术点走通，甲方终版验收也基本通过，剩下一些小修小补的时候，我才感觉如释重负，这

4月19日：

还是不能闲下来，容易犯病☹

4月22日：

对影成三人？唉，最近好像有些累，天天睡不醒☹☹☹，咖啡都加到三倍了，难顶。

4月23日：

干活干到生理性不适，也是难得的一遭了。

4月24日：

好好活着吧，顺手偷偷po一张自拍，不是很懂什么是少年感，不懂怎么自拍，还在摸索。貌似最近又瘦了☺☺☺，一定是累

4月26日：

还是改不掉“好为人师”的习惯，事后总会骂自己：我算老几？爹味还是太重了，对越亲近的人越甚。我或许是站在一个悲观

4月27日：

就不该手贱做什么新功能！甲方没强烈要求就不做！现在搞的新旧API混用、数据源乱成一锅粥，已有的功能也崩了好几个

4月28日：

抑郁是活在过去，焦虑是活在未来，不论如何，我都没活在现在☺☺☺。我好像总是在劝别人：哎呀差不多就好了，没必要

5月6日：

酒正酣，朋友问我还没有走出来吗？我说我走不出来的并不仅是失恋，还是对未来的迷茫，我该去哪？

5月12日：

本来想着早早睡觉迎接周一的毒打，临睡前被一堆傻逼事情搞的一肚子火。

5月15日：

出去还是留下？我不止一次的认识到自己的平凡，也早就跟自己和解了。但我还是无法放下一些事，话说回来.....我放不下的

5月30日：

好久没发癫了，来点！

前些天：大晚上睡不着，瞎写写。以前常见，现在也常听的一句话：等你以后xxx了，我也就安心了。我始终不认可自己值

6月3日：

年纪大了，熬不动夜了👁👁，困倒不困，就是有种喝大了的感觉，核动力驴的代价吧。早晨六点硬逼着自己睡了俩小时，如梦

6月4日：

一般来说，我很少出现睡不着的情况（偶尔失眠，大多数情况下都是累的倒头就睡），但是早醒一俩小时可是太常见了，随

6月6日：

不得不说，拿到检查结果，听到医生的诊断（虽然病历写着抑郁状态）我才最终确信自己是有问题的，还好，差点以为前几

话又说回来，我为什么会想要一个明确的诊断呢？本质是想拿到客观的结果去推动一些主观的想法。我大可提前主动表达对

也算是喜提时尚单品了，就看什么时候把生物学层面的异常给纠正过来。

6月8日：

网易云时间到，要开始emo了？

然而事实上并非如此，我最像正常人的阶段反而是夜晚，或许还有下午？管他呢，反正不可能是早晨，睡觉前的我无法共情

还有一些写在手机备忘录里的东西：

最近似乎喜欢上了睡觉，喜欢上了做梦，喜欢上了梦里有人爱我的感觉。

我明白所有道理，但是我走不出来。

我本该在那个冬日死去，所幸，苟延残喘至今，在春暖花开时节逐渐腐烂。唯愿腐草为萤。

日历，其实是想买两个，你我一起，一页一页撕下过去，默默期待重逢的那一天。

很开心，有人能给予我肯定，感谢诸位。

如果不爱你，我又怎会痛苦至今。

心脏有些疼啊。

之前跑5km，身心舒畅，这次跑10km，也没见的多巴胺有么多有用。

好累啊，好难做啊，我多想听听你夸夸我啊。

都快半年了，我怎么还是这么难受呢。

又一次的爆发

4号早晨，莫名其妙的早醒、破防，早晨的那段负面情绪实在无法抵挡，虽然在当天下午工作了几小时逐渐缓解，虽然想着再坚持坚持，转念一想项目要是完结彻底闲下来，我这种状态绝对会反噬。最终在5号，我走向了中医院的神智科。医院诊断，抑郁状态，脑电的结果中GABA，Glu相对功率下降，双侧额区，双侧顶区，左侧枕区，右侧颞区功能异常，指数分析中，兴奋抑制指数显示0.45，低于参考值的0.79-2.73。

就医后的余波

拿到诊断后，我内心其实是想向人分享的：看呐，我病了，因为我觉得自己一无是处；看呐，我笑了，我的笑容背后全是破碎的泪痕；看呐，我吐露心声了，那个坚强爱笑的人其本质只是个懦夫。我不是想要炫耀得病有多么地光荣，我想找人能接纳我的脆弱，然后坚定的选择我，所以我小心翼翼的引导话题，让他们知道我去医院了，让他们看见我的诊断报告，同情也好，心疼也罢，重新认识一下我，像个想引起大人关注而搞破坏的孩子。

当晚，我把检查报告发给了导师，隔天早晨导师回复让我好好休息，晚上安排两个研一师弟逐步接手我的工作，我开始一点点卸下心防，卸下责任，但也有那么些瞬间，我会觉得还是我太脆弱了，不该把剩下的工作留给同伴和后辈：“都是我的错……”。与此相反的，我的身体开始沉迷堕落，他不想动，想蜷缩在床上，控制不住的手抖、恶心，摄入甜味物质时的欢愉也逐渐远去。我就像相信星座的人逐渐靠近星座描述的自己，逐渐将自己逼向抑郁。

渴望着、期待着、绝望着，不抱期待地相信着：总会有光照进来

“渴望爱，却又不相信纯粹的爱”

我也在期待着一份不会被比较、不会被权衡的、不会被改变的爱，我也期望着有人能接受那个上进玩命的我，接受那个自卑脆弱的我，接受那个没有了少年心气的我。我很害怕一个问题：你喜欢我什么？我说不上来，我知道有的时候她需要的是我肯定她的优点，去夸她，但在我眼里，喜欢与爱更像是一种感觉，很少具体到某个特征上，如果说我喜欢她的外貌，那是否有一天会年老色衰，爱与喜欢的基点在客观意义上会被抹除，还会爱吗？同样对我也是，如果有一天有人说喜欢我的某一项特质，但若终有一日它被磨损，那时候，还会存在爱吗？我渴望无条件、无目的爱，但内心也不相信有人会如此对我（父母家人除外）

或许，我对这份情感的要求太高了吧。