

为“情绪感冒”的青少年 重建心灵秩序

本文采写 / 杨佳羽

想象一下，你的大脑是个超热闹的控制中心，里面住着一群五颜六色、性格各异的“情绪小人”：乐呵呵的“乐乐”、容易掉眼泪的“忧忧”、一点就炸的“怒怒”……它们本该像一支训练有素的乐队，和谐合作。但有一天，情况不对劲了：“完了，没意思”“我好累”“谁都别理我”……这些声音在脑海里无限循环。“情绪小人们”彻底乱套了！这是怎么回事呢？

“绿汀小屋”创始人盛梦露用了动画电影《头脑特工队》的比喻，这其实并不是“想不开”“太脆弱”，而是大脑这个精密复杂的“情绪操作系统”失衡了，也就是抑郁症。

别忽略这些信号

你可能听说过“抑郁症”，但你知道吗，它不只是简单的心情不好，有时候，我们的身体也会发出“求救信号”。

有些人会突然觉得头痛、肚子痛，或者身上这里痛那里痛，吃不下饭、睡不好觉……跑遍医院各科室却查不出病因，这时医生可能会提醒：“去心理科看看吧。”

人为什么会感到抑郁，原因是多种多样的：也许是和家人相处的方式，也许是学校的氛围，或者是和朋友之间发生了不

愉快……比如有的孩子曾经被欺负过，一到学校就紧张、害怕；还有一些孩子明明很优秀，却总是要求自己必须做到一百分，一旦有小事没做好，就特别难过。

盛梦露举了一个例子，一个孩子在快要去上学时，发现存放作业的U盘不见了，“他突然就崩溃了，觉得我这点小事都做不好，我的人生也完蛋了”。这样的小事成了压垮骆驼的最后一根稻草。

从亲历者到摆渡人： 绿汀小屋的诞生

创立绿汀小屋，源于盛梦露的切肤之痛。她本人是抑郁症的亲历者，这份独特的经历，在她心里埋下了强烈的愿望：要为同样陷入情绪困境的青少年点一盏灯，“绿汀小屋”——一个专门为抑郁青少年提供康复支持的港湾就这样诞生了。

绿汀小屋起步时几乎“白手起家”，而支撑盛梦露在这条艰难道路上坚持下去的，是孩子们在小屋里发生的、看得见摸得着的蜕变。她分享了一个故事：一位女孩出院后直接来到小屋，待了很长时间。大家见证了她从最初的昼夜颠倒、症状频发到情况逐渐稳定。她不仅在小屋交到了朋友，开始尝试新事物、规划未来，最终勇敢选择了出国留学。盛梦露说，这就是小屋存在的价值。

盛梦露更愿意把抑郁症比作一种“情绪的



摘下“有色眼镜”，看见“情绪的感冒”

感冒”——它很常见，就像我们的身体偶尔会打喷嚏、流鼻涕一样，我们的心灵也会在巨大的压力、生活的变故或者身体内部的变化面前“着凉感冒”。

盛梦露期待在未来的社区里，建立起一种温暖又实在的长期支持网络。想象一下，一个康复期的孩子想回归社区、校园，不需要千里迢迢求助。就在他熟悉的街区，就有一支稳定的“支持者小分队”，持续给他和家人提供恰到好处的帮助，还能无缝对接学校老师、辅导员。这种扎根日常生活的“长期陪跑团”才是最贴心、最有力量的支持！

感冒总会好，就像乌云遮不住明天的太阳。盛梦露始终相信，困境终会过去，风雨过后，每个孩子的光彩，依然独一无二。

