

一个渔村妇女的重生之路： 被生活差点逼疯后，我从泥泞里爬起

□记者 朱蔚 整理

倾诉人：阿芬（化名）
倾诉地点：四季宴
（新城青年广场餐厅）

今年对阿芬来说是一个转折年，一来女儿毕业可以踏上社会了，二来自己的精神类疾病停药了，度过了油菜花开的季节，又经历了最近的梅雨季，都没有发作。这些让人欣喜的讯息，仿佛丝丝缕缕的曙光开始照进她的人生。

回首过往，她说自己就是那一脚踏进风浪里的人。她咬着牙，凭着一股子坚定的信念，把自己从泥泞里拉了出来。



AI制图

从小，我就没被当成自己人

在进医院之前，每一次“发作”的时候，我都会有感知。身体的每一根骨头都不对劲，心脏像被人攥在手里揉捏，眼前开始模糊，耳边嗡嗡作响……不过发作完之后，又像个正常人一样，该干嘛干嘛。

发病最厉害那阵，我连觉都睡不了，眼睛一闭，脑子里就像放电影一样，被毒蛇猛兽撕咬着……那时候我还不懂，这就是抑郁症、焦虑症的躯体化，我只知道，我好像不行了。

我是小岛上的人，小时候爸妈离婚了。爸爸去当了上门女婿，把我带了过去。那家有儿子，我就是个拖油瓶。我其实很爱读书，初中的时候，成绩排名年级段前十，可他们重男轻女，觉得女孩子读什么书，嫁人就好了。

我一赌气，跑了出来，一个人去了岱山。那年我十六七岁吧，到鞋厂踩过缝纫机，饭店端过盘子，超市理过货……能干的都干了。

后来我在一个饭店里打工，老板娘看我勤快，把我介绍给了她外甥。那时候年轻，不懂事。我想，我家里条件不好，找个老实人安安稳稳过日子吧。

压垮我的最后几根稻草

那时的我哪里知道，老实人背后站着一个什么都要管的婆婆，而我前夫就是一个“妈宝男”。

婚后，我生了女儿，又是让公婆嫌弃的。为了让女儿读个好学校，我咬着牙自己借钱付了首付，在岱山买了套学区房。为了还债，我一个人开店，跑工地，送饮料，做早餐，搞棋牌室……白天黑夜连轴转。

可我的前夫，他就拿一个月三四千块的工资，在船厂混着。我一个人忙碌辛苦，却总被指责：你事业没做好，你孩子没管好，还欠了那么多债。

可女儿的中考还是没有考好，我急得跟疯子一样，到处借钱找路子，最后给她找了个学校，3+2，好歹有个书读。

这时候，我爸在船上摔了胳膊，要动手术，后妈家有事就找我。各种各样的事情千头万绪，把我忙得焦头烂额。

而这些还没有完，我前夫又在船厂被撞了，进了急诊室。那段时间，我一边跑女儿学校的事，一边跑前夫医院的事，还得惦记我爸的手术。等我全部安排妥当，打电话给婆婆，那边劈头盖脸就是一顿指责，反正不管怎样，全都是我的错。

那个瞬间，好像感到身体里最后一根弦，“啪”一下，绷断了。跟着就是发抖、恐慌、失眠、恶心、呕吐……整个人像被抽空了，连路都不会走。

在医院，度过最黑的夜

我给我堂姐打电话，她是医生。她一听，辨识到这是心理问题，让我马上过来问诊。我那时候怕光，怕坐车，也怕见人，可我还是逼着自己坐快艇，从岱山到三江。我平时节俭得不行，这次从船上下来立马打的直奔她家。一进门，我就在沙发上瘫倒了。

第二天，堂姐带我去去了医院，主任一看，直接说要马上住院，不住不行。

住院那阵，我一天吃十几种药。药的反应太可怕了，可我知道，我必须扛。我最怕的是失控，住院是在4楼，窗户能打开一些。有几次我难受得走到窗户边，不过在20米外，我就不往前走了。我告诉自己，你跳下去，你女儿这辈子就毁了，别人会怎

么说她？她妈是自杀死的。

就是这样，一次又一次，我用意志力，把自己从悬崖边拉回来。

那一年，基本都在医院过的，住院没多久，前夫就把工资卡上的钱、做生意的钱全转走了，还跑去民政局要离婚，当然，民政局没同意。

可医药费挂在那里，我欠着医院，欠着医生的人情。怎么办？我不能就这样倒下去。住院的时候，我开始拍起了抖音。一天当中，发完病以后，我其实也没啥事可做，不如尝试一下。刚开始我也不知道发什么，就讲自己的经历，现在回过去看看，也是讲得有些稀里糊涂。

抖音上，遇见一群陌生人的善意

没想到，粉丝就这样一点一点涨起来了，好多陌生人私信我，鼓励我，甚至还主动提出给我凑医药费。他们很多是舟山本地人，也有外地网友，还有以前的同学……都说，你先把病看好。

其中有一位老板娘，是开药店的，一直鼓励我。出院后也是她帮着我张罗，来我家一看啥都没有，回去装了一车东西，锅碗瓢盆、被子衣服，还有一些吃的，面面俱到。我记得很清楚，一个下雨天，她冒雨过来，看我邋里邋遢的，头发油油的，还帮我梳头，整理衣服，就像小时候妈妈对孩子那样。她和我说话，你要对自己好一点啊。

怎么会有这么好的人？我对自己说，你得活着，好好活着，回报这些善意。

出院后，我主动提出了离婚，在家里的毛坯房躺了半个月，然后拎个编织袋去旁边的篮球场捡塑料瓶。后来看到打篮球的人多，我就批发饮料去球场卖。晚上摆摊，白天做

发面饼，跟着网上学做糖葫芦，卖到工地去。赚到了钱就还给粉丝朋友们，赚两百还两百，赚五百还五百。人家本意就是想帮我，没让我还，但我怎么可以欠下这么深重的情义，一笔一笔都记着的。

疫情期间，我还去做了防控的辅助工作，也有二十多块一小时的收入。

考出大专，努力帮别人撑伞

疫情过去了，正好镇里面有个妇女的学历提升，我去读了个夜校，拿了中专证书。之后有机会，我又去读了大专，也去考了驾照。

那时候，有朋友介绍我去煤气公司做入户安检，要有大专学历，刚好用上了。这辈子没读够的书，全在这几年一点一点补回来了。

这几年，我见缝插针，什么都做，还跟着做海鲜微商的朋友学卖螃蟹、卖海鲜礼包。我有挑蟹的手艺，每个蟹都挑得肥，老顾客都信我。卖蟹的季节一个月能赚万把块，到了休渔期，我就去送快递、跑外卖。

今年，我终于把吃了五年的药停了，是医生指导下一点点减的。停药那天早上起来，觉得人精神特别好，身上像卸掉了一层壳。

我从医院出来，和医院的联系也没有断过。因为自己淋过雨，所以想帮别人撑伞。有一个15岁的小姑娘来看病，说不明白自己的症状，只会倒地尖叫、哭。我加他们家人的微信，陪着他们聊天，一起帮忙开解。

抖音上有很多大姐，有啥烦恼也不敢和家里人讲，私信我聊天，我就给她们打气，做倾听者。病不可怕，可怕的是不说出来。

女儿今年实习了，让我安心了不少。

今年45岁的我，坚持送快递、卖海鲜、做抖音。我还想好好地再干几年，把债还清了，把身体养好，相信生活会越来越好的。

情感的流露

心灵的抚慰

听你倾诉 陪你改变

你可以拨打我们的

情感热线：

13867225000

QQ:942157858

（请注明“我要倾诉”）

也可以发E-mail:

zswb05@zsnews.com

地址：

舟山市新城长升路30号

舟山晚报编辑部

“倾诉吧”编辑收

邮编：316021