

走出心理幽谷重返阳光人生 南大毕业生为他人灌溉心田

李庚洧 报道
lgengwei@sph.com.sg

中学时期的白芷宁（29岁）在教师眼里是活泼又有礼貌的学生，在同学眼里是名“和事佬”。不过，在开朗受欢迎的表面下，她其实一直都在面对抑郁症和饮食失调症。

为了不想惊动家人，她在初级学院毕业后才决定求医并获得诊治。当时，她也刚被新加坡国立大学医学院录取，进入人生的新阶段。

不过，从医学院的第三年起，白芷宁的抑郁症复发。最终不得不做出退学的艰难决定。

“失去了医学生的身份和在未来当医生的机会令我感到沮丧。无论是时间、金钱还是资源，都已经做出了如此多的付出。但我当时别无选择，只能鼓起勇气，让自己停止兜圈子，并向前迈积极的一步。我当时看

不清前方的路，但我知道我需要的是一个能让自己完全康复的机会。”

白芷宁康复的过程此起彼伏，也很漫长，但她并没有放弃。她通过各种艺术治疗，利用英文书法、抽象画、钢琴即兴演奏等艺术形式，表达内心想法和情感，也到博物馆和美术馆赏画安抚心灵。

利用社交媒体分享经历

另外，她也在这段期间加入非盈利组织Bringing Love to Every Single Soul（简称BLESS），帮助住在租赁组屋的学生提升阅读能力。

三年后，白芷宁还了却爷爷奶奶的心愿，重新上大学攻读学士学位文凭。

白芷宁的情况如今已稳定，也有望在近期停止10多年来服用的药物。今年从南洋理工大学

物科学系毕业她，目前是药剂公司Labcorp的区域研究协调员，也是BLESS的主席。

为了帮助同样面对心理健康挑战的人，白芷宁利用社交媒体平台分享自己的经历以及通过艺术治疗的过程。她说：“我在贴文中从不讳言我的康复过程有多坎坷，这是为了帮助大家了解到，无论在面对心理健康还是其他疾病，这都是人生的一部分，也鼓励他们不要因为过程中的一个挫折就放弃。”

南大传播学院毕业生叶琛雄（25岁），14岁开始便出现反常的行为，像是在脑海里不断重复与朋友的对话，导致他对社交感到焦虑、睡觉前得反复检查闹钟是否有调好，甚至得反复上厕所20多次才能入睡。

他当时并没有怀疑这是强迫症所引发的症状，反而认为这是纪律和自我控制的问题，也觉得



南洋理工大学毕业生白芷宁（左）和叶琛雄借助自己面对心理健康挑战的经历，来帮助其他相同境遇的人，希望能够鼓励他们，并消除人们对心理健康问题的成见。（李冠卫摄）

自己的情况并不特殊，不值得关注。

叶琛雄20多岁时，偶然在社交媒体上读到有关强迫症和焦虑

症的信息。这让他开始反思，自己是否一直以来都有这些症状。

为了消除疑虑，他决定到综合诊疗所看医生，并被诊断患有

强迫症，也开始服用帮助减缓焦虑的药物。

要成为辅导员帮助他人

叶琛雄说，他在康复过程中庆幸有母亲和朋友的支持，让他能在一个安全和不必遭受他人异样眼光看待的环境中康复。不过，他也发现，有很多面对心理健康问题的人感到孤立无援。

因此，叶琛雄在大学期间积极参加播客和座谈会，公开分享自己的经历。私底下，他也成为朋友的倾听者，为他们提供帮助和依靠。

今年毕业的叶琛雄也获颁南大的“许文辉优秀生奖”。这个奖项旨在表扬拥有杰出领导才能和有潜质为社会作出贡献的应届毕业生。

叶琛雄说，他的目标是到国立教育学院攻读辅导硕士学位，往后跟曾经帮助过自己的辅导员一样，帮助其他有需要的学生。