



本月早前一场网络攻击，在“树洞”掀起风波一场，再度引发人们对这一特殊群体广泛关注——

一群抑郁症患者 的自救与他救

文/羊城晚报记者 李妹妍
实习生 李华清

“目前，全球有近10亿人受到不同程度的精神健康问题影响。”

8月27日，世界卫生组织总干事谭德塞在记者会上爆出这一调查数据的时候，树洞救援团的老梁接到了小希转来的消息：“梁老师，这个人可能要自杀。”

小希是新浪微博“抑郁症”超级话题社区（简称“超话”）的主持人。在过往，他们无数次默契合作“和绝望赛跑”——发现线索、紧急报警、危机干预、救回轻生者——每一次预警发出，都会令所有人精神高度紧绷。

“我们没有发现的话，不排除有真的走了的。有的人打算在走之前说出来，实际上是一种求助。”同样患有抑郁症的小希对这样的求助相当敏感，在她看来，超话也好、微信群也罢，有一个可倾诉的“树洞”对抑郁症患者“特别、特别重要”。

但本月早前的一场网络攻击，在他们视若港湾的“树洞”里掀起惊涛骇浪，也再度引发人们对这一群体的关注。如今，一群抑郁症患者勇敢发起了互助自救，亦有越来越多的爱心缓缓向此汇聚，有艰难、绝望，亦有光。



数说
根据世界卫生组织2017年发布的数据，2015年全球超过3亿人罹患抑郁症，约占全球人口的4.3%。在中国，每100个人中，至少有3个抑郁症患者。
(目前暂未见其他权威数据的更新)

(应采
访对象要
求，张然、
陈晨、小
希、珍妮为
化名)

突袭： 知名主播发帖引发风暴

微博抑郁症超话的25.2万粉丝没有想到，他们平时用来交流病情和治疗经验的地方，突然涌进了一大批辱骂、攻击的私信和评论。

这场来势汹汹的闹剧，仅仅起始于一句话——8月9日，某知名主播在网上发帖称，其女友因抑郁症轻生离世，女友生前经常浏览微博里的抑郁症超话。这一话题迅速吸引了大批网民，他们涌进抑郁症超话，用激烈的言辞无差别攻击每一位发微博的博主。

“我们不断刷新页面，进行处理，但攻击的帖子太多了，管理人员完全应付不过来。”一位抑郁症超话的管理员告诉记者，由于任何人都可以在超话里发帖，因此确实存在一些人发布违规信息的情况，不少抑郁症患者们的微博也收到了一些攻击性私信。

至此，事态已濒临失控。当天晚些时候，涉事主播紧急发文向受到攻击的网友致歉，同时希望其粉丝能够删除攻击言论并进行道歉。羊城晚报记者注意到，截至10日下午，大量此前攻击过抑郁症超话的网友在微博上发帖致歉。

但风暴卷起的惊涛骇浪远远超出了许多人的想象。

8月10日凌晨，一个在抑郁症超话发帖的微博账号，因被私信辱骂“快去死吧”而决定轻生。10日上午，该微博账号以账号主人母亲的名义发帖称，其年仅14岁的女儿患有抑郁症，因在超话社区内发帖呼吁理解抑郁症，却收到了36个陌生人发来的近150条恶言恶语，于当天凌晨试图自杀，所幸及时获救。

同样在8月10日凌晨，一个在“抑郁症”超话发帖的微博账号称，决定轻生。此后，有人以该账号主人妹妹的名义发帖称，账号主人已经离世。

据悉，事发当天，管理人员和网警共报备了6起自称在抑郁症超话受到恶意攻击试图轻生的事件。

树洞： 茫然走进，释然话别

8月14日，张然在抑郁症超话与伙伴们告别。

“我决定去面对真实的生活。”在8月9日那场超话风暴中，她对那些恶意谩骂进行了反击，遭到彻夜网暴。这让她意识到，自己不可能永远活在虚幻的网络背后。

对张然而言，这一次告别是顿悟后的释然。因为性格内向，她从小到大都很少知心的朋友。意识到自己可能得了抑郁症之后，她在网上发帖，注意到了抑郁症超话。

“超话有一个好处就是发帖不用同步到微博，过段时间可能自己就找不到了，某种程度上算是一种树洞。”在这个虚拟的网络社区里，张然尽最大努力去理解、去安慰与相似痛苦经历的伙伴。她告诉羊城晚报记者，他们就像“世界上的另一个自己”，在这个意义上说，安慰他人也是在安慰自己，是一场自我救赎。

在张然之前，陈晨也与“抑郁症”超话里相处近四年的伙伴道了告别。不同的是，她带着康复诊断书和伙伴们由衷的祝福。

“我上抑郁症超话，有时候也会发微博发泄。”接受医生的专业治疗之后，陈晨逐渐从抑郁症中挣脱出来，并在抑郁症超话里找到了让内心平静的力量。对她而言，可以匿名的网络是唯一袒露心声不会被视为脆弱的地方，“我也会在网上帮助咨询的病友，根据不同的需求给出建议。”

规范： 每天审核过百帖子

2019年下半年，小希接手当了抑郁症超话的主持人。

这项纯义务的工作不容易。抑郁症超话拥有25.2万粉丝，共59.6万余个帖子，阅读次数达22亿次，高居微博医疗类超话榜第一名，“主持人每天要审核几百、几千个帖子。”

小希说，主持人们的工作主要是审核帖子，看到违规的信息要立即进行删除，“每人审核两三百个帖子，谁有时间就上去处理一下。”

彼时，抑郁症超话里粉丝鱼龙混杂，有抑郁症患者发泄一些极端的内容，亦有非患者混进来进行语言暴力。接手后，小希组建了工作群，为抑郁症超话制定了发帖的规则，包含禁止发围绕

自杀、寻求自杀方法、约死、遗言的帖子，“这些内容肯定是违规的，超话要健康运转不被封，就要避免这样的内容。”

作为正在恢复期的抑郁症患者，小希希望，这个超话能成为伙伴们互帮互助的温馨家园。她告诉记者，此前因为技术故障，抑郁症超话曾被关闭过一段时间，“那段时间特别失落，树洞突然没有了，痛苦也无处发泄。”

温暖： 给求助者寄明信片

SunFlowers希望小组是抑郁症超话中一个特殊的自发组织。

最初，这只是14岁女孩珍妮的一点小小举动。从新闻里第一次认识到抑郁症时，她深深为这一饱受情绪困扰的群体感到痛心，“有些人甚至要去伪装，还会被冷眼相待，被骂矫情”，2018年8月，她给一个抑郁症患者寄去了第一张明信片，写上自己鼓励的话。

珍妮告诉记者，在寄出第一张明信片后，她决定发动更多有想法的人一起来做这件事，“让更多人参与进来，给有需要的人一缕阳光。”

2018年10月15日，SunFlowers希望小组成立，在抑郁症超话中开设“征集帖”，向提供地址的抑郁症患者寄送手写的明信片，要做“远方陌生的寄语者”。

据介绍，树洞救援团和抑郁症超话的合作模式有两种：一种是超话中的普通网友看到危险信息后向树洞救援团发送呼叫信息，另一种则是超话主人通过个人联系方式请求干预。

黄智生说，这两种模式的合作已经变得非常频繁了，“现在几乎两天就有一次来自抑郁症超话的呼叫。”

然而，这不过是是中国庞大抑郁症患者群的一个缩影。从某种意义上讲，这是一场与死亡对抗的战争，还将是一场持久战。

黄智生呼吁，全社会应高度重视精神健康问题，投入更多的社会力量来帮助那些承受心理压力的人，“现在我们每天都能发现100个以上高自杀风险的人，我们只能施救其中大概10多人，只占需要帮助的十分之一。知道这些人面临危险，我们无法提供帮助，我们心里很痛苦。”

多人留言说了自己收到明信片的心情，我们小小的举动能够让他们去表达自己的心情，这本身令我很高兴。”

这样的正向反馈让她倍感珍惜，在为SunFlowers希望小组招募新组员时，她写道，“你用怎样的眼光看这世界，这世界就是怎样的。”

接力： 与绝望赛跑的紧急救援

同样带着善意凝视着抑郁症超话的，还有荷兰阿姆斯特丹自由大学计算机系教授黄智生倡议发起的“树洞救援团”。

“抑郁症超话有主持人在监控每一条信息，从严格的意义讲并不是‘树洞’，我们一开始并没有特别留意抑郁症超话。”黄智生告诉记者，通过深度学习，他们团队开发的树洞机器人，可以从社交媒体平台数以千计的信息中自动筛选生成自杀监控通报，但由于救援的人手不够，“我们每天只能救其中很少的一部分人。”

黄智生和抑郁症超话产生交集是在一年半以前。

因为媒体对树洞救援团进行过报道，有网友在抑郁症超话里发现了危险信息，第一时间向树洞救援团发出了求援信息，“一来二去，我们目前已经同抑郁症超话形成了紧密的合作机制。”

据介绍，树洞救援团和抑郁症超话的合作模式有两种：一种是超话中的普通网友看到危险信息后向树洞救援团发送呼叫信息，另一种则是超话主人通过个人联系方式请求干预。

黄智生说，这两种模式的合作已经变得非常频繁了，“现在几乎两天就有一次来自抑郁症超话的呼叫。”

然而，这不过是是中国庞大抑郁症患者群的一个缩影。从某种意义上讲，这是一场与死亡对抗的战争，还将是一场持久战。

黄智生呼吁，全社会应高度重视精神健康问题，投入更多的社会力量来帮助那些承受心理压力的人，“现在我们每天都能发现100个以上高自杀风险的人，我们只能施救其中大概10多人，只占需要帮助的十分之一。知道这些人面临危险，我们无法提供帮助，我们心里很痛苦。”

深圳石岩 企业有需求

文/图 陈云强 何润豪

“山湖石岩喜迎九州雅士，科技绿谷恭迎一代豪杰。”8月30日下午，深圳市宝安区重大项目与产业空间资源对接会（石岩专场）在石岩街道举行，本次对接会将石岩街道的营商环境、重点企业和优质产业空间载体进行了全方位的展示，“山湖石岩、科技绿谷、休闲慢城”得到完美呈现。活动现场，石岩街道与中铁大桥局集团有限公司、欣旺达电子股份有限公司等相关企业的29个项目达成了合作意向，并签署了协议，总共预计投资448亿元，新增产值836亿元。

宝安区重大项目与产业空间资源对接系列活动，进行到昨天已经成功举办10场，石岩专场是系列活动的最后一场，也是收官之作。据悉，该活动由宝安区委区政府精心谋划、宝安区投资推广署牵头统筹，各街道密切联动，从今年6月份到昨天，历时3个月，走遍宝安十个街道，相继推出10场精彩纷呈、线上线下互动交流的专场对接会，为产业空间和优质项目搭建起紧密的平台。10个街道推出287个产业空间，192项重大项目，超过1000万人次参与线上活动，活动取得了丰硕的成果。

如今，在“双区驱动”的重大机遇下，石岩得以全面滋养，秉持特区先行先试的改革精神，聚焦区位、产业和服务优势，致力于打造科技转化示范、产城融合标杆，助力自身走上快车道。今年恰逢深圳经济特区建立40周年，宝安也乘着“双区驱动”的东风，向海发展、向湾而兴，正在迅速崛起，成为粤港澳大湾区的湾区核心、经济高质量发展的智创高地，宜居宜业、产城融合的共享家园。

“企业只要说出口，政府马上伸援手”

石岩区域位置优越，枢纽作用凸显。在深圳宝安区的石岩街道，老百姓常会说“石岩去哪里都近”。石岩地处宝安、南山、龙华、光明四区交汇，15公里通达机场、口岸、铁路枢纽，16公里可到前海、后海、宝安中心、深圳国际会展中心。位于国际科创中轴，科创要素集中，汇聚各类创新平台45个，国家级9个。拥有6.12平方公里石岩南国家高新区，3个千亿级产业集群有望落地，与西丽湖科教城——光明科学城构建综合性国家科学中心主轴。

石岩工业基础雄厚，引擎效应显著。作为宝安区工业体量最大的街道，石岩经受住了新冠疫情和国际形势考验，规上工业增加值第一个实现转正，增速高于全市。今年上半年规上工业产值726亿元、增加值149亿元，总量及增速全区第一；进出口总额291亿元，全区第一；拥有国高企业726家，占全区四分之一。石

5分钟内响应 7×24小时服务

山湖慕贤士 智创筑高台
宝安区重大项目与产业空间资源对接会(石岩专场)

签约仪式

山湖石岩 科技绿谷 休闲慢城

宝安区重大项目与产业空间资源对接会(石岩专场)达成29个项目签约

深圳宝安区重大项目与产业空间资源对接会(石岩专场)达成29个签约项目，预计投资448亿元

新链条、新行业、新种子让石岩迸发生机

新链条逐渐完备。经过多年发展，石岩逐渐形成了以计算机、通信和其他电子设备制造业等朝阳产业为主的产业聚集地，排名前五的规上工业企业行业分类近400个，涵盖90%以上的行业种类，这是一条完备的产业链，是一条省成本、增利润的“活链”。企业依托这条“活链”就能轻松找到上下游。在疫情期间，得益于石岩完备的产业链，用于防疫的呼吸机等重要设备迅速投产、输送全国。

新行业不断涌现。石岩有强劲的创新动能和完善的工业网络，涌现出一批优秀的工业互联网企业。欣旺达“工业协同”平台、创维5G数字化制造平台都是行业翘楚；点链科技链链

立40周年，目前已完工40个。全国首个林丹羽毛球俱乐部落户石岩，企业格外关注的教育、医疗等公配取得重大进展，今年新增学位360个，全区率先实现——社区——公办幼儿园；未来将新建学校4所，新增学位近4000个；石岩人民医院改扩建年内完工，新增床位250个。

城市底蕴更加浓郁。未来城市发展是宝安发力的重点，目前石岩已开工的更新项目4个，专规批4个，正在审批12个；中芯片区改造项目提升颜值，装点“山湖石岩、科技绿谷、休闲慢城”文化门面；石岩湖湿地公园、应人石公园整装一新，石岩石庙片区综合整治开工建设，区域性旅游地标即将呈现。