

“600号画廊”上新聚焦情感障碍 被情绪困扰的艺术家们用画画找到情绪出口

“每张画都是我在痛苦挣扎下的产物”

晨报记者 潘文

“每一张画都是我的灵魂，是我的宝贝，是我在痛苦挣扎下的产物。”这次走进上海市精神卫生中心，艺术家裂缝(化名)满脸笑容，她创作的画作正在“600号画廊”进行展出。

在这里，痛苦常常被提及，甚至和很多作品密不可分。这些受到情绪困扰的艺术家，他们渴望“被看到、被理解、被接纳、被包容”，也希望通过画出自己的感受，让更多有类似经历的人产生共鸣，不要放弃。

10位艺术家、67幅作品……11月17日，“600号画廊”全新第二期展览在上海市精神卫生中心6号楼一楼向公众正式开放。本期展览以情感障碍为主题，名为“Blue Dreams 蓝梦”，通过画作带领观众一起走进绮丽多姿的精神世界。



观众在“600号画廊”观赏全新第二期展览作品 /晨报记者 潘文

在画画中找到情绪出口

“蓝梦”里的蓝色，常常用来代表忧郁。两年前，裂缝受到抑郁困扰，在工作、生活中常常会出现一些不好的想法，“我要尽力正常地去工作，抑制自己的情绪，表面上很开心，但其实内心很痛苦、很难受。”

更让她痛苦的是，其他人不知道，也无法理解她的感受。面对发病的痛苦、一个人的无助，她开始寻求出口，她想通过画画让别人更直观地了解她的内心。

裂缝指了指展出的一幅作品说：“创作这幅画是在看了电影《潜水钟与蝴蝶》后，我觉得我就像被困在了一个潜水钟里面，不停地溺亡和复活，非常地痛苦。我希望自己能够超越身体，像蝴蝶一样轻盈地飞出来，这就是我想表达的。”

她此次带来的画作主题为“打开裂缝的日常”，精细的黑色线条勾勒出不同内容，一幅画作需要耗时20-30个小时。她说：“‘打开裂缝的日常’不仅是打开我的日常，也是我将自己的生活、我的世界打开一条缝，想让外面的人和外面的世界来看看，我的世界发生了什么、我感受到了什么、它是什么样的。我以前会觉得自己是一个没有价值的人，画画逐渐让别人认可我，也让我觉得自己更有价值。我也想告诉同样

受到情绪困扰的人，我们看似是在原点不断摔跤，但其实可能是螺旋形的，可能在上升，所以不要放弃，要好好活下去。”

展览现场，一组主题为“患有白癜风和双相情感障碍的女孩”的画作也吸引了众多观众驻足。

展出作品关注精神健康

在本次展览上，多数作品都附有参展艺术家自录的视频，观众可以现场扫码更好地理解作品，感受作者的内心世界。

上海市精神卫生中心院长徐一峰介绍说：“‘600号画廊’展出的作品，全部都聚焦在精神健康议题，多来自有精神障碍诊断或受到情绪困扰的艺术家之手，参观者可以通过画作感受到艺术家希望自我突破的能量。医院开设‘600号画廊’的初衷，是为了用一种独特的方式让大家关注精神健康议题。”

本期画展选择情感障碍作为主题。什么是情感障碍？简单地说，就是一个人的情绪出了问题，要么太高，躁狂发作，要么太低，抑郁发作。

是不是心情差就是抑郁发作，或者说就是抑郁症？专家表示，要看严重程度和持续时间，持续时间是否达到两周内的大多数时间，严重程度是否达到觉得需要去看医生，或者生活工作中该做的事都被干扰

到做不成了。另外还需要看症状的多寡，包括心情差、没胃口、睡不着、注意力不集中、想死等。症状越多，表明病情越重。

拟每季度办一次新画展

“600号画廊”第二期展览正式开放首日，吸引了众多观众前来观展。

上海市医务工会常务副主席、上海市卫健委妇委副主任任何园在参观画作后说道，艺术家们的画作自觉而发、直抵心灵，唤起人们内心的情感和希望，给人带来了全新的感受与体验，这必将成为公众了解精神疾病和精神障碍患者的窗口。

“我们期待，这次展览能成为公众打开精神健康讨论的入口”“这是一个可以见证生命故事和谈论精神困扰的安全空间”“在这里你可以讨论关于精神健康的一切”……在展览的留言墙上，前来参观观众纷纷写下自己的感受。

“600号画廊”的策展人陈智民医生介绍，600号画廊作为一个长期持续的文化项目、科普项目，之后计划每个季度举办一次新的画展，邀请更多的艺术策展人、艺术家走进上海市精神卫生中心，举办更多的跨界对话、研讨会与科普宣讲会等，通过大众的喜爱，将精神卫生理念植入人们心中。

广告

力敌千军，显开拓本色

雪佛兰开拓者 美式大7座SUV

48V轻混版强悍上市

SUV,就要开拓

48V轻混为开拓者敬献3重好礼

雪佛兰开拓者首席开拓官

吕小军



扫描二维码，
发现更多精彩

400-820-1912 800-820-1912
www.chevrolet.com.cn

