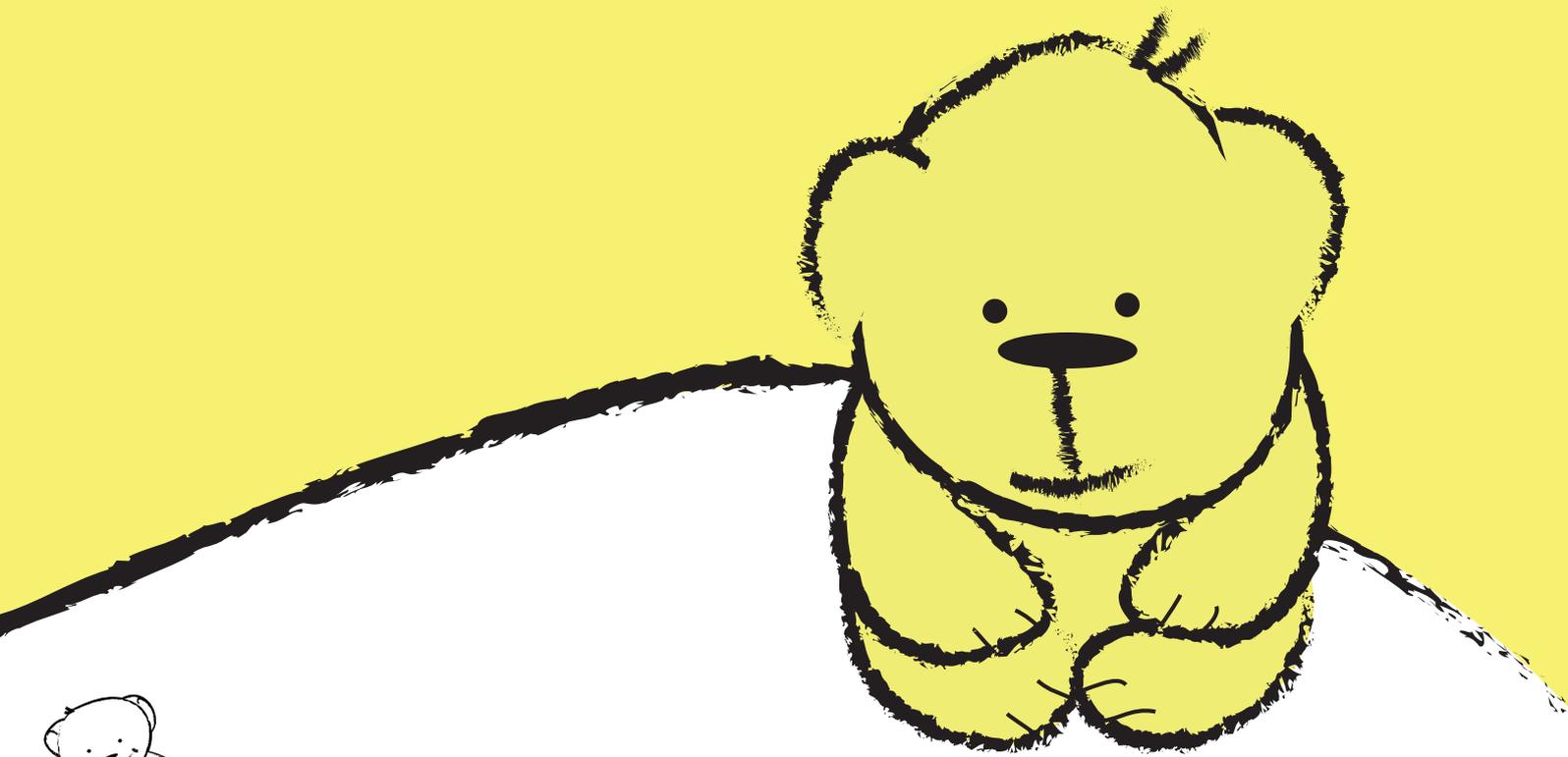


让你重新振作起来

弥合抑郁症患者与爱他的人之间的沟通差距

作者 李以诺

插画 戴·卡梅伦



这本书可供免费下载。欢迎您分享和转发给更多人。

如果您想使用任何这本书的内容，请注明出处(作者及插画)。

如果您对这本书的内容有任何意见或建议，可以电邮nochnoch@nochnoch.com与我们联系。

部分文章早已于NochNoch.com发表。在任何媒体上的任何再版 - 如果明确地引用我 - 已经获得我的批准。

小熊创意法制作团队 ©2013

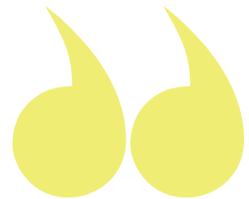


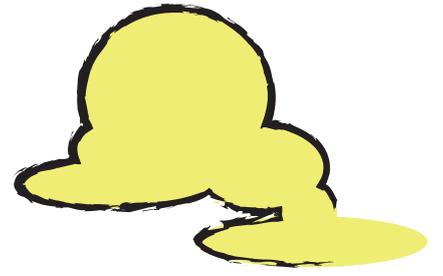
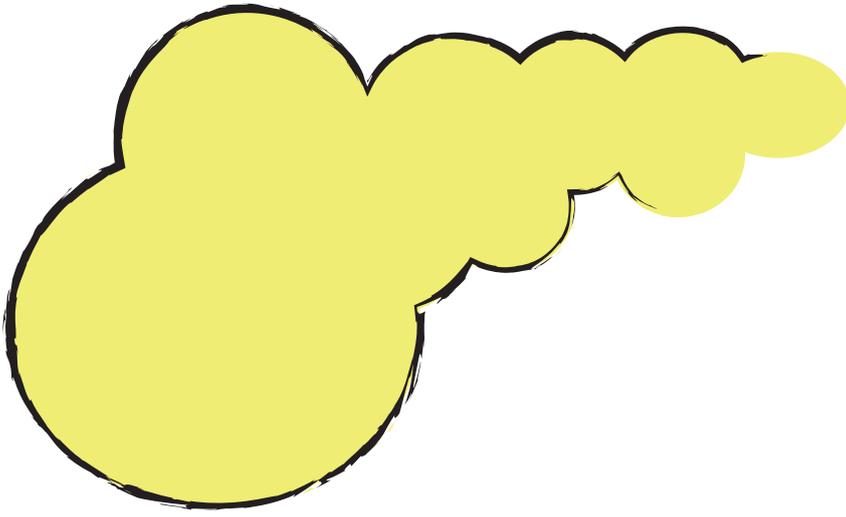
我知道，我在我自己的世界 -
这没关系，他们知道我在这里。

无名氏

沟通最大的一个问题是，已经发生的错觉。

萧伯纳





鸣谢

我想感谢所有人用时间和精力来使这本书成真。

我要感谢戴卡梅伦和凯西·海因斯，他们愿意接手这个项目。我非常感谢他们抽出时间来帮我制作这本书。他们不断地激励着我。

我的读者也给我建议和鼓励我制作这本书，即使我拖延它将近一年。他们当中有许多人在我的博客上给我意见和干劲。有些贡献他们自己的故事，这本书，为此，我很感激。特别要感谢（排名不分先后）理查德·霍克斯，J，贾尔斯，百合，和保罗·布鲁克。

我最感激是我的丈夫。他的投入，想法，建设性的批评（尤其是当我不停地反驳他），和情感上支持。有时我为我自己写的东西和欠缺灵感而沮丧，他忍受我发脾气的日子，很感激他的耐心。

最重要的是，我要感谢每一位下载了这本书的人，特别是如果你帮助传播抑郁症应对这个词。并且特别感谢我的读者和支持者，百忙之中阅读我的卑微漫记时间，而从来没有离弃我。



目录



| | |
|----------------------|---------|
| 鸣谢 | 4 |
| 简介 | 6 |
| 临床抑郁症：实证 | 10 |
| 问题：误解和沟通不畅 | 11 |
| 解决方案：施与同情 | 14 - 24 |
| I. 如果你有抑郁症 | 14 |
| i. 好好照顾自己 - 在你独处的时间 | 14 |
| ii. 一些照顾自己的建议 | 14 |
| iii. 表达自己想法给家人和朋友的方式 | 16 |
| II. 抑郁症患者的亲人与朋友 | 18 |
| i. 十件可以对抑郁症患者说/做的事 | 18 |
| ii. 十件不能对抑郁症患者说的事 | 21 |
| iii. 对于每个人：共享视角 | 24 |
| 我们的未来 | 30 |
| 关于小熊创意法与制作团队 | 31 |
| 网上资源 | 33 |

简介

许多人不知道抑郁症是什么。我也一样，直到我几乎因为它毁了自己一生。

我在2009年被诊断患有抑郁症，就好像困在50英尺的雪里，我看到的只有绝望和窒息。我的丈夫（当时是我的男友）试图安慰我，但我拒绝了他的爱，感觉愧对他或任何人的好意。他试图讲道理令走出我的妄念，我发现了一个更负面的反驳，为什么我是失败的。我很沮丧，他无法理解我想结束我的生命；他很生气，我不同意他活着的热情。我认为他固执和没有同理心。他以为我疯了，不合情理的。

通过这些深夜争论和打架，我逐渐认识到抑郁症患者与那些非抑郁症患者之间的差距。抑郁症患者的沟通方式--或无法沟通--，创建一个误会的裂痕。

到2010年底，我开始在博客上写下我抑郁症患者的经验，我学到的教训。通过读者的意见和电子邮件可见，他们感受到了我的丈夫和我遇到同样的刺激和挫折，我就更加确信有一个沟通的桥梁，以及需要解决的问题。

我一直在围栏两侧。我已经看到了完全不同的我(受抑郁症影响)。正因为如此，我觉得有必要为我自己阐明这个问题，而为他人，希望有更多的了解将有助于同情和开放的态度。最终，富有同情心的沟通可以帮助抑郁症旅程，使抑郁症患者更加接近那些爱他们的人。

市面上有很多有关抑郁症的书，包括如何预防它，为什么我们有它，如何摆脱它，个人经历和事实等。

我并不试图解决抑郁症的疫症和心理健康问题。这本书只涉及一个方面：抑郁症患者和非抑郁症患者之间的沟通障碍 - 以及如何建立他们之间的桥梁。

我通过拟订关于思想和情绪抑郁之间的交互行为表现背后做到这一点和那些谁不。我通过指出在思想和情绪反应的差异入手。我建议为抑郁和周围人的实际的方法来消除误解和学习是的沟通方式非判断和适当的情况。

最后，我分享我某些读者的经验（有他们的许可），并提供阅读资源进一步的支持和列表。

每个人都有责任做他或她在这个沟通过程的一部分。我们不能简单地抱怨，其他人不理解或不我们预计或希望他们的方式作出反应。我希望这本书能帮助你传达你的说不出的话，所以随时发送给你的朋友和家人。

让你的偏见消散。

以诺 敬上

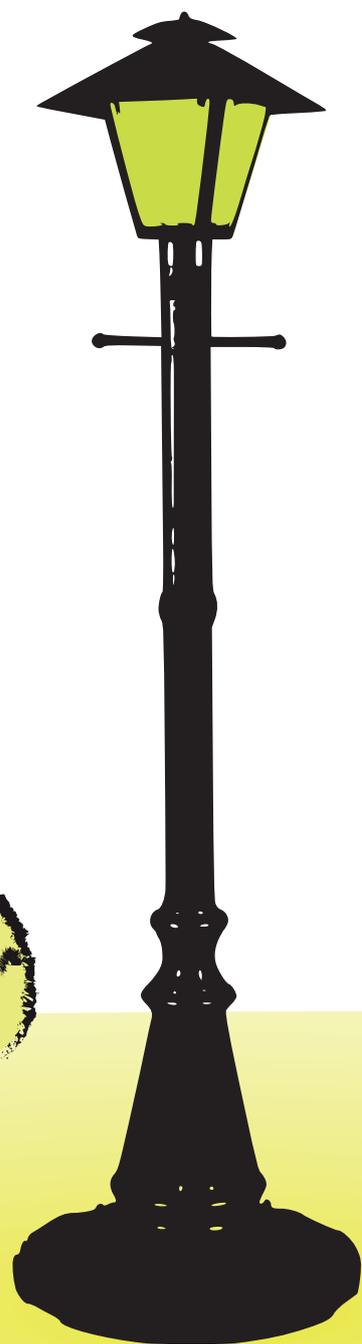
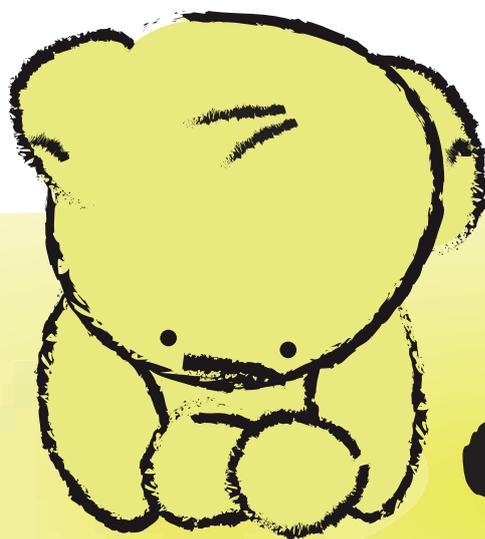


这本书不是代替医学建议。请咨询医疗专业人士以进行准确的诊断和治疗。请决定该建议是否适合您的个人情况，并做自己的审查评鉴。如果在任何时候任何医疗专业人员使您感到不舒服，您有权利终止治疗或报告给监督组织。

请注意，我在那些被诊断为临床抑郁症和那些常见经历短暂抑郁情绪的人之间划分界线。



没有意义的生活，
真的，没有意义
的生活 ..



抑郁症： 真相

到2020年，抑郁症将成为
全球疾病重担

压力是抑郁症的一个
主要原因

世界上60%的自杀与
抑郁症有关

有许多不同种类的抑郁症，
例如：躁狂抑郁，产后抑郁，
季节性抑郁等...

抑郁症是残疾的最高原因
之一，由于员工缺勤，每年
导致公司损失数十亿美元

全球有3.5亿人患有抑郁症- 而
且还有更多的人患有抑郁症，
但不知道和没有被诊断出来

由世界卫生组织和美国心理
学协会分类为心境障碍的医
学状况。

女性比男性更容易患抑郁症-
但是统计数据也可能有偏差，
因为男性不太可能接受抑郁症
或寻求帮助医治抑郁症

抑郁症不是简单地“感觉郁
闷”一至两天- 抑郁症会连续
至少两个星期感觉到5个或更
多的症状

抑郁症状包括：食欲不振，失
去动机，嗜睡，失眠，自杀念
头，退出社交活动，减少对曾
经享有的活动的兴趣，
丧失性欲等。

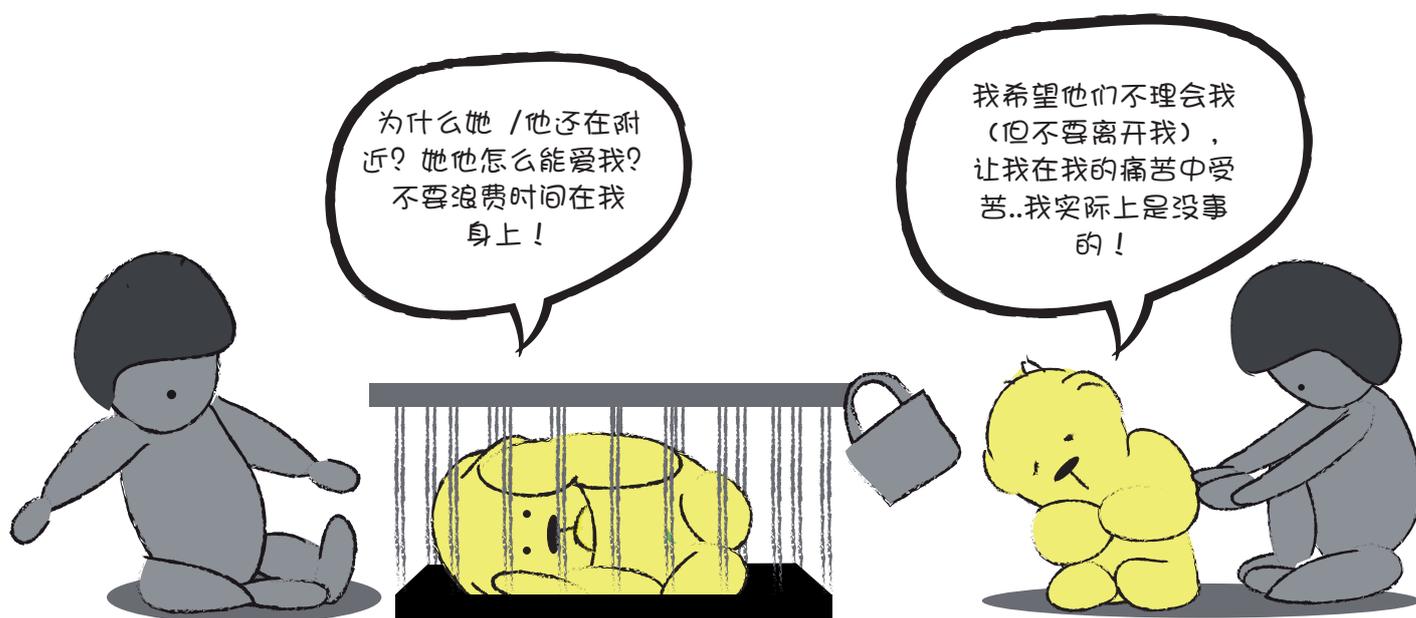


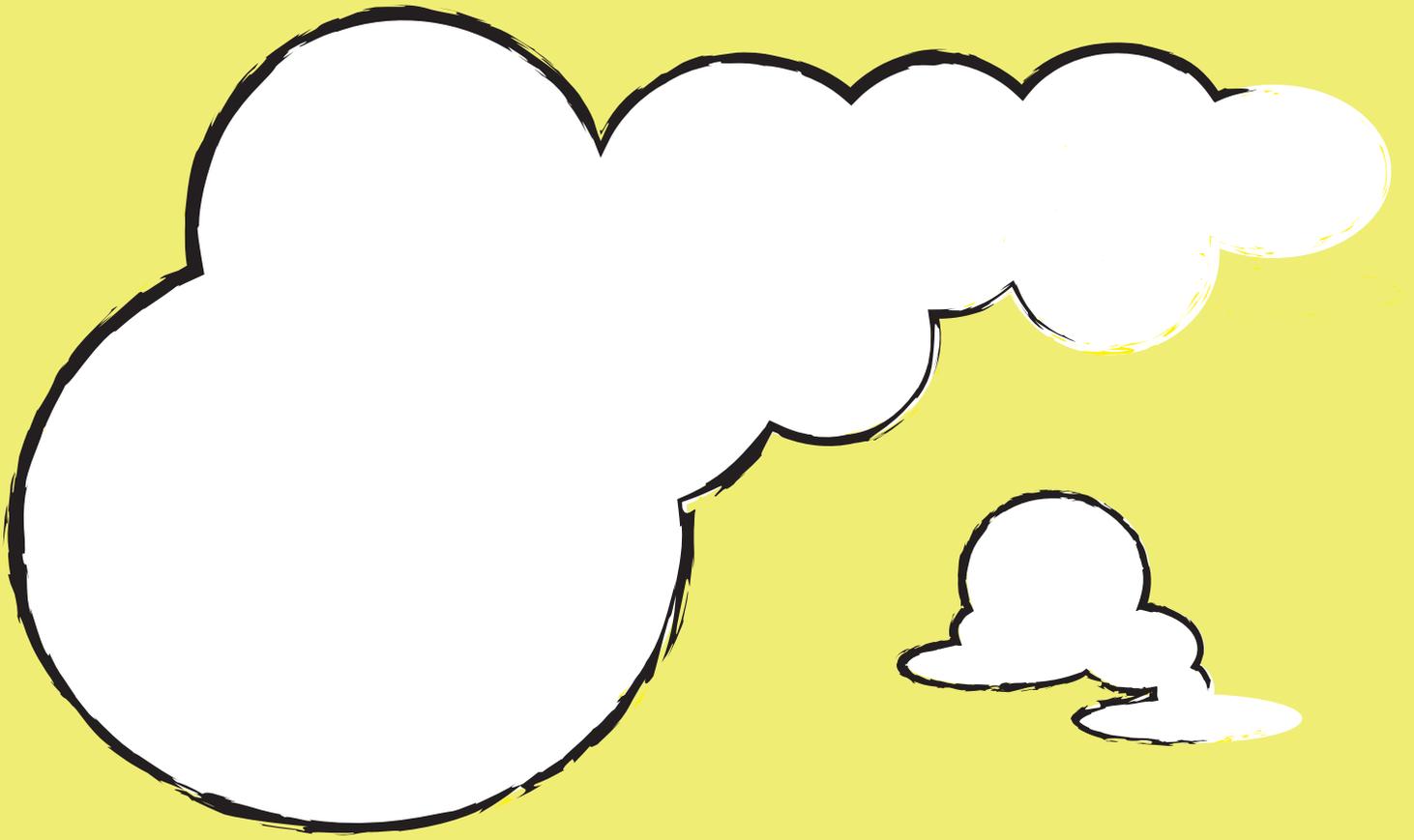


问题： 误解和缺乏沟通

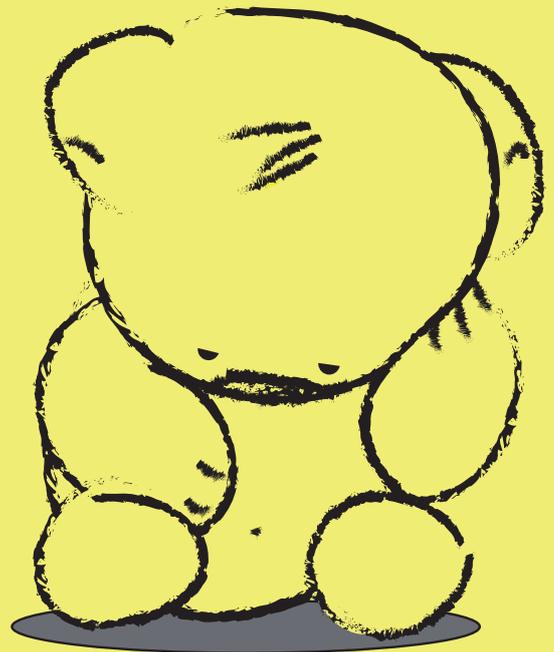
对于外部世界，一个有抑郁症的人似乎很“奇怪” - 在工作上，他们是懒惰或情绪化的，或容易生气。对家人和朋友，他们似乎有所区别和消极的，总是“扫兴的”。抑郁症患者渴望关心和关注，但是，有时给予的方式并不适合。

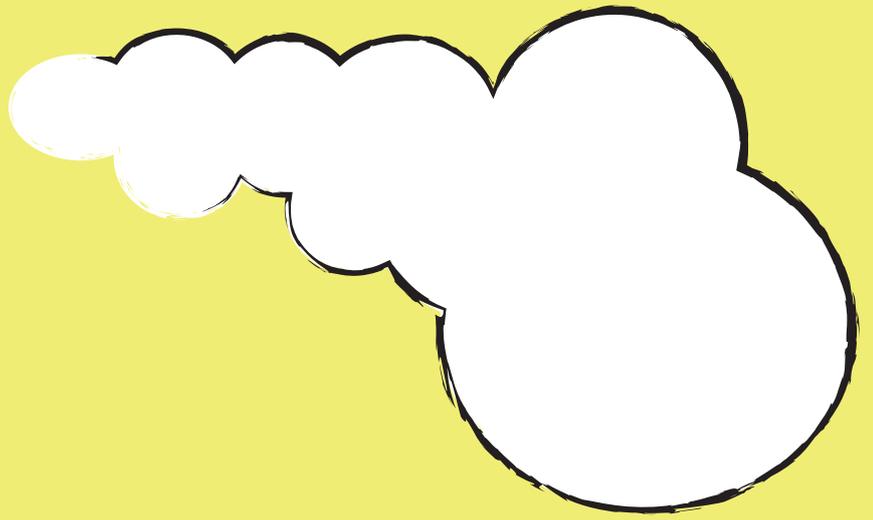
我们周围的人尝试帮助时发现我们的失望。当他们想打发我们的抑郁思想时，我们感到被拒绝。因此，误解和缺乏沟通的恶性循环开始...





我感到抑郁





在其他人眼中是...

负面 不开心

不尊重 冷漠 懒惰

不善交际 没有动力做任何事情

愤怒 激动 隐闭和安静

大惊小怪

解决方案： 施与同情

1. 如果你有抑郁

活在抑郁症中是不愉快的，也不是一个我们想要沉溺于的状况。当抑郁时，疲劳腐蚀我们的能量，致命的想法消耗我们的心灵。我们不能控制自己的生活。愤怒，内疚，痛苦，悲伤和仇恨的累积，直到这些如雪崩爆发，没有警告，击中我们，在50英尺的雪下，我们被埋没，没有空间移动，没有空气呼吸，没有出路。

最轻微的事情变得恼人，最无辜的言论遭到批评。我们畏缩和躲藏。有无法解释的绝望。我们孤立自己。我们不想和任何人说话，因为害怕被嘲笑和怀疑。

抑郁症讽刺的是，嗜睡阻止我们做那些有助于我们康复的活动 - 运动，维持社交生活，吃得健康。不过，我敦促你尝试。

对自己要有耐心，在别人面前尽量照顾自己。忘记人们如何判断你；帮助自己脱离忧郁症。

只有这样，你才能准备与世界上其他人沟通。

照顾自己 - 在你独处时

抑郁症没有普遍的治疗。我们受到个人历史，成长，环境，文化和个性的影

响。因此，每种情况都不同，即使我们经历类似的抑郁症状。但是，我希望下面的建议给你一个路线图，如何从雪崩下爬，并采取第一步，以治愈自己。

i. 照顾自己的一些建议

1. 接受 你面临挑战并需要帮助。停止否认你在努力。承认有需要帮助是康复的第一个主要步骤。

*我的经验：*我很长时间不承认我有抑郁症。我不知道症状，拒绝解决在我生病的早期的警告。当我的抑郁症变得严重，医生给了我诊断，我感到虚弱和内疚，我不能应付生活和压力。我的高傲，完美主义的态度阻止我看到我需要帮助。

我的丈夫拖着我去辅导会。我讨厌每一分钟，讨厌自己需要治疗。有一天，我有一个梦想，我把自己淹没在浴缸里。这是我的转折点。我不得不承认一些错误，需要修复。我终于接受我病了；我变得更加接受治疗，并通过各种资源积极寻求帮助。即使还有一段漫长的旅程，最糟糕的日子已经结束了。

2. 获得准确的诊断 合格的医生，心理学家和/或精神科医生。如果你不喜欢你遇到的第一个，尝试第二个，第三个，需要许多个，直到你找到一个人，可以帮助你。



我的经验：我看到了几个不同的心理学家，心理健康顾问和人生教练。我花了几个月时间找到一个我适合的。有些，我觉得，不明白我，或试图把我放在盒子里，或者太快地标签我 - “文化冲击”，“工作压力”，“调整”。最后，我找到现在我仍看的临床心理学家。

这是一个个人的选择，我鼓励每个人找到适合他或她的医疗专业人士。

3.靠自己康复 这是你的身体，心灵和灵魂。即使你需要帮助，你也有责任照顾自己。

我的经验：我是一个处理任务的人。一旦我意识到有一个问题，我想解决它。当然，我依赖于当时的医生去治疗我，但我积极寻找我可以信任的医生，研究抗抑郁剂的替代品。在我自己的痛苦中淹没没有意义，虽然我在我第一次被诊断时分享了不少。我决心更好地采取行动，对我自己的治疗。

4.找到适合你的最佳治疗 专业的建议不乏，但不要只是跟随别人说什么对你有好处。尝试不同的方法，并得出你自己的结论。

我的经验：一旦我向任何人提到我的抑郁症，他们就对我可以做什么来提供咨询和建议。有些人提出了谦卑的建议；其

他自以为是专家，批评我一直在使用的治疗。我欢迎帮助，但冲击很快变得压倒性。我学会了保持开放的心态，关于新的方法，我可以改善我的状况，但也不要采取每一个建议。最后，我厌倦了试一个个由朋友和家人的推荐医生。我停止听从别人的建议，只去那些我感到适合的人。只是因为想帮助别人的念头不意味着它真的会帮助我。

5.耐心，给自己时间

我的经验：这是我最难的一步。一旦我承认我有抑郁症，我期望一夜后切换回我的从前。当我的心理学家说，可能需要几年时间，我将完全没有抑郁发作，我笑了。当我觉得我一年后仍然无法突破，仍然在努力对抗抑郁症，我越来越不耐烦，怨恨自己没有变好。康复的道路向前走三步，向后走几步，沿途走几条弯路。我强迫自己超越，使病情变得更糟。直到我在治疗期间能放手，专注于现在，而不是执着在我何时会变得更好。

更多关于我的抑郁症经验，请看我的博客NochNoch.com。

ii. 向你的家人和朋友表达你的想法的方法

每个人都以不同的方式沟通。沟通可以是口头或非言语的。当沮丧时，沟通不是我们最强的点。我关了近一年了。我从脸书中删除了朋友，以避免询问我的现况；我不知道如何回应。我躲在床下，当电话响了，我不回答。我从来没有回电话，最后完全关闭我的电话。我没有回复电子邮件，直到几个月后，我收到他们。我不能解释我的苦难。我甚至不能看我的丈夫。然而，在我的康复的岁月，我找到了方法来表达我的想法和感激那些时期周遭的人。这里有一些建议，我希望你能够利用并找到自己的方式与最亲密的人沟通。

1. 电子邮件和讯息

电子邮件感觉不如电话侵扰，至少对我来说。我可以选择什么时候和如何回应人。我也可以花一些时间思考我的反应，以及是否回应。我最喜欢通过电子邮件告诉人们我的抑郁症，，这只限于亲密的朋友。

我告诉他们我的感受和分享我的一些想法，知道他们看到后会同情。电子邮件还给了接收者时间去思考我写的是什么以及他们想要回应什么。

2. 博客和写作

写作成了我的救命恩人。它帮助我澄清了我自己不知道我在脑海里的想法。我在我的博客上发泄，把我消极的想法写到纸上。当我开始在博客和出版物发表关于我对抑郁症的经历，这是告诉那些认识我的人我的困境的间接方式。这是我与大众沟通的途径，让亲人和同事

了解我为什么我消失了这么久。其他遭受抑郁症的人用绘画或其他形式的艺术来表达自己的。重要的是找到自己的通风口，表达和释放。

3. 在脸书上发布抑郁症相关文章

这也构成间接沟通，也是一个讯息，给那些读我的新闻的人知道我对什么话题感兴趣。很少人有兴趣，直至我告诉他们我正在经历抑郁症，他们便分享他们与抑郁症或其他精神疾病的经历。有些是判断性的，但大多数人同情，鼓励我更加开放去接受我的挑战。

4. 要求耐性

我试图更多联谊，因为我知道社交生活将有助于我的康复。但有时外出是不可能的。我因为多次取消朋友而感到内疚，但我也知道我必须先照顾自己。通过道歉和要求他们的耐心等待时，我诚实对待我的朋友和尊重我自己的需要。

5. 送烘焙蛋糕面包作为谢礼

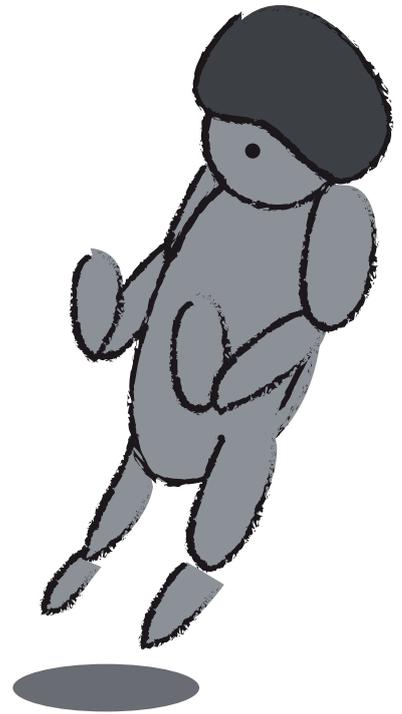
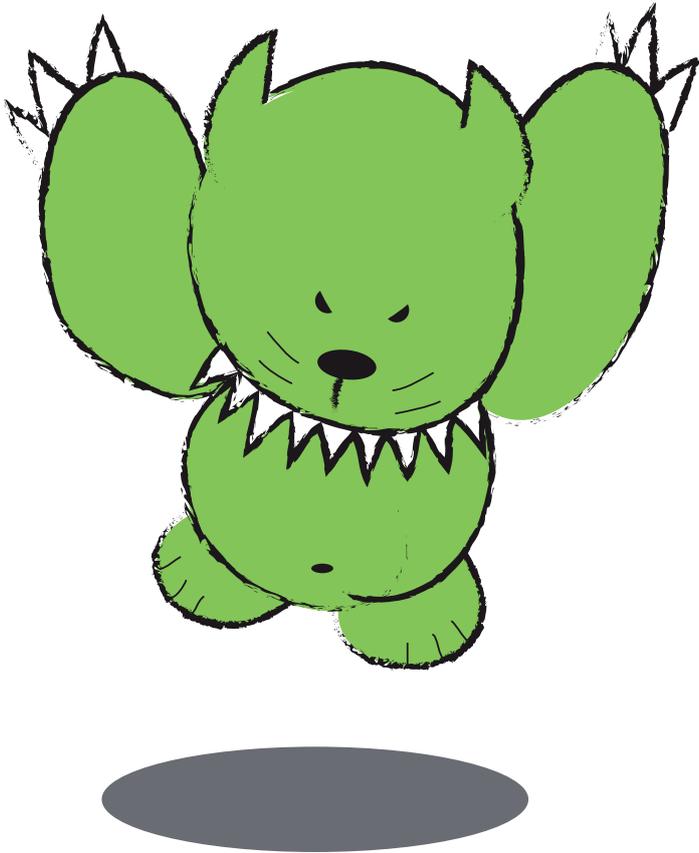
我在无法工作的情况下尝试烹饪，帮助我重新发现了一个兴趣。这是一个非言语的姿态，但当我外出，我会把一些我烘烤的蛋糕面包款待我的朋友。这是我表示感谢他们的耐心的方式。

6. “我被诊断患有抑郁症。我不明白，但我正在学习应对。我需要一些时间。”

这是我给予一些人的回应，他们表面很好但批评我如何生活。这不是一个彻底的批评，它是有礼貌的。但它发送消息回退他们，停止他们强加对我的意见。

7. 忽略那些让我感觉更糟的人。

有些人不能容忍。他们质疑我为什么很



有成就却有抑郁症。我没有时间或精力向那些自我的人解释。我没听他们的电话，没有回覆他们的消息。我已经失去了一些这样的朋友，但我不认为这些关系失去。也许我们将来会重新连接，但暂时，我需要保护自己免受负面情绪触发。

8. “我在我的生活中面临一些挑战。我不想详细说明。请理解，给我一些空间和时间。谢谢你的关注。”

很多人真的关心我。然而，我们的关系不够近，我不想交待。这是一个很好的回应- 我承认他们的忧虑是真的，但礼貌地拒绝详细说明。它确认了他们的想法，并给他们心中的安宁，我正在通过我的挑战。表示感谢也使他们感到重

视，而不是被拒绝。

9. “谢谢您的建议。我会想想。”

人们通常怀着好意，介绍一个医生或巫术，以帮助你消灭黑暗。与那些提供异国解决方案的人争论，我知道我只会消耗我的能量。我承认他们尝试关心帮助，所以不会完全拒绝他们的想法，我感谢他们的关心，并说我会考虑他们分享的东西。这样，我能够表达我的感激，又不致于用一个不适合我的康复过程的策略。这是一个安慰所有人的手段，他们不会停止羞辱我，直到我向他们保证，我至少会想想他们的建议。

10. “谢谢你照顾我。”

最简单的短语总是最好的。

我感到内疚，我的丈夫不得不照顾我。我很抱歉用负面的想法和随机的脾气轰炸我最亲密的朋友。但我赞赏他们不断的关心和关心，即使在我最糟糕的日子。你不需要写一篇文章来表达你的感

如果你曾经在这种情况下，坚持与某人度过他们的抑郁症，是值得赞赏。

我们必须明白，有抑郁症的人看到不同的世界。他们被负面的想法和恐惧所淹没，这对外人似乎是不合理的，但对他们来说是非常真实的。



激。一个衷心的“谢谢”传达了很多。

如果你努力与朋友和家人沟通，当你战胜抑郁症，你可以考虑给他们这本书。这种小的非语言交际行为可能让他们洞察你的挑战，帮助打倒你们之间的墙壁。

11. 抑郁症患者的亲人与朋友

其他人的心灵是一个谜，特别是那些患有抑郁症和其他精神健康问题的人。当我们关心的人生病或伤害，我们想帮助。我们有良好的意图，当我们的爱人拒绝我们的尝试时，我们会困惑和沮丧。

正因为如此，有些鼓励说话或挑衅可能会对抑郁症的人起反作用。下面是我分享我的建议，你可以说或做，而不是鼓励，其次是一些事情，我建议避免说。无知和没有说服力的话语有力加深抑郁症的病人的病情。

i. 十件对抑郁症患者可以说的话 / 做的事情

你会想要根据你所爱的人的个性来定制

你的策略，但以下是对我的病情起到缓解作用。我希望能给你一些灵感，如何帮助你**知道谁是抑郁症的人。**

1. **“有我呢，我随时都在。”**

这让我感到自己有所依靠，即便那时我没有力气也不想和任何人说话。想到有一个朋友不会抛弃我，让我觉得自己即便在这样不堪的情况下都在被关爱着而感到安心。

2. **“嘿，你看到最新的那个应用了吗？”“你听到新闻里那条有趣的段子了吗？”等等。**

不是问“你好吗”（因为我对于那个问题的答案永远都会是“好个P！”）我的朋友Slo只是借每天发我一条短信和我聊不相关的事情来了解我的状况。这些插科打诨的语言把我的精力从不断的哭泣中分散出来。

3. **在我哭的时候躺在我身边就好**

当我四肢摊开躺在客厅的地毯上嚎啕，哭泣，哽咽时，我的丈夫只是躺在我的身边陪我。他递给我纸巾，抱抱我。他没有问我为什么，也没对我说别哭。他只是在那里陪着我。然后我哭累了就睡着了。当我醒来时，我感到非常的放松和舒服。

4. **“我没必要理解和赞同你的感觉，但是我尊重你的看法和情绪。”**

无疑我的想法在最抑郁的那些时候是“不理智”的。我对生活非常悲观并抱怨每个不够体面的生活细节。尽管我有那些所谓的成绩，我还是对自己没有信心。（看，我现在仍然不够有自信。）我心中没有希望。每天我都告诉Timmie，我觉得没有活下去的必要，

我讨厌工作，我恨我自己，我宁愿待在家里烂掉也不愿意去做运动。一开始，Timmie尽量跟我讲道理，告诉我怎样生活会比较有意义，我通过什么方式可以帮助别人，我可以换什么样的工作，让我知道我是怎样夸大了我的担心。他努力为我描绘一幅比较画面：和别人比我有更幸福的生活和许多其他值得感恩的事情。但对于他所说的每一件事情我都有反面论据。这不仅让他有些泄气也让我感觉很糟糕并且愧疚不已。最终Timmie意识到当我的那些想法在脑子里高速运转时跟我讲道理是起不到任何作用的。我当时也不是为了争论。我需要的是一种同理心或者至少是同情——并再次得到保证：感到伤心和受挫也没问题的。重要的是我能够先充分感受我的各种情绪同时不会因拥有这些情绪而感到内疚。因为只有充分了解了各种情绪我才能够破译产生这些情绪背后的那些思想，进而找到对付这些情绪的办法。

5. **“我看不到那个男人，但是我相信你可以看到他。”**

我曾有过幻觉，幻觉里我看到一个男人戴着斗篷监视着我。我还看到孩子的鬼魂在车顶上跑来跑去。这些都是别人看不到的。没有神经疾病困扰的人都根本不把这些当回事，他们告诉我那些根本不存在。其实他们是否在并不是问题的关键，只是这样的回答让我对自己的视觉产生质疑，让我感觉自己更糟。更何况，谁又能说灵魂到底是不是存在呢？反之，如果你肯定地说你相信我，即便你看不到我看到的那些东西，这却能够让我开始和你聊那些幻象，让我不会因为怕你会嘲笑我而紧闭心门。只有敞开心扉我才能变得好起来。



这需要多长时间？
为什么她/他不明白我想帮助？

为什么她/他推开我？我说/做错了什么？

我应该说什么或做什么？
感到被拒绝，
困惑，无助

6. “我可以为你做什么吗？你要喝水吗？要不要蜂蜜柠檬汁？还是汤？鸡翅怎么样？”

通常我对上面那些问题的回答都是“不要。”尽管如此，这些问题还是让我感到自己被关爱，而且偶尔会引发我的食欲，让我嚼些东西。如果你知道那段时间里我掉了40斤就会明白小小一点食欲对我来讲意义有多么重大。那时我缺乏营养所以没精神去做任何事情。让我吃东西是很重大的成绩，因为这会帮我慢慢脱离虚弱的身体状况。

7. “我们带Floppie出去玩儿好吗？”

这个问题也许只能针对我自己。我有一只Gund品牌的闻闻熊毛绒玩具，他成了我的伙伴和心灵慰藉。他总是傻傻地看着我笑。有时我会在家里一连待上十天足不出户，为了想办法让我到外面走走，Timmie会用那些对我来说比较

亲近的东西吸引我，让我产生动力。他建议我们带Floppie去公园或者带它在雪地里拍照。这燃起了我的一点兴趣，于是我有了去换衣服到外面走一走的动力。到外面去会为我带来一系列连锁反应，跟上面提到那些小事情一起鼓励我更加的敞开心扉并寻求帮助。也许你可以用同样的方式邀请你的朋友去打篮球，下象棋，或者打羽毛球，远足，去看电影或者去做任何他们喜欢做的事。可能你得不断地发出邀请因为抑郁症让人没精打采不想做任何事情，而且大多数人会对之前很感兴趣的事情失去兴趣。

8. 坚持和警惕

我的拒绝期大概有6个月。甚至当心理医生告诉我说：“你得了严重的抑郁症，需要服用抗抑郁药品。”时，我拒绝去面对自己遇到的问题。不承认

自己遇到了问题也就自然不会去寻找解决问题的办法。我的丈夫（那时候的男朋友）和我住在一起因此他在照顾我这方面比较有优势。他可以每天硬拉我出门，把我拖进出租车，监护我到心理医生的办公室并确保我待在那里。他还每天监督我把医生开的药送入喉咙。

但是如果你对身边患病的朋友没有这样的监督权，恐怕做到这些就比较难了。有些情况下，权威和强迫会起反作用并让病人更加的退缩。遇到那种情况，我建议让病人自己来做决定。你可以告诉他们从哪里能够得到帮助，而是否求助取决于他们自己。

如果你觉得他们会做出伤害自己的行为，我建议向当地的咨询师或是离你最近的自杀干预中心求助。这些机构大多有热线电话，他们可以根据当时的具体情况和你观察到的朋友的行为提供更加具体的建议。我的丈夫是在我不知道的情况下打了当地的热线电话。他看到我情绪坠入低谷的前兆，怀疑我有自杀倾向。专家告诉他寻找哪些迹象以及要怎么做——要做的事情就是尽可能随时陪伴在我的身边。

9. 什么也不说

大多数情况下，最好什么也别对我说。我只是需要清理一下大脑垃圾。我只是需要一些人的倾听，不做任何评价不给任何建议。我只是需要一个拥抱。

10. 一个拥抱

只是抱抱，像熊熊一样的拥抱，然后坐在我身边。这样我会感到安慰并让我情

绪稳定下来。

ii. 十件不能对抑郁症患者说的事

我们基于我们彼此相关自己的经验和观点，分享轶事和建议，我们认为这样是有帮助的。但记住抑郁症与理性妥协 (<http://nochnoch.com/2012/07/23/random-thoughts/>) 即使是最好的话也可以弄巧成反拙。这里是从我个人的经验，分析抑郁症心灵对典型的智慧话语的反应。这些是如此常见，当有人说你有抑郁症，他们似乎有明显的反应，但在这种情况下，忽略你内在的反应。这些经常使一个抑郁症患者感到更孤独和被误解。

1. “保持乐观”

我心想：哼！我知道啊——但是我能怎么办呢？我的现实世界已经坍塌。你们失去理智的举动会对我造成极大的影响。我很生气/沮丧/悲伤/孤独/憔悴/无助/绝望……为什么你们不能理解我呢？

我觉得：我之所以紧紧地缩在自己的壳里，躲避与外界更多的接触和没有意义的意见，是因为你们从来没有告诉过我如何保持乐观。

2. “不要那样想”

我心想：为什么不能呢？我那么想有什么错呢？我诚实地说出了自己的心声。我真的这么想。纵使它是消极的，但却是我的想法，这有什么错呢？那么我该怎么想呢？像你们一样？但是我并不赞同你们，要是我的想法和你们相同，那我不就变成了你们……？

我觉得：我从某个特定的角度想问题确实不妥，你们也谴责了我的这种想法。那么，我收回我的想法，并且严责自己不应该那么想问题，接着我又由于内心的自我谴责而陷入了抑郁。

3. “振作起来” / “重新振作起来” 等等类似的话

我心想：怎么振作？振作什么？我也不

想这样，你觉得这好笑吗？

我觉得：自己很没用，很绝望，我不能让自己振作，好起来。抑郁症如同滚雪球一般，带着我的力不从心，越来越严重。

4. “为什么你要抑郁？”

我心想：嗯……我不知道，我多希望我知道。医生说是因为我的血清素不平衡。我不知道。我不知道。我不知道。我不知道！！！！！！



我觉得：得了抑郁症就像犯了重罪被指控。我很疑惑，因为我不知道自己为什么会得抑郁症，我不知道这一切都是怎么发生的。我很迷茫，因为我不知道如何摆脱抑郁症。我觉得自己颓废，糟糕，所以我躲着你们，因为我不想让自己显得那么格格不入。

5. “看看你自己有多幸运吧！保持感恩”

我心想：我很感激我所拥有的一切。但是这与抑郁症能扯上什么关系呢？医生和我看过的每个网站都说抑郁症有生物学上的因素。抑郁症也需要像其他病症一样对待。你们也是幸运的，保持感恩吧——不要再在我呼吸的空气里释放令人寒心的细菌了！

我觉得：自己被误解为一个被宠坏，不懂得感激的小女儿，而我不是。我对被误解感到很沮丧，我大哭，呜咽，悲伤泉涌而来。我再一次蜷缩进我的壳里，

躲了起来。

6. “去做点事情，你会感觉好些的。”

我心想：去做什么？我不能被打扰。我很累。我提不起兴趣。我没有力气。我只想睡觉。做事情不会让我更好受。让我自己待会吧。

我觉得：疲惫和困倦交织，我没有精力去想该做什么。我很烦，因为你们一直让我去做点事情。

7. “你怎么了？”

我心想：我希望我知道答案。我多么希望我知道答案。我多么多么希望自己知道答案。你能告诉我吗？有人能告诉我吗？我不想变成这个样子。为什么我会这样？

我觉得：绝望充斥了我的脑袋，因为我不知道自己为什么会变成这样，我找不出自己患抑郁症的原因。我非常鄙视，气愤自己。连这件事情都解决不了，我还不如去死。

8. “你应该做（比如看医生）……”或者“你不应该做（比如自杀）……”

我心想：为什么？这是我的生命。如果我想，我有权利结束它。为什么我要吃东西？我根本就不饿。

我觉得：自己被居高临下的语气命令（即使你的本意并非如此）。我拒绝做我希望我做的事。这是对我逐渐减少的自信心的另一个沉重打击——你成功地让我感到更加绝望，更加抑郁了。

9. “看看其他那些更可怜的人们吧，他们没有食物，感激你所拥有的”

我心想：但是你们告诉我不要拿自己跟别人比较，而我告诉你，我很嫉妒那些比我得到的还多的人。只因为那些人没那么幸运，我就要跟他们比较了吗？这也太双面性了！我知道你们只是告诉我要懂得感恩——我有，相信我做到了。但是这可以治好我的抑郁症吗？尽管我

很感激自己所拥有的一切，但我仍觉得自己不值得活在这世界上。我太累了，以至于不能继续走下去，尝试下去。

我觉得：为什么有时你们说不应该比较，而有时你们又让我作比较，我感到很奇怪。我不能理解，为什么感恩的心会让我感觉好些，因为我现在拥有的对于我来说没有任何意义和价值。我只想死。也许我死了，没有食物的人会有更多的食物。我想从30层的窗户跳下。

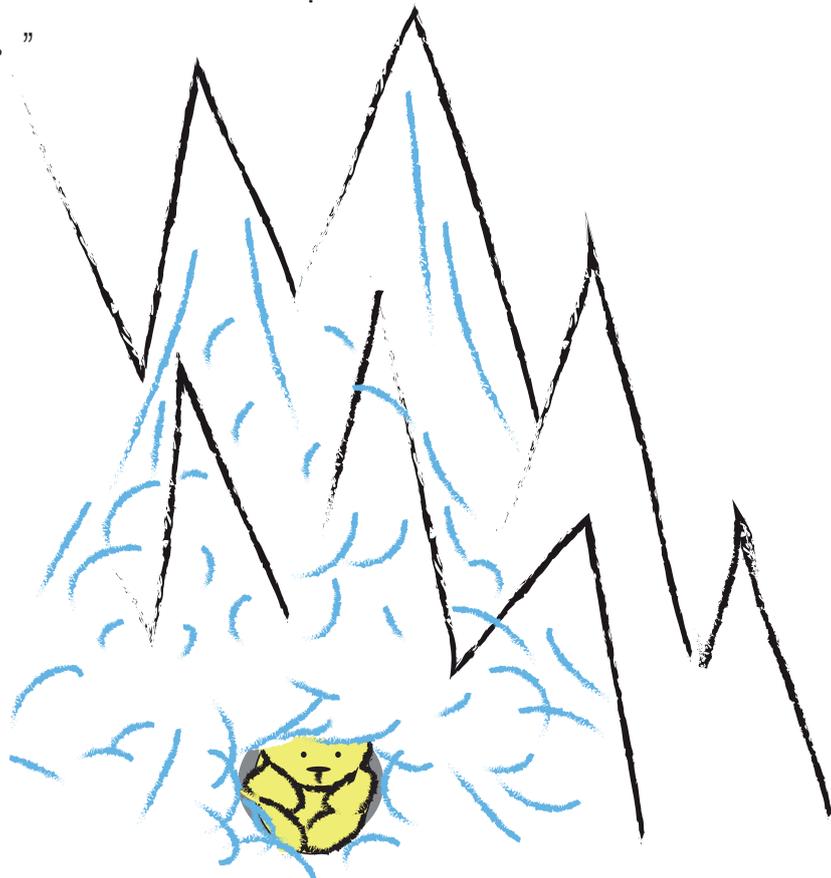
10. “这一切都在你的脑袋惹的祸……”

我心想：不是！但我知道。我怎样才能改变自己的想法呢？这不是我的错。我也不想这样。但我无法控制。我尝试了，但我做不到！

我觉得：我对自己不能控制脑袋和思想非常愤懑。我想做的所有事情我都无法完成，而且更糟的是，还让你们失望。只是没人能懂我。我疏远自己。我注定要失败，那还不如去死…… 还有以下由读者提供的忌讳说话：

- “服用药片。”
- “当我感到伤心，我总是这样做或那……”
- “你让我们感到悲伤/悲伤/不舒服像这样”
- “你怎么了？”
- “你为什么不长大？”
- “你在害怕我们/你的家人/你的朋友。”
- “你没有抑郁症。我的朋友有，你绝对不会像她一样行事，所以你没有抑郁症。”
- “振作起来。”
- “放开点。你有这种消极的态度。如果你不那么狭隘，你会更快乐！”
- “你不需要抑郁。你有一切。我知道有些人应该有抑郁，但他们没有。”
- “你只是寻找注意吗？” / “你只是扮有抑郁。”
- “你太软弱了！”
- “你的生活会有多大的压力？”
- “停止抱怨一切。更积极。”
- “你的思维方式是错误的，只要改变你对这个问题的看法。”
- “你为什么总是悲伤/愤怒/哭泣…？”

- “你只需要更多的祷告。”
- “我很替你担心。”



iii. 为了所有人：

分享视角互联网上有充满信息和故事的那些与抑郁症和其他心理健康挑战的网站。有很多书，人们分享他们的经验。如果你想要得到更好的，如果你想要照顾一个患有抑郁症的人，搜索和找出更多。

要有同情心，不要判断。

这里有几个读者的想法。他们不是我的意见和我不认为他们是对或错。我提出了几个不同的观点，给你一些灵感，为你处理的各种和具体的现实。

背包里的石头

作者：J：J今年31岁。他有英语学士学位，专注于专业和创作的写作。他从10岁开始就患有抑郁症，战斗仍在继续，一天一次。

如果抑郁症可以比作什么，就像携带一个充满重石头的背包。每个判断或无益的评论增加了另一个石头。每一块石头，扣住佩戴者的膝盖，话语的重量压碎他们。

有一年的圣诞节，我的兄弟说我的抑郁症：“男子汉处理它。”然后说“拿出男子气概”。他甚至说得很远：“你30岁了，仍然与妈妈一起生活，你获得一个无用的学位。如果事情在五年内没有改变，你可以杀了自己。”

这是另一块石头。

有人告诉我，“做一个男人，而不是哭泣。

这是另一块石头。

如果人们有学识来理解他们说话的效果，他们会更仔细地选择他们。因此，在抑郁症患者和其他人之间的桥梁的第一步就是：知识。

是的，我是那种人

作者：保罗·布鲁克：保罗是一个36岁的丈夫，爸爸，作家，基督徒，约克郡人，素食者，出版社经理和许多其他的东西。保罗喜欢废话，笑，散步，野生动物，提出想法和鼓励人，并写关于心理健康，家庭生活，鸟类和任何其他令人喜欢或感兴趣的东西。他正从他的第二次抑郁症康复。（在Twitter上找到他：@paulbrook76）

几年前，当我的亲友经历抑郁症时，另一个熟人说：“哦不，但我不认为她是那种人。”我听到的另一句，甚至我明白抑郁症之前觉得，“他们沮丧什么？说到富裕的名人有抑郁症的故事，我经常看到这个回应。他们是富有的，成名的，非常有吸引力...为什么他们这么悲惨？

然后有一个旧的概念，抑郁症是一种脾气和自负，使别人不舒服。如果你是一个女人，你应该坚强，继续前进。如果你是一个男人，你应该‘站起来’，坚强和有男子气概。

我不认为这些陈述或信念都是恶意的。我认为他们是基于无知和缺乏对抑郁症的认识。

它们也是对感觉抑郁（一种短暂的情绪低落）和抑郁症（这是一种疾病）之间

混淆的结果。这是最后一点，我认为对于抑郁症的误解的主要原因。

我对认为某人不是“那种人”观点有两个看法。第一个看法是，由于一些因素，抑郁症可能发生在任何人身上。在我的情况下，这是由一个持续的长期压力，缓慢的积累触发它，再暴露我的问题：完美主义，对失败的恐惧，失望的愤怒和挫折，和缺乏自尊。

我的第二个看法是，也许有一种类型的人倾向有抑郁症——这种人是坚强，不懦弱，但太强，尝试取悦所有人，实现不可能的，希望这样做会让他们自己更好。嗯，这就是我的情况。

至于其他看法，抑郁症就是一种疾病。你可以通过‘强壮’或‘坚强’从你的病跳出来，经历心脏病发作后，立即“脱离它”或逃离它。

有些事情你可以做，以防止压力的积累，但你可能不会意识到机会，直到太晚了。你一定会学到这些重要的方法，



照顾自己一旦你有抑郁症，最好通过一些辅导，并发现自己，你值得比你想像的更多。

支持那些抑郁症患者

作者：Lily：Lily是一名受过训练的健康专业人士，目前正在全职教授。她仍然在这个世界找她的立足点，仍在寻找她的命运。

抑郁症是一个名词已经被提及很多，特别是在媒体，引用知名的名人有抑郁症。这是我对抑郁症认知的程度——名人在一些遥远的地方自杀，因为这种疾病——抑郁症。

在过去两年中，抑郁症一直深入我的生活。我收到消息，朋友正在对抗抑郁症。这些在一些遥远的土地上不再是未知数。这是发生在我的朋友身上，我们生活在同一个城市，分享类似的生活方式和职业。这太接近。他们告知我如何在家里找漂白剂，如何收起那些刀，如何躺在床上整天不想做任何事情，只是哭泣，他们如何切开他们的手腕，以及他们如何在一列移动的火车前跳下，结束他们的生命。我记得坐在大学的一个朋友的葬礼上，听着他父母的苦苦悼念，想知道如何进入这个阶段。

一个亲密的朋友承认，与他失去联络的几个月，他正在与抑郁症作战。他给我看了他的手腕上的刻痕，并解释了他是如何到达那里的。我不知道如何反应。我永远不会想像一个聪明，有智慧，有抱负，像他这样的年轻人这样崩溃。

然后我开始更广泛地阅读抑郁症。这是比我预想的更常见，它可能发生在任何人身上。我和我的团队决心让我们有抑

郁的朋友走出困境，我们每天都和他说话。有几天他根本不回答。我们坐在他的床上，他继续躺在那里，不想看到任何人。我们鼓励他，激励他，与他合作，设定目标，完成任务，与他的家人秘密合作，以确保他是好的。

他和我们坦白说。他会赶走我们，如果他心情不好。当他感觉更好的时候，他必须喝一杯。然而，我不认为他知道他能说什么或做什么，使自己感觉更好，或使我们能够帮助他感觉更好。我认为他觉得自己比我们差，觉得这样的失败，他不想要或不知道如何与我们沟通。在我们方面，我们只是尝试我们知道的一切，以便与他沟通。无论它是否有帮助，我真的不知道。

我知道的一件事是，这是非常重要的，他让我们和他的家人作为他的支持团体，帮助他度过黑暗的日子。无论我们是否在做“正确”的事情，只要在那里，在电话里，在他的床上，让他知道我们在那里为他，我认为它造成了一个差异的世界。

所以，不要保持安静，如果你正在战斗的疾病。与某人交谈。总有希望。

家庭影响

作者：Giles

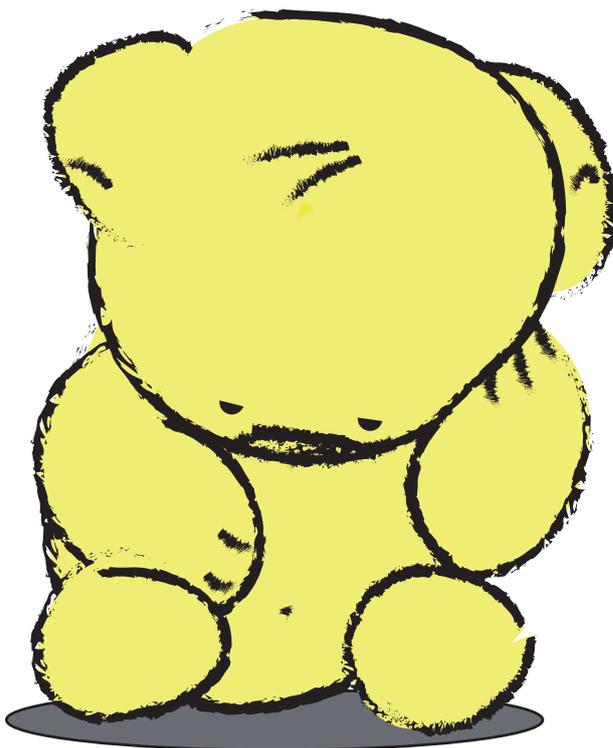
我来自一个破碎的家。当我大约10岁，我的妈妈和爸爸分开。作为一个成年人，保持自己不太频繁地指向过去是你的问题的原因是合理的。

但事实是，我们孩子时经历的情况，都成就今天的我们。

我高中毕业，我不得不和我的妈妈住在

一个更大的城市。但因为了她为了商业目的经常出差，我经常与我的叔叔共处。有一次，我有机会和我的兄弟姐妹一起去英国去进一步的教育。然而，我的叔叔告诉我的妈妈，我是毫无价值的，毫无意义的，而且毫无价值。他告诉她我在课堂上表现不佳，我只是浪费金钱和投资。我妈妈对我很生气。如果我的妈妈不相信她的儿子，还有谁会？这是我抑郁症的开始。我开始怀疑自己了。我开始质疑我的存在。我考虑自杀。我开始喝酒，吸烟和其他不负责任的行为，帮助我不去思考我无价值的存在。

三年后，我偶然读到了拿破仑·希尔的“思考致富”一书。从那时起，我一直在关注个人发展/自助书，这些书已经彻底改变了我的生活。虽然它没有在一夜之间发生，我已经学会了如何不让外部情况影响我的幸福。我对现在的生活方式和生活的看法与以前完全不同。通过对人性的持续和细致的研究，我能够组织我的生活，没有外部因素可以控制我的情绪，消耗我的信念和自信。



我现在30岁，我已经认识到抑郁症是由于一个狭窄的意识。

如果一个人过度依赖外部因素和情况，那么抑郁的倾向会增加。但如果你知道你的真正本质是一个神圣的，你永远不会知道抑郁症。发现你是谁，因为这是世界生存唯一的方式。

短暂的生命 - 在郊区通过烧伤和抑郁（节选）

作者：Richard Hawkey: Richard 是“短暂的生命”一书的作者，总部设在南非。

在我失败的时候，我是一个39岁，有快乐婚姻及两个孩子的父亲。我在一家大银行当高级管理，给了我在约翰内斯堡绿叶郊区生活特权。我有一个很好的事业，幸福的家庭生活，生活富足。我是成功的。

这么慢的生活变得越来越不愉快。一点一点，我失去了对我以前喜欢的事情的兴趣，只是没有努力与朋友或家人追求其他兴趣。最简单的事情将变成零星工作，例如，买冰淇淋给孩子。多年来，我一直在度假。我会在年初计划休息时间，一旦回到工作岗位，我会为下一次放假做任何安排。这像朦胧的日常生活中一个灯塔，我对这充满期望。

然后我开始从周末到周末生活。从晚上到晚上生活。我与我的家人静静地坐着，读睡前故事，或得到一个晚安拥抱和亲吻。

我没有遭受特别的创伤或困难。我的抑郁症是在Burnout大道上漫长十年的结果；无情地被每天一点一点的磨练，做一个工作，我发现不满，对自己和身边的

人设置特别高的标准。

我不自豪地承认，虽然我认为自己是一个受过良好教育和良好阅读的人，对许多事情持有进步的看法，我害怕去看一个精神病医生。再者，社会定型观念在描绘这个医学分支的医生作为用注射器和电极挥舞的白衣男人- 看精神病医生表示你是不可思议的。

“我一直承受一些压力，但没有比一些人差。我有一个好的生活，为什么我不能处理这个？我不明白。我害怕。”

最后，医学和认知行为治疗帮助我康复。我也广泛阅读了这个主题，[开始]做出小而坚定的生活方式的改变。我没有快速地“变好”的 - 这是一个过程，我知道，可能让一些人觉得可怕：抑郁症不是头痛，可以在20分钟内用止痛药治愈。事实上，这是一个需要注意和努力的持续过程。

抑郁症源于不同的原因 -

创伤性事件，与其他疾病的合并症- 但如果你像我一样，一个正常的人跑在生活的跑步机上，感觉不知所措，请注意你的感觉，与某人谈话，并开始投资自己。这是你做的最好的投资。

我们的未来

康复步骤 - 弥合差距。

抑郁症患者谈论他们的感觉和想法

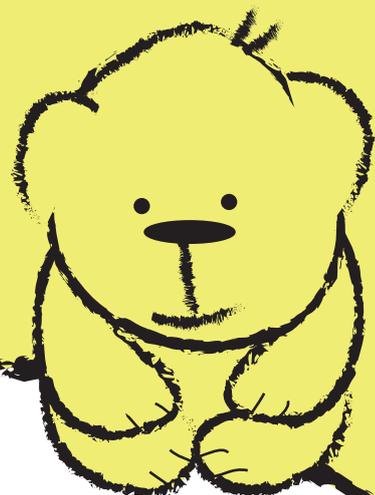
爱护者倾听，怜悯和同情

爱护者支持和鼓励

所有的沟通都不带着批判的

沟通导致理解

然后康复 - 大家都高兴



我们没有迷失。我们可以改善抑郁症患者和他们周围的人之间的沟通和理解。这需要双方的努力，耐心和交流想法。

谈论你的感觉

倾听和同情

支持和鼓励

理解

耐心





关于小熊创意法及 制作团队

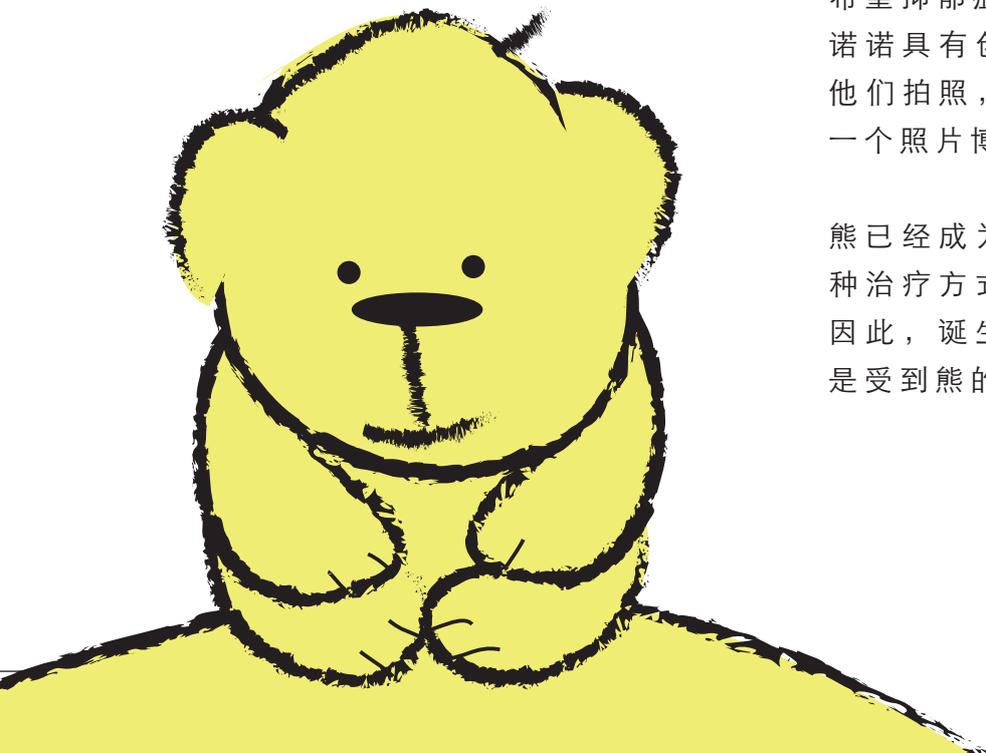


小熊创意法：

诺诺是熊熊疗法的创造者，这是通过她收集的泰迪熊启发的。她的目的是帮助他人从抑郁症康复成为他们的想做的人。

在应付抑郁症的同时，诺诺寻求泰迪熊的安慰，在她家的時候，开始阅读关于这些熊的更多信息。在这两年她为她的疾病奋斗，她收集了大量的泰迪熊。然而，熊不只是玩具。诺诺给了他们名字和个性，并且在她的治疗期间，她意识到，这些个性代表了她自己的不同方面 - 无论是抑郁症之前的特征，还是诺诺希望抑郁症时获得的特征；该系列还鼓励诺诺具有创意。她带泰迪熊到城里，为他们拍照，并用她的想像力创造故事和一个照片博客。

熊已经成为一种创造性的追求，除了一种治疗方式释放压力和增加自我意识。因此，诞生了熊熊疗法。这本书的插图是受到熊的启发。



作者 - 李诺诺

诺诺出生在香港，在香港和澳大利亚长大。诺诺是一个年轻的，超越国际公司的高管。经过七年的生活，曾经是她梦想中的生活，她遭受了严重的压力相关的抑郁症，使她的生活倒置。当她与抑郁症斗争时，诺诺正在寻求成为类似困境中其他人的唤醒电话。她通过她的博客NochNoch.com做这个，她分享她对抑郁症生活的反思和培养自我意识。

她的文章发表在“福布斯女人”，“南方早报”，“天主教”，以及诸如人才发展，外籍妇女，变革博客，黑狗部落等网站。

除了参观150多个城市，并在美国，英国，法国，日本，荷兰和中国学习和/或工作，诺诺对国际商务和文化有广泛的了解。她拥有香港大学和法国研究院法律与政治双学位，巴黎法学硕士学位，来自伦敦大学。她正在INSEAD学习组织心理学，并将在2015年获得执行硕士学位。诺诺讲中文，英语和法语。当不写时，她沉迷于中国书法，篮球，烹饪，拼图，和她的狗，竹子玩。她现在在中国北京。

插图 - 戴·卡梅伦

虽然是传统涂鸦艺术家，戴·卡梅伦的工作不局限于涂鸦或街头艺术的传统；他的作品继续探索未开拓的领土。戴目前的项目包括电视和电影开发的科幻小说插图，数码艺术，插图和生活绘画，绘画商业和住宅物业以及帆布作品。

戴位于澳大利亚堪培拉。他的作品可以在Flickr上看到。

编辑 - 凯西·海因斯

凯西·海因斯是一位自由撰稿人，在亚洲做编辑和顾问工作。她是纽约哥伦比亚新闻学院的2008年毕业生，并为“华尔街日报”，“印度时尚”，“杂志”，“南华早报”和亚洲记者撰稿。

她的作品可以在CaseyHynes.com看到。她在Spinning Free的博客是关于旅行和个人成长。

设计师 - CHANTAL LESEREAU

Chantal Lesereau是一位在澳大利亚墨尔本的自由设计师。她在RMIT大学攻读广告的研究生课程，在2015年获得硕士学位。Chantal在Swinburne大学获得视觉传达设计学位，她被授予奖学金，在法国巴黎ESAG Penninghen的平面设计和艺术指导学习一个学期。她的工作重点是品牌和出版设计，她曾担任旅游刊物的创意总监，经营自己的业务，她为餐厅和酒店业接受品牌设计，广告和媒体服务。

有关更多信息，请随时与她联系。

网上资源

1. 专家建议, 及/或线上的心理医生, 免费建议, 热线服务等:

-今日心理(<http://www.psychologytoday.com/>)——这是一个网页版的杂志, 提供有关抑郁症和其他心理健康问题的资讯。它有一个可供查询的美国和加拿大资质专家的资料库, 方便大家寻找心理医生或者心理指导师。还提供了大量医生和心理医生写的关于抑郁症及其它疾病的博文文章链接(<http://www.psychologytoday.com/topics/depression>)。

-心理健康中心(<http://psychcentral.com/>)——收集了各种心理疾病资讯以及如何从这些疾病中恢复健康的技巧。它还提供一个论坛以使用户向心理医师免费提问或者索取建议, 包括线上的支持组织(<http://psychcentral.com/resources/Depression/>)。还有各种各样的帖子从不同方面探讨抑郁症(<http://psychcentral.com/disorders/depression/>), 比如抑郁症的症状、患抑郁症的青少年以及一些个人的患病经历。

-看起来很好感觉很糟(<http://www.lookokfeelcrap.org/>)——一个为抑郁症患者提供线上服务的网站。它有一个社区和论坛让大家分享自己的经历和想法, 还有一个医疗紧急救助联络单以便人们在感觉非常低落或者有自杀想法时使用。(<http://www.lookokfeelcrap.org/feeling-crap/need-help-now>)

-网路MD(<http://www.webmd.com/default.htm>)——它是一个提供心理健康方面文章和新闻的数据库, 包括抑郁症。还有一个资源目录供大家进一步阅读使用(<http://www.webmd.com/depression/guide/depression-resources>), 同时还提供有资质的线上帮助。

-国家精神疾病联盟(<http://www.nami.org/>)——这是美国草根心理健康协会致力于帮助那些受到精神疾病困扰的美国人过上更好的生活的网站。提供抑郁症资源和治疗方法。(<http://www.nami.org/Template.cfm?Section=Depression&Template=/ContentManagement/ContentDisplay.cfm&ContentID=90274>)

-英国国家健康服务(<http://www.nhs.uk/>)——一个主要服务于英国的健康网站, 提供心理健康帮助(<http://www.nhs.uk/Conditions/stress-anxiety-depression/Pages/mental-health-helplines.aspx>)和搜索离你最近的心理专家及医生的帮助。

2. 建议:

-超越忧郁(<http://blog.beliefnet.com/beyondblue/>)——澳大利亚一个关于灵和精神健康的网站。有两个帖子可以就应该对你关爱的抑郁症患者“说什么”(<http://blog.beliefnet.com/beyondblue/2011/03/10-things-you-should-say-to-a.html>)和“不说什么”(<http://blog.beliefnet.com/beyondblue/2011/03/10-things-not-to-say-to-a-depr.html>)提供另外的视角。

-从特雷泽的帖子, 你还可以找到通往CBS新闻“不要对抑郁症患者说的话”画展的链接。(http://www.cbsnews.com/2300-204_162-10006854.html)

-健康.com的“10个无成本的抑郁症战斗策略。”(<http://www.health.com/health/gallery/0,,20312087,00.html>)

-美国儿童和青少年精神病研究学院(<http://www.aacap.org/>)——关注孩子和青少年的心理健康问题, 包括抑郁症。(<http://www.aacap.org/cs/Depression.ResourceCenter>)

-你的生命线(<http://www.ulifeline.org/>)——目标是为需要心理咨询的在校大学生提供匿名和保密帮助。

3. 支持和帮助:

-黑狗部落(<http://blackdogtribe.com/>)——一个线上社交群, 为了让你认识其他处于抑郁并寻求帮助的人。这个组织不是由医生组成的, 不能提供医疗方面的建议但是可以推荐你去一些可以提供医疗建议的组织。这是一个非常强大的交流社区, 无论你是否抑郁都可以参与。“10件不要和抑郁症患者说的事情”就是他们近期推荐的博客文章。(<http://blackdogtribe.com/people-like-you/10-things-not-say-depressive>)

-在她双臂写上爱(<http://twloha.com/index.php>) ——一个美国的非盈利组织。愿景是帮助和支持那些与抑郁症、焦虑症和自杀想法斗争的人。他们不是提供专业的心理咨询服务而是搜集了能够提供即时帮助的热线和协会以及其他种类咨询帮助的名单。 (<http://twloha.com/find-help>)

-心理健康基金会 (<http://www.mentalhealth.org.uk/>) ——通过进行调研和组织活动来帮助心理疾病患者减轻痛苦，重点是处理和对付压力。

-被理解了的抑郁症(<http://www.depression-understood.org/>)——又一个线上社区，论坛，为想法相同的个人提供分享经历并相互帮助的支持平台。他们有一个搜索功能来寻找每个国家能够提供相关帮助的组织。(<http://www.depression-understood.org/information/infocontact.htm>)。非常的全面，而且我还没有见到任何其他提供类似服务的网站。

-国际抑郁症调查和教育基金会(<http://ifred.org/>)——目标是帮助公众了解抑郁症方面的知识。

- 抑郁症和创造能力 (<http://depressionandcreativity.org/>) ——一个致力于启发那些抑郁症患者在病患中找到自身创造力的网站。上面有很多故事讲了著名艺术家们通过这种方式找到自己创造力的经历。

4.消除精神健康疾患等相关歧视行为的活动：

-该改变了(<http://www.time-to-change.org.uk/>) ——英国一个旨在消除对精神疾病患者的责难和歧视的专案。同时为患者提供可以联络到的专家和有资质的帮助组织等资源。(<http://www.time-to-change.org.uk/what-are-mental-health-problems/help-support-services>)

-脱口而出(<http://blurtitout.org/>)——英国一个旨在结束歧视并支持和启发那些抑郁症患者站出来说话并相互帮助的活动。这个网站的博客文章都是注册会员自己的个人经历。

-给养线(<http://www.supportline.org.uk/index.php>)——为心理疾病患者提供帮助，有非常全面的资讯资源包括在英国的哪些地方可以找到针对一系列精神问题的专家帮助，比如暴力，上瘾，焦虑，当然还包括抑郁症。(<http://www.supportline.org.uk/problems/depression.php>)

5.中文资源：

-北京心理危机研究与干预中心 (<http://www.crisis.org.cn/Public/PublicMain.aspx>) ——针对北京和中国的抑郁症和精神健康疾患患者提供服务。网站还列出了能够提供免费治疗和帮助的组织在网站链接。

-上海精神卫生中心(<http://www.smhc.org.cn/main.asp?maincolumnid=61>)——研究中国的精神卫生，提供在中国可以获得帮助的资源。

-香港自杀干预中心(<http://csrp.hku.hk/WEB/big5/pageHandler.asp?id=1>) ——由香港社会科学院的教职人员建立，目的是做研究工作，目标是干预发生在香港的自杀行为。提供香港可以获得治疗的资讯资源链接。

-知汇抑郁症网 <http://www.zhyyz.com/>

-中国心理咨询网 <http://www.xlzx.com/>

-中国日报健康版块: <http://www.chinadaily.com.cn/jiankang/yyz/yyzl/>

6.推荐的博客：

-Dippyman by Paul Brooks – on depression, birds, and fatherhood

-Depression Helper by Karl Perera

-Storied Mind by John Folk-Williams

-If you are going through hell, keep going by Susan

-Demystifying my Depression by Stephanie Rexroth

-Depression and Creativity by Douglas Eby

-Depression Getaway by Wendy Love



你脑子里有大脑。
你鞋子里有脚。
你可以操纵自己
您选择的任何方向
由你自己。

你知道自己知道什么。
你是那个人，决定去哪里。

- 苏斯博士 -

