

为什么看起来阳光的人也会得抑郁症

开朗的人也可能会有抑郁症,常被称为微笑抑郁症,这类抑郁症患者非常具有欺骗性。

专家表示,本质上,抑郁是一个遗传性和生理基础的疾病,任何人都可能得抑郁症。另外,抑郁症往往是只有处于发作期时,其种种症状才显现出来,只是生性乐观的人,在抑郁发作期,他会暂时变得不再那么乐观,所以说,抑郁症和不乐观没有直接关系。

如何面对身边抑郁的朋友?做到“四要”、“四不要”。

“要理解”

如果没有对抑郁症有所了解,也没有站在他的角度去理解他的困难,取而代之的是一味的劝解,这最终将是徒劳,也会让彼此之间的交流出现更大的障碍。

“不要恐惧交流”

让患者知道任何有需要的时候,都有那么一些

杨丽云

“隐匿我的情绪”:微笑抑郁者的自白

“我的躯干微笑阳光,可是我的灵魂大雨滂沱”。在社交网络上,有人这么形容“微笑抑郁症”。

(讲述人:40岁 外企高管 曾重度抑郁)

李玟去世当晚,我边听《想你的365天》边哭。

从小我身边的人就夸我笑起来很好看,我也很爱笑,我的成绩也很好,而且多才多艺,非常自信。这些特点的另一面是很要强,讲究细节,追求完美。

在我40年的生活中,我觉得自己的心理能量有两次非常明显的衰退。

一次是家庭变故。

2003年,父母生意失败,家里的房子被拍卖,我没有了固定住所。我整个人变得沉默,不想和人深入交流,情绪低落,也非常自卑,感觉从一个家境优渥的人,突然在别人面前抬

头。

后来因为工作稳定下来,收入增加,阴影慢慢淡去。我很在意周围人的看法,甚至觉得自己有表演人格。但表面上看起来,我还是很爱笑,积极上进,努力工作。

第二次,是我的恋爱

出了问题。

我觉得自己不值得被爱,怀疑自身价值,

对亲密关系感到失望,流

了很多眼泪。

我把自己关在房间里,一个

多星期不出门,不见人。

每天失眠,

像一滩烂泥瘫在床上。

三个多月后,我去看了

医生,确诊为重度抑郁症。

要说我采取了什么自

救的方法,那就是每天疯狂地写日记。内心百转千回的沟壑,我全部写下来,频率非常高,不是每天写,而是一天写几次。

如果说微笑抑郁者也

需要倾诉,那前提是一种

非常安全的倾诉,确保自

己不会被误解,日记就是

最好的方式,可以保持对

自己最大程度地诚实。

那次的抑郁持续了一

一年多。

我没有告诉身边任

何人,也没有任何人发

现。我朋友圈的照片里

是很正能量的模样,

发自己的

各种荣誉和进步,

只是午夜袭来的所有忧愁,

我全部放置在日记里。

要说我采取了什么自

救的方法,那就是每天

疯狂地写日记。内心百

转千回的沟壑,我全部

写下来,频率非常高,

不是每天写,而是一天

写几次。

如果说微笑抑郁者也

需要倾诉,那前提是一种

非常安全的倾诉,确保自

己不会被误解,日记就是

最好的方式,可以保持对

自己最大程度地诚实。

那次的抑郁持续了一

一年多。

我没有告诉身边任

何人,也没有任何人发

现。我朋友圈的照片里

是很正能量的模样,

发自己的

各种荣誉和进步,

只是午夜袭来的所有忧愁,

我全部放置在日记里。

要说我采取了什么自

救的方法,那就是每天

疯狂地写日记。内心百

转千回的沟壑,我全部

写下来,频率非常高,

不是每天写,而是一天

写几次。

如果说微笑抑郁者也

需要倾诉,那前提是一种

非常安全的倾诉,确保自

己不会被误解,日记就是

最好的方式,可以保持对

自己最大程度地诚实。

那次的抑郁持续了一

一年多。

我没有告诉身边任

何人,也没有任何人发

现。我朋友圈的照片里

是很正能量的模样,

发自己的

各种荣誉和进步,

只是午夜袭来的所有忧愁,

我全部放置在日记里。

要说我采取了什么自

救的方法,那就是每天

疯狂地写日记。内心百

转千回的沟壑,我全部

写下来,频率非常高,

不是每天写,而是一天

写几次。

如果说微笑抑郁者也

需要倾诉,那前提是一种

非常安全的倾诉,确保自

己不会被误解,日记就是

最好的方式,可以保持对

自己最大程度地诚实。

那次的抑郁持续了一

一年多。

我没有告诉身边任

何人,也没有任何人发

现。我朋友圈的照片里

是很正能量的模样,

发自己的

各种荣誉和进步,

只是午夜袭来的所有忧愁,

我全部放置在日记里。

要说我采取了什么自

救的方法,那就是每天

疯狂地写日记。内心百

转千回的沟壑,我全部

写下来,频率非常高,

不是每天写,而是一天

写几次。

如果说微笑抑郁者也

需要倾诉,那前提是一种

非常安全的倾诉,确保自

己不会被误解,日记就是

最好的方式,可以保持对

自己最大程度地诚实。

那次的抑郁持续了一

一年多。

我没有告诉身边任

何人,也没有任何人发

现。我朋友圈的照片里

是很正能量的模样,

发自己的

各种荣誉和进步,

只是午夜袭来的所有忧愁,

我全部放置在日记里。

要说我采取了什么自

救的方法,那就是每天

疯狂地写日记。内心百

转千回的沟壑,我全部

写下来,频率非常高,

不是每天写,而是一天

写几次。

如果说微笑抑郁者也

需要倾诉,那前提是一种

非常安全的倾诉,确保自

己不会被误解,日记就是

最好的方式,可以保持对

自己最大程度地诚实。

那次的抑郁持续了一

一年多。

我没有告诉身边任

何人,也没有任何人发

现。我朋友圈的照片里

是很正能量的模样,

发自己的

各种荣誉和进步,

只是午夜袭来的所有忧愁,

我全部放置在日记里。

要说我采取了什么自

救的方法,那就是每天

疯狂地写日记。内心百

转千回的沟壑,我全部

写下来,频率非常高,

不是每天写,而是一天

写几次。

如果说微笑抑郁者也

需要倾诉,那前提是一种

非常安全的倾诉,确保自

己不会被误解,日记就是

最好的方式,可以保持对

自己最大程度地诚实。

那次的抑郁持续了一

一年多。

我没有告诉身边任

何人,也没有任何人发

现。我朋友圈的照片里