

##

问题：如何与抑郁症恋人相处？

先把我的答案全部看一遍。

目前来说这是我能给出的最短的指引。

不要跳过，全部看完。

然后再接着提问。

这整个体系你能啃得下去，你慢慢会知道应该怎么办。

这不是说你“一定能治好”对方，而是你会有一个有一定成功率的机会，会比较能接受结果，并且自己比较容易得到保全。

而且你比较有机会造成正面的影响。

这已经是你可以指望的比较好的路线了。

比这更好的结果，不是可以计划和安排的，要看老天爷帮不帮忙。

发布于 2022-10-25

<https://www.zhihu.com/answer/2729017108>

评论区：

Q: #最短的答案#

能解答一个问题的，都是一个体系，而不是一句话。
习惯了系统化思维，人生就不再是一个个断章的问题，
而是一条条实践性的道路，答案也就隐含其中。
非粗暴二极，非简单因果。

Q: #耽误了五六年 <https://www.zhihu.com/answer/2032093450>

#战胜抑郁 <https://www.zhihu.com/answer/1717514028>

#抑郁的潮 <https://www.zhihu.com/answer/1282217428>

重度抑郁能不能伪装 <https://www.zhihu.com/answer/2423305891>

抑郁休学了一年多，但还是很焦虑怎么办 <https://www.zhihu.com/answer/2679568286>

Q: 啊，这题我会：

<https://www.zhihu.com/answer/2727119726>

虽然我家人还不算完全痊愈，现在像个敏感的小动物一样躲在我们的羽翼下，但总的来说现在到处溜达，身心放松，肉眼可见的好转。

我真希望来知乎问抑郁症的主要是 ta 们的亲朋好友，而不是抑郁患者本人，光看 ta 们的描述都觉得心酸，怎么可能把一大堆烧脑的道理直接讲给 ta 们，ta 们能经历那么多还来知乎提问，就不会得抑郁了。

而亲友明事理真的非常重要，帮 ta 营造出缓和的人际关系很重要，让患者相信坚强有爱的人生要靠自己营造很重要。要有人言传身教的走在 ta 前面，ta 自己就懂该怎么做了

更新于 2022/10/26