

(抑郁归因)

想法：把抑郁症的原因定义为“世界加害”缺乏意义。因为世界不可能被改造到让人满意到不得抑郁症的水平。

什么性格的人容易得抑郁症？

<https://www.zhihu.com/answer/1833821264>

发布于 2022-10-25

<https://www.zhihu.com/pin/1568185433154154496>

---

评论区：

Q: 哪有啥加害者，都是精心设计给主角升级变强的关卡。为了剧情发展，总得有个人或者事来担任这个工具角色呀～

---

Q: 我能理解那些指责世界的人，但根据我成年后的深入观察，这世界就只是多方利益妥协出来后的局面，很多最后能稳定下来的决策，主观上并没有谁想害谁——只是会误伤一片。

谁不是在困兽犹斗，有钱有权就没有烦恼？这么想的明显就还未成年。

人除了让自己强大起来，加入到决策人的阵营中，实在没有什么不受伤的好办法。

只是轮到你有权做决策时，一定要记起你曾经如何被压制致内伤抑郁，要推敲如何去避免。

这就是我想到的“改变世界”的方法。

---

Q: 这个回答让我比较赞同的，是他列举的第八条，因为我就是第八条受害者本人

“8，被灌输理想化利他主义和所谓的善良，无法辩证的看待善恶。”

A: 第八条恰恰是最错的一条

反利他其实本身就是一种本质的反社会。

人类社会是靠利他主义粘合在一起的，谁反利他，谁必被社会从所有的意识形态层面自动打击。没有抑郁症都要搞出抑郁症来。

---

Q: 刚刚就跟一个患者聊起这个话题，

ta 的逻辑反而是“因为世界不能被改造成那种水平，所以我要离开这个世界”

这该如何是好

A: 这个没得回应。

追根到底这属于个人选择问题。

---

Q: 不过从个人防治的角度出发，我更认可强身健体的思路。因为“处理易致病环境”通常只有大能者才能做到，沿着这条路很容易出现“有问题的人没办法解决，有办法解决的人压根儿不会有问题”的现象。最后可能“处理致病环境”的办法仍然是，要强身健体，然后才有力量处理。

A: 大能者也办不到呀

---

更新于 2022/10/26