

问题：抑郁的「风」是不是太大了？

1987-1990 年，是中国的生育高峰。

这批人形成了中国的婴儿潮。

这群人开始进入 36-45 岁的时候，会因为中年危机进入抑郁症的高发期。

那时候才会是中国真正的抑郁症高峰。

换句话说，2023 年开始，才是真的地狱考验期——预计自杀案例数会开始走向高峰。

其实，这可以说就是我在知乎写东西的主要原因之一 ——铺一条可能的活路。

悲观的人如何能变得乐观？

<https://www.zhihu.com/answer/557697304>

家族答集

<https://zhihu.com/collection/378738313>

第一性

<https://zhihu.com/collection/369876193>

社科答集

<https://zhihu.com/collection/304176992>

科学答集

<https://zhihu.com/collection/304168613>

编辑于 2021-07-17

<https://www.zhihu.com/answer/1282217428>

评论区：

Q: 答主，这条评论是为了感谢你而写的。

从 2020 年 5 月开始，我第一次割腕，后被诊断出抑郁症，到了 21 年 8 月，我挑了一个家里没人的日子，喝了度数很高的酒，吃下了三十片舍曲林。那是我最痛苦的时候，每天封闭自己，不接触人，日复一日的想要自尽。

但现在，我已经好多了，不想再伤害自己了。我的手腕上留下了一道丑陋的疤痕，我现在无法理解，自己当初为什么要那样对待自己。我变好的契机之一就是你写的回答，期间我自己也去书店看心理学的书。回忆起几个月前不断自残的自己，感觉像看着一个陌生的人。但我身体上留下了很多疤痕，吃药也带给我一些后遗症。

你对我说：“找到可以改变的地方，努力去改变它”所以我现在学着规律生活，按时吃饭。

我知道自己还没有恢复好，一个已经成年的人，不上学也不工作，天天待在家里，愧对父母。对于未来还是很迷茫，但我现在很想活下去。有一次我祷告，我说：“神，为什么要抛弃我”但现在看来，我没有被抛弃。

抱歉，写了这么多文字，占用你的时间来讲私人的事情。但你确实给了我很大帮助，并且我也相信，我能看到你的文字也是一种安排。感谢答主，也感谢祂安排我遇到你。

A: 不要着急。慢慢来，会好的。

---

Q: 根本不敢去想再过十几年自己会是什么样子，又怎么敢去理解那么多活生生的人所要面临的痛苦呢？现在对我来说，能正常学习，睡觉，有空看两眼您的文章，已经是万幸了。您的神学答集确实是一剂良药，只是我担心自己迷失方向后抛弃自己的信仰，那才是更可怕的一幕。

A: 不用过于担心。

信仰是迷失不了的，立场转变并不能叫做迷失。

---

Q: 也许出路就是死……

A: <https://www.zhihu.com/answer/658358536> (#活死人#)

---

Q: 感恩先生，因为先生，现在我思维方式有了改变，很多时候能自我和解了。

A: 和解之后要努力了

---

Q: 好可怕。干嘛是 90 开始

A: 普遍没过过物质困难的日子。

---

Q: 人为什么会自杀呢

A: 那个时候还没获得自己想要的成功，而自己已经过了高峰了。

此时尚不满意，此后一路下坡。很容易绝望

---

Q: 我爸还有外公和奶奶要赡养，外公也生病做过手术，目前在老家，用他自己养老金雇了保姆在照顾，我爷爷奶奶外婆都是农民出身没有退休金，其实用钱真的蛮紧张

B: 以我爸为例…他这个年龄段，我爷爷生病几年去世，我外婆生病去世，我正好上大学最要花钱…其实光花钱吧，光老人生病就花了不少了，就我爸妈工资加起来还行，不然因病致贫真不跟你开玩笑，如果不是因为工资稳定一旦没有收入或者各种因素，估计他压力会非常大吧，而且他自己也有痛风，现在我大学毕业，他一直想换大房子，压力其实一直有，我一直跟他讲房子够住没关系少喝酒，可能年纪不同吧，他也听不太进去

我爸还有外公和奶奶要赡养，外公也生病做过手术，目前在老家，用他自己养老金雇了保姆在照顾，我爷爷奶奶外婆都是农民出身没有退休金，其实用钱真的蛮紧张

Q: 明白了。确实是压力最大的时期。但我还是觉得，中年人和青春期的孩子不同的是，中年人应该经过被碾压、重建的过程，抗压力应该得到增强了才是。自己擅长什么、不擅长什么、大概走什么方向、大概去到哪里，经过种种试错，都应该有一点眉目了。而且中年人有能力去付出代价选择环境和道路。十几二十几岁才是真的纠结：想要的太多，能做的太少，想掌控一切，却连自己都掌控不了，还会耽于种种幻想，所以会被狠狠摔在地上，久久回不过神来。

C: 这就涉及到答主在关于教育的一篇里说过的“社会化”问题了。我们现实中所见的“中年人”不少只是走到了物理上的“中年”，心态的“社会化”程度上犹宛若青少年。

能做到你所说那些的已是翘楚，是有机会免于或摆脱抑郁的那少部分

D: 我同事吃一个日本的进口药把痛风吃好了，现在经常和我一起喝啤酒吃海鲜。

B: 幸存者偏差吧，看你们对于这个治好的定义了咯，我个人感觉这玩意儿不是治不治得好，尿酸能控制得住没有引发痛风其实就可以说是治好了，反正有过痛风史还是注意一下低嘌呤饮食吧，对自己的身体要爱惜

A: 药名？

D: 私信你了，他说吃了有些年了现在也用国产了。

非布，得去医院开

A: 谢谢

---

Q: 中年危机也不一定自杀吧[思考]

A: 痛苦就痛苦在不能自杀

---

Q: 1987-1990 年，是中国的生育高峰。——这第一句话就是想当然。

A: 查一下人口数据再喷

---

Q: 为什么范围只在 87 到 90，而不是从一直往后，90 往后的这一辈呢？

A: 90 后们还要过几年啊

---

更新于 2023/10/15