

问题：如何才能坦然地面对自己因为抑郁症而荒废的五六年时间？

题目描述：自己因为得抑郁症断断续续 6 年了，去年大学毕业严重了，去医院治疗，现在几乎痊愈了。但是自己有时候还是不能坦然的面对自己因为抑郁症而荒废五六年的青春年华？如何坦然的面对自己因为这段时间与同龄人产生的差距？

抑郁症本质上犹如一种精神性的自体免疫病，那些促进你“奋斗”“努力”的因素——譬如心理优越感、权力感、控制感、感官享乐、意识形态快感等等，在平时起着驱动你运作的键作用，但一旦遇上过敏原，它们自己就会转而对你自己发起攻击。

比如心理优越感让你感觉不错，但你一旦去到很大的赛场，见识过让自己腿软的天才或者利维坦，它会立刻转化为自卑感，对你自己发起反噬。你最大的依靠是钱带来的享乐，当你看到赚钱的前景悲观，你不可能不受负面打击。

等等。

对于这些内在问题已成定局的人来说，前面的人生只有两条路，要么运气好到不遇上过敏原，要么遇上了、挺住了，并在反复发作中渐渐形成适应，达成脱敏。

很坦率的说，按照中国的（乃至世界的）现状，大部分人都存在着来自物质主义的、内在的极大脆弱性。这其实也是普遍焦虑的根源，因为人意识到了这种内在的脆弱。一般人没有发作，仅仅只是因为还没有遇上足够大的打击。

而不幸的是，因为人类寿命的大幅延长和社会运转节奏的大幅提升，想在几十年里数以千计的键事件里一次都不受到沉重打击，概率越来越小了。

换句话说来说，这是一个大概率事件。

人生几大关口，毕业、失恋/离婚、落选、意外疾病、失业……几乎无人能全部躲过。

更不必提还有衰老、失亲这几节必修课。

所以，我实实在在的告诉你，如果你是三十岁之前就得了抑郁症，而且挺住了，能经过五六年稳定住了，并且最后赢了——

那么你是完成了一项重大的人生功课，你不但没有“落后”什么东西，事实上反而是领先了。

什么叫“赢了”？就是不但坚持过去了，而且你的引擎换掉了。不但能提供动力，而且可以逻辑性的免疫于这些所谓打击，有了大大强化的抗打击结构。

不但无惧于意外，反而能将一切意外视为自己的朋友；不但无惧于失去，而且将不得不舍弃视为一种幸运；不但不畏惧付出，而且将最大程度的付出视为值得追求的价值。

没有经过这一关的人，ta 们的成就严格说都不算是建立在沙滩上，事实上是建立在一颗炸弹上。

所以，你并没有“耽误五六年时间”，你是提前了十几年面对拆弹工作。

你真正的问题是你有没有把这项拆弹工作做好。我必须提醒你，你要把拆散和救灾区分清楚。

有很多人所谓的“治疗”，仅仅不过是在打扫现场、救治伤员、修复建筑，没有排雷。ta 们把一切寄托在一个天真的幻想上——“下次不会这么倒霉”。

ta 们错了，和下次相比，这次只是轻轻点点你的额头而已。

下一次才是耳光。

排雷才是最重要的工作。

如果你做好了排雷工作，你不但没有落后五六年，相反，你是跑在了别人前面十几年。

你现在就得了抑郁症是一种幸运，而不是不幸。

编辑于 2021-08-01

<https://www.zhihu.com/answer/2032093450>

---

评论区：

Q: “不但无惧于意外，反而能将一切意外视为自己的朋友；不但无惧于失去，而且将不得不舍弃视为一种幸运；不但畏惧付出，而且将最大程度的付出视为值得追求的价值。”

太难了。但会努力试着做。

---

Q: 我在初三到高一期间有抑郁情绪，高一休学了一年。我一直觉得这一年耽误了，看到答主的回答，豁然很多。经过那段绝望的日子，我的确成长了很多，如今遇到很多问题，能够以平和坚定的心态去面对。

A: 你这叫幸运

---

Q: 抑郁症的人封闭内心很严重，如果遇到了，不要跟 ta 们讲道理不要鼓励更不要能指责。逗 ta 们笑，给 ta 们拥抱，告诉 ta 们人生没什么大不了。

如果有可能的话，成为 ta 们的灯塔，引着 ta 们一步步走出来，ta 们确实需要不灭的光芒。

A: 当然应该讲道理。

前提是你有道理可讲。

---

Q: 如果对学习、对探索世界，本身就充满天然的乐趣，应该就属于反脆弱的动力源吧？

A: 反脆弱最大的要害是把价值寄存在自身以外。

---

Q: 说的很对 我也“耽误了”两三年的时间 但是现在回头看看 还是成长了 未来再碰到类似的情况 能更快站起来 这在人生漫漫长途是很关键的能力

A: 等一切都建筑起来了，再爆发那两三年，后果不堪设想。

---

Q: 抑郁症的症结真的完全是这样吗……可是如果根源于内心重建，为什么都提倡药物治疗呢

A: 那是要争取重建的时间和机会

---

Q: 被点赞了感觉超非常快乐。我自己也确实是这种想法的“受益人”。在二十多岁的时候，遇到了感情婚姻上的重创，一度抑郁到几近崩溃。上面的那句话是那个时候我的一个哥们告诉我的。我记在了心里并且成功的挺了过来。如今我已经走到了人生的另一个新阶段，我又有了自己的爱人，甚至孩子。我真的不能说自己活的多有成就，但真的也是因为我曾经的经历，让我获得了一种“不再畏惧任何未知和恐惧的能力”。今天的我也还是在生活中正在遇到各种各样的问题而困扰，失落，迷茫，在到处找寻答案的过程中遇到的你。

太啰嗦了。其实我想说的是，曾经的苦难只给我带了一种东西，就是勇气。让我继续活下去，继续去爱人的勇气。 因为被点赞了太兴奋就说多了，不在乎你是谁，只在乎自己有没有从你写的东西里找寻到我一直缺少的。如若有幸被我寻到，那自然已是成全了你我所愿。欣喜，平静，自然。知道你所为必定十分辛苦，怕有天你突然不见，但更怕你慧极必伤。所以，请一定保重。

A: 没事，自有上天保佑

---

Q: 作为因为抑郁症自杀未遂过的人，看到答主先生这篇文章真的非常开心。但我现在没有完全好起来，多年的校园暴力、家人不在身边，独自一个人的生活，让我非常恐惧社会，害怕接触别人。现在我已经 18 岁了，还是不能走出家门。

我知道先生不喜欢回答私人问题，但如果有幸能被您看到这条评论，还是恳请您的指点。

A: 把其他的答案都看看 (<https://www.zhihu.com/people/mcbig>)

---

Q: 不要再美化抑郁症了，这是一种疾病，发生在人的身上是一种不幸。我不知道答主是为了安慰人还是真的这么想。如果挺过抑郁是一个你所谓“拆弹”的过程，那意思是那些没有生过病的正常人生活始终有一个隐患？

事实是如此吗？事实是一个始终健康的人比一个生病的人无论在物质生活还是精神层面过的都相对要好。每一个的抑郁症的人多少存在自己的问题，成长环境也好，重大变故也罢，是自己的能力不足以很好的应对当时的生活，所以 Ta 生病了。而花了几年的时间康复，这是治愈的过程，而不是所谓的“提前”做一些事，Ta 康复之后要做的还有很多。

A: 你过于傲慢，而你自己却不知道。

---

Q: 从前也写过，大改了？

A: ？这是个新答案

Q: 记得就是现在这个问法……就是现在的问法，难道我穿越到平行宇宙了？

A: 检查一下你的月光宝盒

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

C: 曼德拉效应

---

更新于 2023/10/15