

(可惜)

想法：

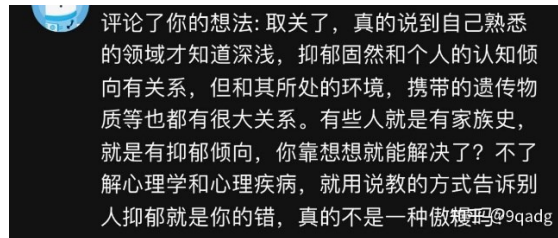
说句直白的——认为我对抑郁一无所知，意味着你自己的认知已经失调。

在这个世界上，比我更清楚抑郁是什么的人极少。

而认为我不知道抑郁是什么的人，【绝对】不是其中之一。

---

可惜了



发布于 2023-02-24

<https://www.zhihu.com/pin/1612244156914311168>

---

评论区:

Q: 三年了, 在答主的回答里找到了我的问题所在, 解决问题的方法, 以及有效避免了很多无谓的痛苦, 把内耗的精力节省下来处理现实问题, 极大增加了人生幸福的可能。

前两年还经常在评论区写“小作文”试图让答主帮忙解决我的痛苦, 现在我可以说不太进入不能挣脱的牛角尖里了, 反省下来大部分都是思维逻辑问题, 答主就是把各式各样的问题抽丝剥茧一步一步让我们看为什么会痛苦, 以前想不明白的现在都已经清晰, 黑暗的前路也迎来光明。

想解决问题, 先承认问题, 当拆开问题发现确实有自己的原因时, 不要推卸, 不要把抑郁当做借口来逃避, 我知道这很难, 看到一些话会感觉难以接受, 但是要对自己诚实, 骗得了别人, 但终归骗不了自己。长期自欺会有剥离感, 和内心的“自我”距离越来越远, 越来越不真实, 循环往复, 只会更加痛苦。千万不能自欺~~

两年前答主祝我好运气, 我已经领受到了这份好运, 现在分给你们~祝大家好运!

为众人抱薪者,不可使其冻毙于风雪。

A: i[拜托]

---

Q: 你对别人觉得你过于傲慢怎么看, 毕竟一般没有人是全知全能

A: “可惜”啊。

---

Q: 答主, 一直想问关于抑郁, 孤独和抑郁之间有没有关系, 如果有, 他们是如何相互联系的, 是不是有一种抑郁的根源是【社恐】、【内向】、【环境】导致的孤独造成的根源

A: 孤独当然是抑郁的一大来源。不过老实说它跟抑郁的关系不是父子关系, 而是同一个根源的两个并列的结果。

Q: 您说的根源是指什么呢? 您是否愿意展开说说?

我觉得孤独和抑郁的根源是没有真正的止託之所。个体的和集体的、暂时的和永恒的、渺小卑微的和宏大崇高的, 如果找不到他们中间的桥梁, 就会感到无意义和空虚。

A: 找合适的问题邀请。在评论区讲很难整理

Q: 这两个问题都邀请了, 第一个问题更贴合这个话题, 第二个问题浏览量更大。我不知道怎么选, 选择权交给您吧。非常感谢! 您别太累了~

<https://www.zhihu.com/question/431956253> (抑郁症与孤独有联系吗? 有多大联系?)

<https://www.zhihu.com/question/287624365> (孤独会使一个人变得抑郁吗?)

---

Q: 那答主认为抑郁是什么呢

A: 如果你抑郁过, 看完我的答案就根本不会问这个问题。

你甚至会觉得问这个问题的人很可怜。

B: 自己看回答

C: 请问可以推荐几个答案的链接吗, 我还是有点疑惑

A: <https://www.zhihu.com/answer/557697304> (#悲观与乐观#)

B: <https://www.zhihu.com/answer/1065726051> (#做计划#)

<https://www.zhihu.com/answer/1904038706> (#疗愈艺术#)

从我个人的角度来说, 这两篇回答对于我摆脱负面情绪的帮助最大

D: 这是个很宏大的话题, 多看看答主的回答, 可以避免很多精神内耗。看看这篇或许能你了解抑郁的原因 <https://www.zhihu.com/answer/2731967218> (#扎实#)

---

Q: 您带给我的的人生观和价值观, 会成为我一生最宝贵的财富。很感激在这个年龄能看到您的文字。给了我很大的力量, 走出低估的生活, 低估的人生, 走出抑郁情绪。真诚的愿你一切顺利, 祝福[拜托]

A: [拜托]

---

Q: 个人认为答主的答案对抑郁有着治愈的效果。

第一次抑郁是靠着拖延，扮演缩头乌龟的策略度过了最艰难的一段时期。但是矛盾并没有解决，它在今天晚上又爆发了一次。

这一次有了屏障。在答主主页找到的一些回答帮助我多次把自己从痛苦中拔了出来，终于没有陷入"报复"或者"放弃"的深渊。

B: 善哉

---

Q: 如果对于自我认知经常做客观性辩诉与否定之后再重新建立倒也无可厚非，其实我一直在想兄弟你即便是了解的再多，想的再深，难免会出现过于相信自己认知而自己并未意识到的情况——而这种情况在进行发表这些观点时尤甚凸显……

嗯……可以理解为我觉得兄弟你每天回答问题会让你过于相信自我。

A: 我相信的是因为这些答案而好转的人的数量。

---

Q: 我想问如果与抑郁症患者有一些情感上的联系，如何处理比较好？

A: 把我的答案抓紧看完，对这个问题自己先建立更好的理解，然后等待有效的授权，利用这些机会开导对方。

---

更新于 2023/2/24