

故事背景

我有一只黑狗，它名为抑郁

它总不期而至的出现我的面前

整个世界好像都在享受生活，我却只能与黑狗相伴

它蚕食掉我的记忆力和集中精神的能力

它让我烦躁不安，难于相处

它让我发现，躺倒永远比重新站起来更容易

黑狗带来的无力与羞愧

我总是担心被人知道

于是我很用力的，很用力的，

把它藏起来

藏进了我幽暗晦涩的迷宫般的心里

我感觉我，和整个世界失去了联系

...

你需要相信，你的人生也如这迷宫一般，尽管四周潜伏着黑狗，尽管行走时处处碰壁，尽管有时会迷失方向，但总会碰到生活中的“火种”，总会捡拾到抵抗困难的“碎片”，感到脆弱并不丢人，只有错过生活才是遗憾。

游戏设定：

怪物：黑狗

火种：人快乐的小事（一句话，随机，屏幕闪现）

‘药片’：十字标志，医生的帮助（补血）

碎片：与抑郁症的和解的建议（9个）

- 寻求专业的帮助是迈向康复的第一步。不要畏惧，无数的人都在被这条黑狗所侵扰，任何人都可能被它袭击，会有人理解你的处境与想法。
- 世界上并不存在万能灵药或魔法药丸，药物确实对部分人有帮助，其它人还需要辅以另外的手段，不要过度依赖药物。
- 向亲近的人表达出自己的真实感情能起到关键的疗效
- 不要害怕黑狗，你越是疲劳和紧张，它就叫的越凶，所以学会让自己平静下来很重要
- 临床证明，经常锻炼对于环节轻/中度抑郁的效果，不比抗抑郁药差。去走走，去跑步吧，把这条笨狗甩在后面！
- 记一份情绪日记，把想法写在纸上是一种宣泄，往往有助于看清问题，也记录下来那些值得感恩的事情。
- 最重要的是记住，不管情况变得多么糟糕，只要你走向正确的方向，找适当的人交流，黑狗降临的日子一定会过去
- 黑狗也许永远是你生命的一部分，但你要相信，你们能够达成理解，通过学习知识、耐心、克制和幽默，最凶狠的黑狗也可以被制服。

- 假如你身处困境，一定不要害怕求助，这样做一点都不丢人，只有错过生活才是遗憾

地图

