

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

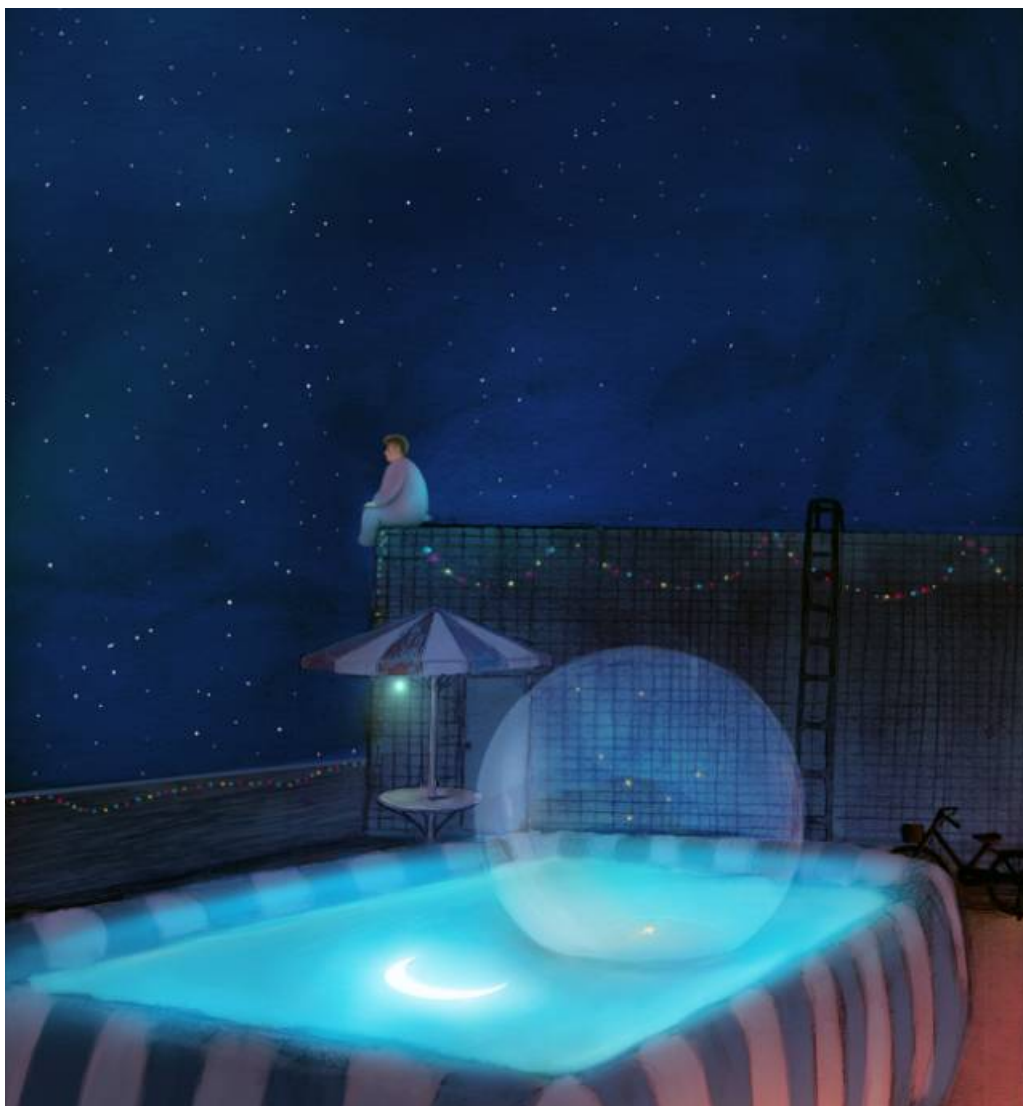
WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):数据部落 网站:[askingfordata.com](#)

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

## “我爱的人得了抑郁症”

原创: 咪蒙 咪蒙 2016-09-17



(lost7 作品)

“抑郁症这个病最难最难的就是，完全不被理解。”

01



太震惊了。

前天晚上我才看了《致青春：原来你还在这里》，乔任梁演的沈居安，那时候还在想，看了他演《夜店》，演《陆贞传奇》，一直觉得他的型在国内是很稀缺的，单眼皮、小坏笑，痞痞的，总觉得他迟早会大火。

没想到却听到这样的消息。

看到他粉丝发的微博，真的泪崩。



坐等乔任梁演唱会V ★

+ 关注

9月16日 23:52 来自 GALAXY S6 Edge

如果下辈子你还是乔任梁 我依然会选择做你的vip 这是我更的最后一条博 名字也不会改 希望下辈子你依然是我爱豆❤️❤️❤️

☆ 收藏

📄 58439

💬 39702

👍 256359

07年好男儿的时候就注意到他了，那时候大家叫他Kimi，印象最深的是工作人员说他特别有礼貌，在过道里迎面遇到，他都会跟你鞠躬问好，对每个人都非常友善，超级有教养。

我认识一些演艺圈的朋友，昨天半夜，他们都在朋友圈悼念他，都提到了他看起来特别阳光、开朗，照顾身边每个人，说他是非常温暖的人。

很多人不能理解，这种阳光开朗的人，怎么可能得抑郁症？

**对于抑郁症，我们还是有很多很多的误解。**

02



我的一个老同学，他是那种超级话唠，你跟他提什么话题，从母乳喂养到神舟七号再到跳蛋的型号，他都能滔滔不绝跟你聊上大半天。

我们在成都玉林吃串串香的时候，他聊起了AV制作全过程，包括制作某种体液是用牛奶和蜂蜜按一定比例兑的，他聊得特别high，那种快乐的情绪感染了很多，服务员听得入神了，站在我们这桌旁边久久不肯离去。

这样一个目测活泼开朗的人，他也得了抑郁症。

完全是突发性的，毫无征兆。

他突然对任何事都提不起兴趣。

他最爱打的游戏，不爱玩了。

他最爱去唱K，别人约都不想去了。

他最喜欢的妹子找他聊天，说“我今天好闲”啊，他连呵呵都不想说，完全不想回复。这在以前是不可能的，以前他听对方这么说，早就啪啪啪列出当晚多个餐饮娱乐计划方案让她选择了。

最可怕的是，以前他的记忆力超级好，他就像《请回答1988》里的正峰一样，特别博学。我们一起去自然博物馆，他可以毫无差错地讲出整个地球进化史，比博物馆的解说还详细还到位。

但是他的记忆力突然开始衰退，什么事都记不住，老板交待他的事，他明明听进去了，一分钟之后就忘了。

开会的时候，他会突然睡着，然后又突然醒来。这时候他会非常惶恐，不知道自己睡着了多久，不知道在自己睡着的时候，错过了什么东西。

他去医院诊断，才知道是中度抑郁症，那段时间最痛苦的就是，身边所有人都不理解他，觉得他“小题大做、无病呻吟”。

还有很多人把他的病当笑话，一听他说自己有抑郁症，对方就乐了，“抑郁症？哈哈哈哈，你丫别瞎JB扯了，你这种二逼都能得抑郁，那全世界都没有正常人了！”

久而久之，他都不敢说自己的病情了，因为没有人会认真对待。

他跟抑郁症抗争了差不多10年，这期间，几任女朋友都跟他分手了，他们最没办法接受的是，你跟我在一起，还抑郁什么？你不爱我是吧？

她们也没办法理解他情绪的变化，没办法原谅他忘掉她们说的话。

**抑郁症这个病最难最难的就是，完全不被理解。**

**大家持有的态度是，要么觉得你不是病，是作，要指责你；要么觉得你是精神病患者，要远离你。**

**两种态度都很残忍。**



更难过的是，生病的时候，得不到家人的理解。

我以前采访过的一个女生，初中的时候突然开始厌学，打开书就会手发抖，会产生一种很绝望的情绪，特别想死。

她声泪俱下地跟爸妈说自己学不进去，一去学校就很痛苦，能不能不去上学了？她爸妈认真听完了她的哭诉，然后操起衣架就揍她，说她贪玩都到这个地步了，连学都不上了，以后想干嘛？去当叫花子吗？

她没办法，每天只好假装去上学，白天在街上晃荡，下午六点准时回家。

这事没多久就被父母发现了，又揍了她一顿，说她是骗子、撒谎精，强迫她改。她也想改，可是生病怎么改啊。

高中的时候，她父母强迫她去上一所很远的学校，让她去住校多多锻炼。离开了熟悉的环境，她压力更大。

她以前难过的时候，还可以说话，还哭得出来，上了高中更严重了，没法说话，也哭不出来了。

因为性格极其内向，很受排挤，大家都觉得她是怪胎。

有段时间她连续四天没睡着觉了，有天半夜她觉得全身很痛，每一个神经都在拉扯，每一条神经末梢都在撕裂，她全身哆嗦，发冷，没办法呼吸，没办法控制，她无意识地突然大声尖叫，把自己都吓了一跳。

这种尖叫更惹到了她的室友们，室友们问她抽什么风，要睡睡，不睡滚。

她想对对不起，但她说不出话，情绪越来越崩溃。

她被学校劝退了。

她爸妈花了很长时间，才接受她生病的事实。

我采访她的时候，她看起来已经没有任何情绪问题了，特别知性、特别优雅。她说是因为看了很多年的心理医生，加上自己一直自学关于抑郁症的知识，她好多了。

她还在一些相关论坛，帮助有同样遭遇的人。

那是七八年前，她开着一家小咖啡厅，她家的法式吐司特别好吃，她还专门告诉我做好法式吐司的秘诀。

那时候她看上去真的痊愈了，笑容好温暖。

两年前，听说她病情复发，割腕自杀了。



**抑郁症最可怕的是，你每天都要跟一种很强大很神秘的力量抗争。**

我同事黄小污的妈妈就有抑郁症。

她妈妈发病的时候，完全睡不着，整夜整夜睡不着，特别烦躁。

她想了各种方法治疗失眠，完全没用。

她感觉总有一个声音，不停地安排她，逼她去做不好的事情，比如一直怂恿她去自杀。

那个声音说，反正你活得这么辛苦，还不如死了好。你可以去跳楼啊，你可以吃安眠药啊。

那时候她就真的认真地想，自己应该用哪种方法死比较好。

但同时又有一种自我意识在抗争，现在生活这么好，儿女都长大了，都很孝顺，不能去死。

**每一天，他们都在生和死之间挣扎。**

**这种感觉，普通人没有办法感同身受的。**

我助理安迪的妈妈也有抑郁症——你看，抑郁症离我们并不远。

安迪说她妈妈经常半夜坐起来哭。

他们家住4楼，她妈妈经常说很奇怪的话，“从这里跳下去也不一定能死，从6楼跳下去也不一定能死，我是不是应该找更高的地方？”

有时候大家一起吃饭，气氛好好的，她妈妈吃着吃着突然就哭了。

最开始，黄小污和安迪都不了解抑郁症，后来是因为带妈妈去医院看了，确诊了，才开始慢慢了解这个病症。

我专门问了她们，该怎么对待抑郁症患者？

**千万不要否定他们的病情。**抑郁症患者已经陷入深度自责了，觉得别人都能好好的，为什么就我有问题？他们一直在否定自己，觉得自己不好，觉得给别人添麻烦了。请让他们感知到，生病不是他们的错，他们是无辜的，我们愿意陪他们一起去面对疾病。

**也不要把他们当成奇怪的人。**把抑郁症当成感冒、发烧、阑尾炎这样正常的病。抑郁症被称作情绪的感冒，当然它的症状比感冒严重得多。

**请不要对抑郁患者说以下这些话：**

**你生活条件挺好的了，你还不满意，还想怎么样？**——他们情绪低落，不是因为贪心，而是因为生病。

**别矫情了，我看你就事多，玻璃心**——他们不是性格的问题，而是生理的问题。

**谁没有不开心的时候，你想开点就好了**——这种话就等于对一个断腿的人说，你从今天起每天跑2公里，腿就会好了。

**一看你就是抗压能力太弱，意志力不够强**——其实我们可能不懂，抑郁症患者每天要跟死亡搏斗，需要多大的抗压能力，需要消耗多少意志力，这是典型的站着说话不嫌腰疼。

**好死不如赖活着，你自杀了对得起父母吗，对得起爱你的人吗**——他们是病人，他们不是这么想的，他们会觉得“活着更对不起家人”，对他们来说，活着更难。

抑郁症患者最需要的是什么？

**那些自以为是的开导对他们是没有用的，反而让他们更加有挫败感。**

**他们需要的是关注和陪伴。**

陪他们去散步，带他们去旅行散心。

他们很需要安全感，所以我们一定要给他们最强大的安全感，告诉他们：

**“不管你发生任何事，我一定会陪在你身边”。**

长按指纹  
一键关注



微信号：咪蒙



微信 ID: mimeng7