

上接 C02 版

(三)

问题：你抑郁过没？为什么抑郁？你觉得什么是抑郁？抑郁时什么感受？持续时间和周期如何？怎么调节的？ 南睿 / 文

形成乐观习惯，就不会轻易抑郁

闫女士，27岁，公司职员

我抑郁过，因为没钱，没有方向，没人理解，没人倾诉。抑郁时很难受，心里觉得堵得慌，心里在哭。

最严重的还是因为工作压力，我来自新郑，在郑州市上学，毕业后就留下工作，除了同学和同事，几乎没有更多的社会关系，很多时候感觉很无助，遇到一些事总是找不到合适的人帮忙。

哎！都是些以前的事了。我抑郁还因为家庭关系，我爸爸，我弟弟，很多事都不想说，因为没有更好的解决办法。还好我是比较乐观的，我相信时间会解决一切。有些事是我们自己急不来的。

抑郁也一样，没什么办法。就让它先那样着呗，最终都会过去的。对自己宽容一点儿，不管是对还是错，只管去做该做的事就行了。凡事都有积极的一面，形成乐观的习惯之后，就不会轻易地抑郁了。

周期吗？我不记得太清楚，反正抑郁时也没办法，就让自己抑郁着。自己对着镜子还大哭过，过一会儿就没事了。或者看看书，大声朗读；或者自己开导自己，反正终究要重新面对。



心情『落雪』 用爱『融化』



和朋友倾诉是我的绝招

杨先生，41岁，国企职工

经常抑郁。呵呵。很多问题想不明白所以抑郁，又有很多事太明白但无法出招也抑郁。我觉得抑郁就是偶尔心里堵得慌，是莫名其妙的那种情绪，好像没什么东西能让你感动或激动，或者虽然有要去做事的动力，但是整个人却是慵懒的。有时候是一种被所有人遗忘的感觉，有时候是觉得自己对任何事物都不具有存在的意义，也不想去承担什么责任。

持续时间和周期要看环境了，总有事情不断出现，你不得不去处理，真正忙起来也没空抑郁了。真有过不去的时候，就找朋友侃侃。朋友就是在苦恼时你可以一吐为快的人，虽然他们帮不了你实质，但和他们说完了，很快自己也能走出来了。

作者手记

无意中听说一本口袋书，系80后心理咨询师四四创作的绘画心理小册子《我抑郁？》，联系新华书店的朋友，得知此书已下架了，因为上架以来在郑州的销售是个位数。不久前托朋友从北京带回一本，翻阅之后，获益良多。也许你早看烦了那些艰涩深奥的心理学理论书，或者早就被那些复杂的文字淹没，在这个抑郁高发的繁忙都市里，愿此文能让你更加直接地认识心理学，特别是更加透明地感知生活中的抑郁，并带给你面对抑郁的好态度。

医疗药品 郑州最大的医疗药品资讯互动平台；24小时广告刊登热线：63399000 67655128 本栏目诚聘业务精英5名，有营销经验者优先录用。招聘电话 13014630746

158元 治疗 皮肤癣 抗复发 银屑病 喜获成功

特价镶牙 100例 正规医院 (10月21号-11月21号止)

郑州同济医院 诊疗科目：预防保健科、内科、外科、妇科专业、口腔科、医学检验科、医学影像科、中医科、颈腰椎间盘科、静脉曲张科。

商务/车辆资讯 郑州最大的实用资讯互动平台 找信息看晚报刊广告登晚报 信息服务热线：63396000 24小时广告刊登热线：63399000 67655128

分类广告最低9元/行 报刊网互动传播 效果更佳 《郑州晚报》《通通有》信息 中原网 www.zynews.com 同步发布

郑州晚报分类广告部诚聘 广告客服代表 10名 要求：1、具有良好的表达沟通和拜访面谈技巧者优先；

咨询代理 工商专办 66633005 低注册 13393710353 快办公司 公司注册验资 增资 6662789 办一千万以上专线 13733816678

设计施工 水电路改造装修施工 13803869784 家装门面合格付款 15003871929

德诚驾校 66836220 航海东路63中对面 嵩山驾校 66339789 紫荆山城南路向北100米聘教练

鸿泰驾校 价优质优 67869066 67869088 交通技校驾校 北区 63767559 东区 60106723

大众驾校 农业路 农丰路 农庆路 驾驶证最低1880元 63833088 从业资格588元 60835215

陪练服务 专业汽车陪练 13949067929 正规陪练专业上路 13014587238

资质审批企业登记 建筑资质 公司注册 63581877 装修资质 公司注册 63581878

网站建设 特价全套赠送客户资料 61616267 烽火台群发软件 63293626

园林设计 景观设计道路园林绿化 66010292 驾校信息 专办客货运驾驶员从业资格

二手车求购 求购轿车、面包车 13017683055 求购二手车、面包车 13603849777

汽车租赁 65969090 安通汽车租赁 65655690 景睿汽车租赁新价 65955512

河南龙洋房车俱乐部 举办优惠酬宾活动时间 11月1日-12月1日，活动期间购车优惠2万元