

大学生常见的心理症状

如果我抑郁了



请这样陪伴我



*抑郁它总是静悄悄地来

Anyone
can fall
victim to it



大学生常见的心理症状

*每个人都可能被他人俘虏



*很多人会选择戴上微笑面具
不想、不敢让别人察觉
假装自己一切都很好~



*除了你自己，谁都无法拆穿这个伪装

大学生常见的心理症状



*你看起来越高兴，别人察觉到就越难~



*可是.....你毕竟不能永远装下去

大学生常见的心理症状



*每个人都会有崩溃的时候



*这没什么大不了的

大学生常见的心理症状

Don't be ashamed.



*别觉得这很丢脸



*但你要相信总有人能理解
在你身边发生的一切

大学生常见的心理症状

There is love and support
all around you.



By talking with others,
you will get the help
and assurance that you
need to fight through it.
Together.



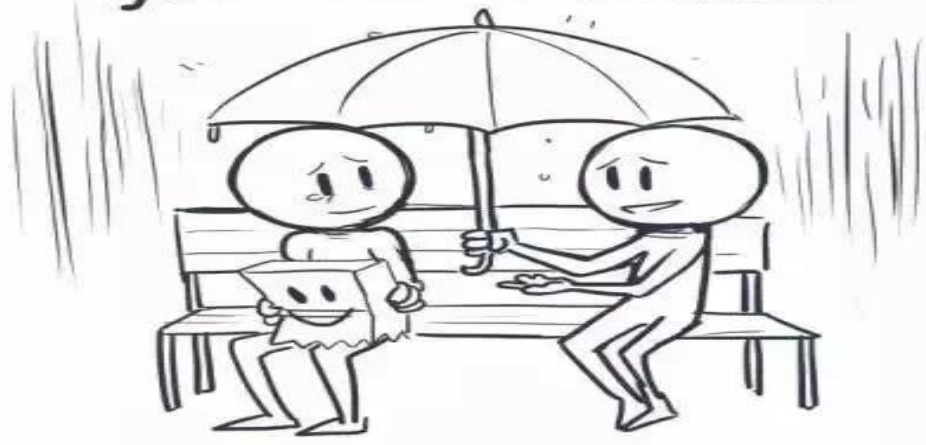
*有人爱你，有人愿意帮助你

和他们袒露心声吧

在与抑郁斗争的勇士们

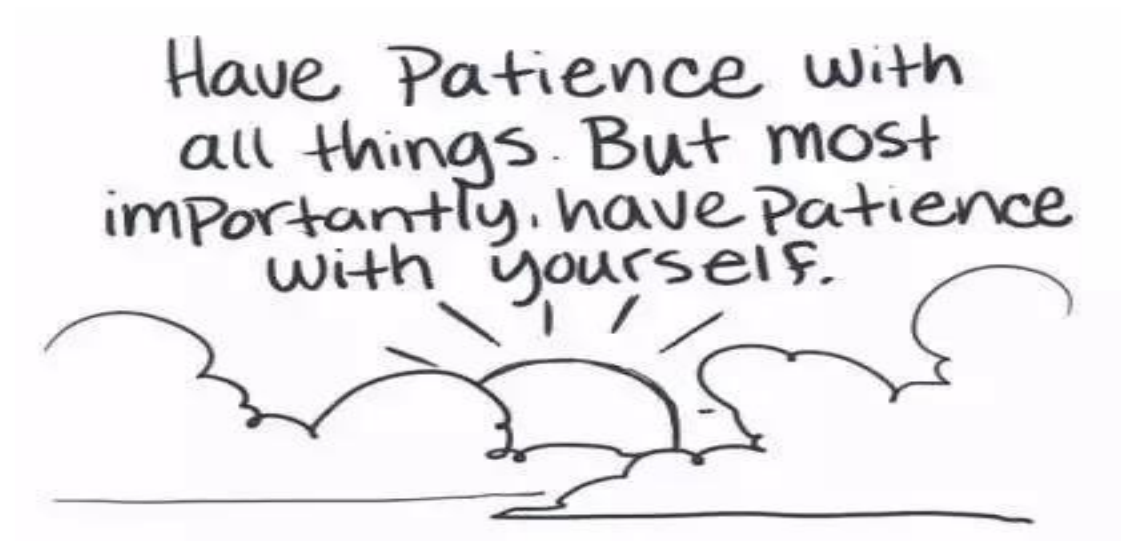
你不再会是一个人

you are Precious.
you are loved.
you are NOT alone.



*你是珍贵的，你不是孤单的

大学生常见的心理症状



*对这个世界多一点耐心的第一步
是对自己多一点耐心~



*每一天都可以是一个新的开始
和一个成长的机会

大学生常见的心理症状



*我们一直都会在这儿

必要时请一定向他人求助，如果被诊断为抑郁症，请一定向专业的心理工作者求助。

没有人是完美的，承认自己的脆弱，这没有什么大不了。

来源：“中国心理咨询师成长联盟”微信公众号