

首本由抑郁症患者及其陪伴者共同完成的疗伤绘本!



驯服抑郁的黑狗

我的那条叫做“抑郁症”的黑狗

[美] 马修·约翰斯顿 (Matthew Johnstone) 著 韩焱 译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

驯服抑郁的黑狗

我的那条叫做 “抑郁症”的黑狗

I Had A Black Dog

[美] 马修·约翰斯顿 (Matthew Johnstone) 著 韩焱译



中国人民大学出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/与抑郁症相伴的日子/ (美) 约翰斯顿夫妇著; 韩焱译.
北京: 中国人民大学出版社, 2009
ISBN 978-7-300-10358-7

- I. 我…
- II. ①约…②韩…
- III. 抑郁症 - 防治
- IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 024432 号

我的那条叫做“抑郁症”的黑狗/与抑郁症相伴的日子

[美] 约翰斯顿夫妇 (Matthew and Ainsley Johnstone) 著
韩焱 译

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京新丰印刷厂		
规 格	205mm × 165mm 20 开本	版 次	2009 年 3 月第 1 版
印 张	5.8 插页 2	印 次	2009 年 3 月第 1 次印刷
字 数	96 000	定 价	39.80 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



亲爱的**M**：

当我第一次听你说，“我得了抑郁症”，那是个温暖的午后，阳光掠过你的头顶，落在我身后的屋角，我真不知道，这对我们来说意味着什么。

那时我们相爱不久，未来本是一片光明。尽管我知道我们要一起面对，但是我心里很害怕，那时我也并不知道有几千万人与你一样挣扎在灰暗与痛苦之中。

后边的日子，我不知道你还记不记得，护士、医生、药片、父母、朋友……在我们的身边进进出出。我给你鼓励，也痛骂过你的低迷。我想过未来，想过你是不是会自杀，于是悄悄藏起了家中的一切利器；我也回首过往事，寻找你患病的蛛丝马迹。你什么时候开始不修边幅，什么时候爱抱怨，什么时候让那只黑狗从幕后走到台前。

有时我也感觉疲惫不堪，心陷入黑暗而深沉的泥沼，有时又空空荡荡飘得好远好远。当我看到你久违的微笑，听到医生的叮嘱，接到爸爸的电话，我的信心，又重新填满。

经过这些年与你的抑郁症斗争的日子，我知道它是一只难缠的黑狗，如影随形，将它赶跑是几乎不可能的，但我们可以控制它，让它乖乖听你的话。医生也不会一次就治好你的病，但药物和爱都是吹散乌云的清风。

今天我的心情很好，因为你越来越愿意与我分享你的感受。昨天晚上我们在电影院里，你悄悄地拉着我的手，温暖而轻柔，也许只有我和你的日子又要重新回来了。

祝愿你享有健康的身体和快乐的生活。

你的小**A**





抑郁症



在黑狗的魔力下，我不再是过去的自己。

我的心一片荒芜，

以往的激情一去不复。

当我醒来，看到灰暗的黎明。



回头看看，
黑狗时常在我的人生中**出没**，

每当它来时，
空虚随之降临，
人生的色彩也**黯淡**了下来……



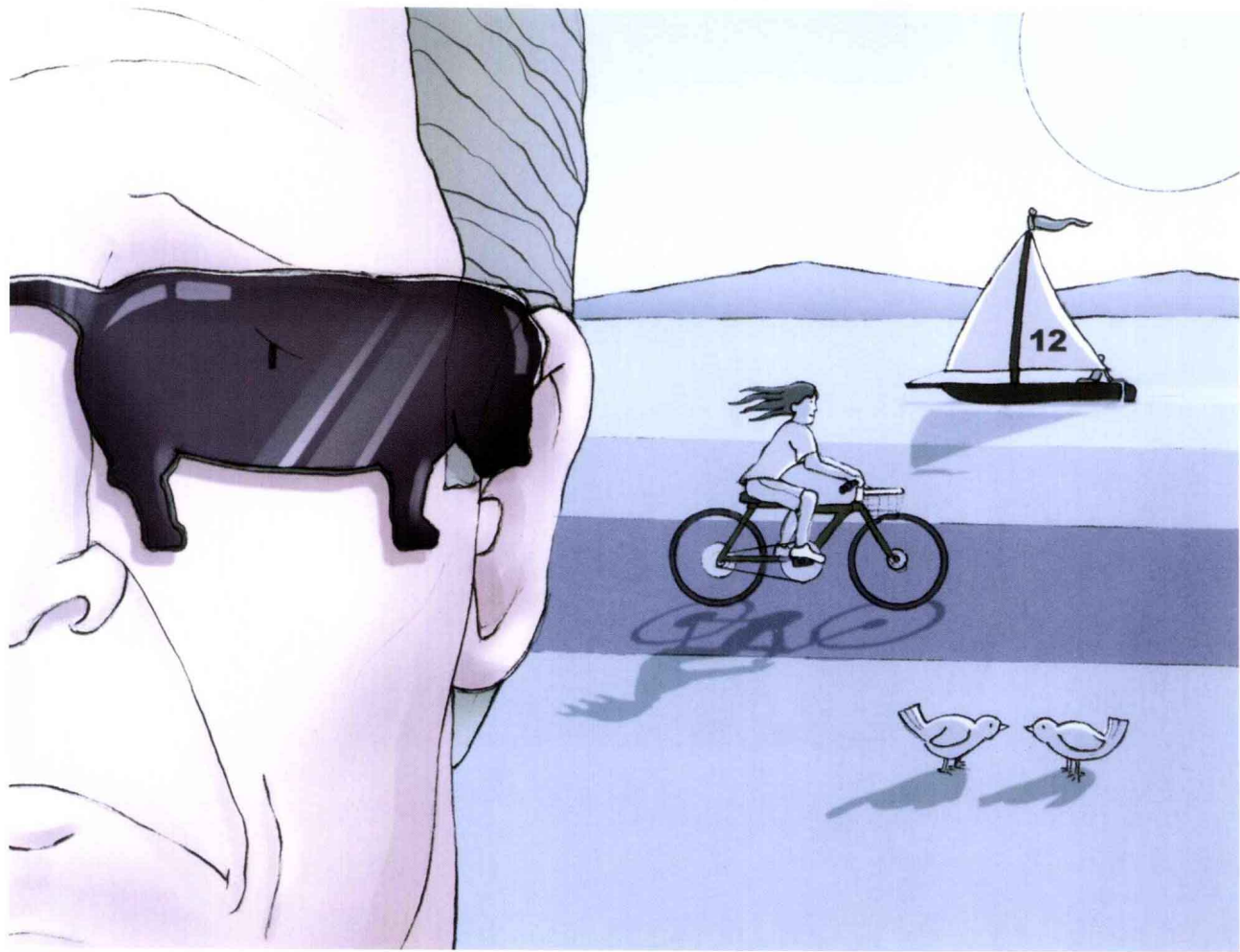


黑狗每次来拜访我时，
总会让我**出乎意料**，
没有什么显而易见的原因或事件
预告它的到来。

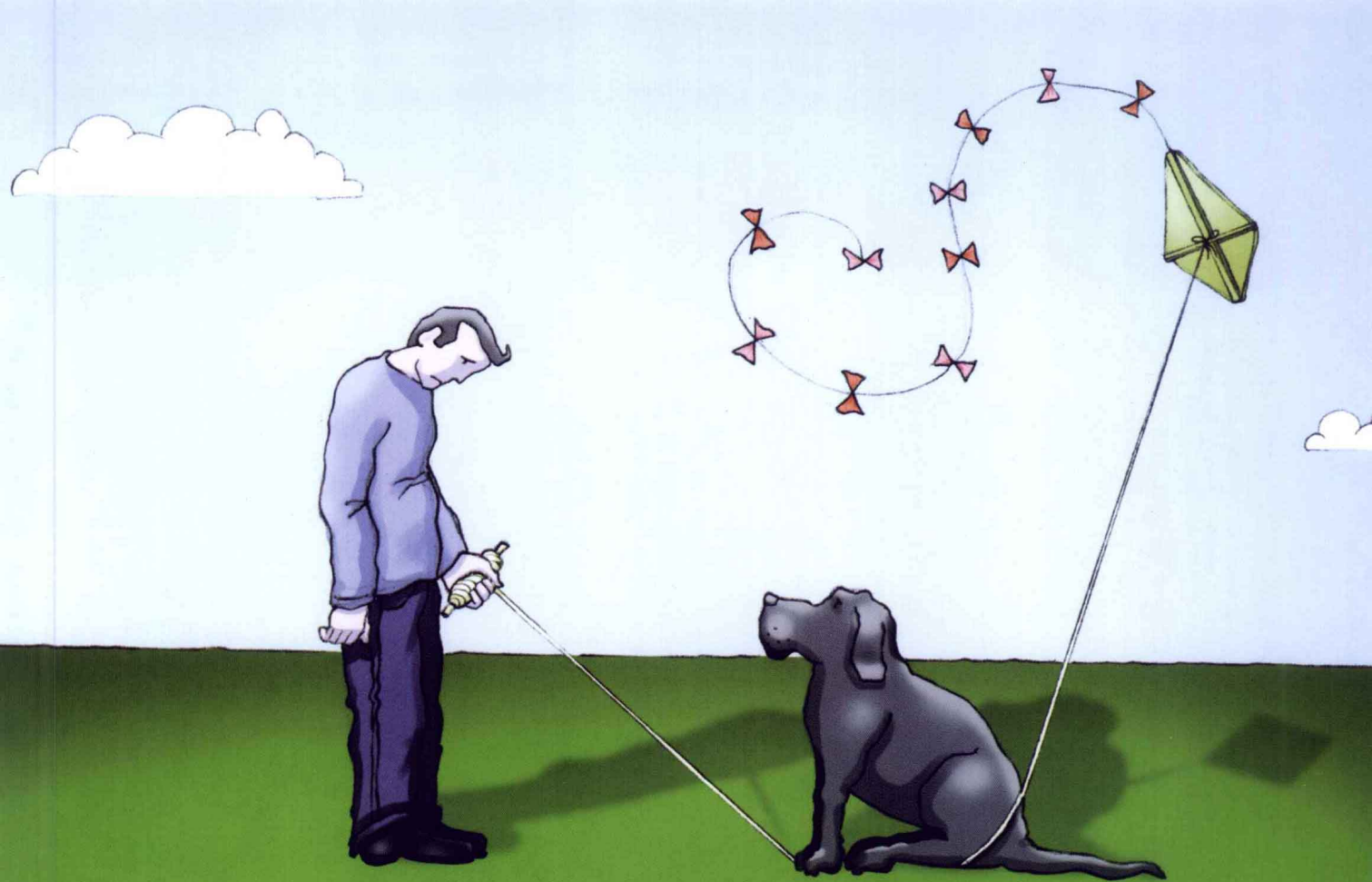




它来访时，我看起来会更为**苍老**。



它来访时，我只能戴着“黑狗”眼镜来看世界。



它来访时，往日为我带来欢愉的那些美妙时刻也消失不见。





黑狗以破坏我的胃口为乐。

并对吞噬我的记忆力和注意力乐此不疲。



在黑狗的陪伴下，
处理任何事情，造访任何地方，
都倍感艰辛。





它总是像追兔子一样把我的信心赶跑。



它最不希望别人**注意**到我，
也不喜欢听到别人**评判**我。