

## Depression

The following is a brief summary of the first prize essay entitled, “**Depression.**”

Some people with depression look happy on the outside. However, who will really understand it? Many people lost their jobs in 2020 and suffer the pressures of life. As a result, depression may come to them secretly. We may think it is far away from us, but in fact it quietly approaches us. The author encourages people to overcome their difficulties, and as we say, “Every cloud has a silver lining.”

## 心理障礙

夏威夷明倫中文學校 劉沛妍

在我們身邊生活的人們，看上去都很開心、快樂。但在這無憂無慮的表像下面，卻可能有著讓人無法忍受的痛苦和悲哀。世界這麼大，每天熙熙攘攘在你身邊出現的人群裡，又有誰能了解你心中的不容易？無論是成年人還是未成年人，都有可能被一種無形的“繩索”纏繞著、束縛著。它讓人難以自拔，讓人迷失方向，讓人失去自我……這個“繩索”就是抑鬱症。

有人肯定要說，抑鬱症是一種嚴重的精神疾病，離我們遠著呢！其實輕度的抑鬱就是一種心理障礙，它會悄無聲息地找到你，離我們每個人都很近，也許你今天的心情低落就是它找上了你。全世界總人口七十億人中患有抑鬱症比率高達**4.4%**，共有**3.5**億患者，死亡率甚至高達每年**100**萬人。我們身邊的人常常都會遇到這個情況：隨著我們的生活品質越來越好，現代人的心理素質並沒有隨著我們生活品質的提升而提高

，反而隨著工作生活各方面的壓力而加大，越來越多的人因為身邊的一些人或者一些事情導致情緒崩潰。如果你每天關注新聞，這種新聞幾乎每天都能找到很多。當這件事發生時，很難找到具體的原因。就好像雪崩時沒有一片雪花是無辜的，就好像壓死駱駝的不是最後一根稻草而是每一根稻草。產生嚴重後果是個複雜的過程，很難從一件事情上來預防或者制止這些行為的發生，甚至你都很難在身邊發現它的存在。

抑鬱的常見症狀是心情低落、鬱鬱寡歡，最後發展成傷心欲絕甚至會引起躁狂、仇恨社會和精神分裂。身邊的家人和朋友甚至都很難會察覺到這個心理疾病，就像我的一個朋友一樣。她每天對著我們都是一副笑瞇瞇的樣子，看上去她是一個天真可愛，對生活樂觀的女孩，其實她卻得了抑鬱症。一開始，我和我身邊的朋友都沒有感覺到她的情緒變化，後來才發現她選擇用了另外一種方式來表達自己——社交軟件。她用社交軟件來她表達內心的各種不滿。她每天在各種社交媒體上來宣洩一些自己的情緒。那些語言實在是和我腦海中的她一點都不符合，彷彿變了一個人，讓我覺得陌生和害怕。

**2020**注定是個不平凡的一年，新冠肺炎疫情在不斷擴大席捲全球。很多人都在家履行政府的“居家令”。在這樣的大背景下，全世界的經濟跌入谷底，很多人失去工作，失去了收入來源，生活的壓力就會很大。更有甚者，自己身邊的親人、朋友因為疫情的原因無法與他們相見。這樣的情況下，還有個可怕的“病毒”——心理障礙可能就會悄悄找上你。這個“病毒”可能比新冠病毒還要危險，它會給你的心理造成毀滅性的

打擊。新冠肺炎的出現，打破了全世界人們的生活秩序，每個人的生活都變得和往常的不一樣。有些人因為這些不一樣，就會感到恐慌，從而引起了心理障礙，甚至發展成了抑鬱症。在這樣的大背景下，我們每個人都應該科學地認識新冠肺炎的危害和防護辦法，不要過度恐慌。同時，保持積極健康的生活態度，相信人類終將戰**勝**新冠肺炎病毒，我們的生活也一定能**夠**盡快恢復正常。

生活中我們總是會遇到不順心的事情，但我們還是要繼續生活下去，畢竟破繭方成蝶，涅槃才成鳳。我們往往在經歷最糟糕和最黑暗的時候才能看到最美的風景，才能爬的比別人更高，人類就是因為有這樣鍥而不捨的精神才在歷史長河中戰勝了各種困難，從而達到了今天的文明。在當下，我們更不要為了一時的黑暗而放棄了整片光明，不要因為一些困難的事情而變得脆弱。拿出你的勇氣，戰勝這些困難，將會出現柳暗花明又一村的新景象！