



索書號：415.985/853

登錄號：C0016112

介購單位：圖書館

**書名：按下暫停鍵也沒關係-在憂鬱症中掙扎了一年，我學到的事**

**作著：阿滴**

**內容簡介：**一向給大眾陽光開朗形象的知名YouTuber阿滴，2021年突然公布一支影片〈在憂鬱症中掙扎了一年，我學到的事〉，自曝罹患憂鬱症，震驚各界。這支影片除了創下150多萬次的高點閱數，鬱友更是紛紛留言感謝，表示看到了康復的希望：「謝謝你的勇敢分享，讓躲在黑暗角落掙扎的人知道，我們並不孤單。」非常感動阿滴不怕被貼上標籤，勇敢說出自己的經驗。「謝謝你提供很棒的改善方法。」阿滴在本書中從自己的家庭背景、人格養成談起，以及那一年多來罹患憂鬱症的種種症狀，從失去工作能力、極度悲傷壓抑、嚴重睡眠障礙……甚至陷入了毀滅性思考的迴圈。「我，到底為什麼，把自己搞成這樣？」「我是被愛的，但我根本不愛自己。」「我不想死，我想要解決問題、結束痛苦。」「人害怕的其實不是受苦，而是受苦的無意義。」……寫到康復的心路歷程，也句句真摯坦誠。因為經歷了這趟憂鬱低谷，讓阿滴更加了解自己，重新定義了人生的目標與意義，也希望鼓勵鬱友勇於面對心理狀況，並喚起各界對身心健康的重視。需要時，勇敢按下暫停鍵，日後才能走出更多美麗的風景！

**目錄：**

Part 1 成長

Part 2 前夕

Part 3 病人

Part 4 治療

Part 5 復原

Part 6 備忘錄