SO YOU ARE HERE



你也在這裡

給每一個與心中陰影共處的你

新竹市衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU, HSINCHU CITY

有時候，有些事情發生了...



你說不清楚是哪一刻，
但你知道，從那之後，什麼改變了。



LITTLE BLACK

就在那裡，在你身後，
一個什麼東西，悄然地出現了。

那是你心裡，一個叫做
「小黑」的東西。

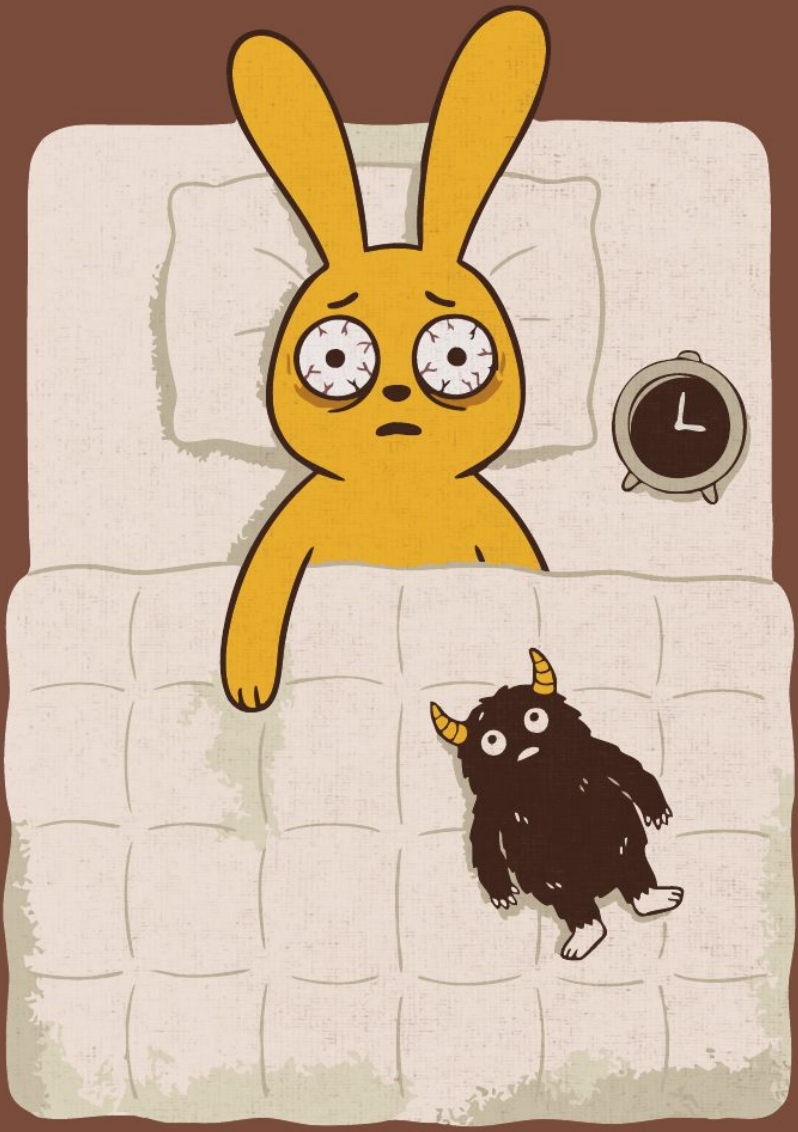


有時候你會坐不住，心跳好快好快！
彷彿看出去的世界都是灰暗的...

世界像隔著一層玻璃或霧。
熟悉的地方突然變得陌生。
聲音好像很遠。
顏色、光線或時間感變得不真實。



知道自己沒有真的進入另一個世界，
但就是「感覺不像真的」。



休息不夠的身體，好疲倦，
可是白天又要來了...



白天的身體，也開始抗議了。
不是因爲你不夠努力，
而是你已經承受了太久...

還有一些時候，低潮像洪水，
我們努力的維持疲憊的生活，
但不知道什麼時候才到盡頭...



有好多東西要顧，有好多人要讓他們放心。
所以我好努力、好努力，
不讓人看見那個快撐不住的自己。



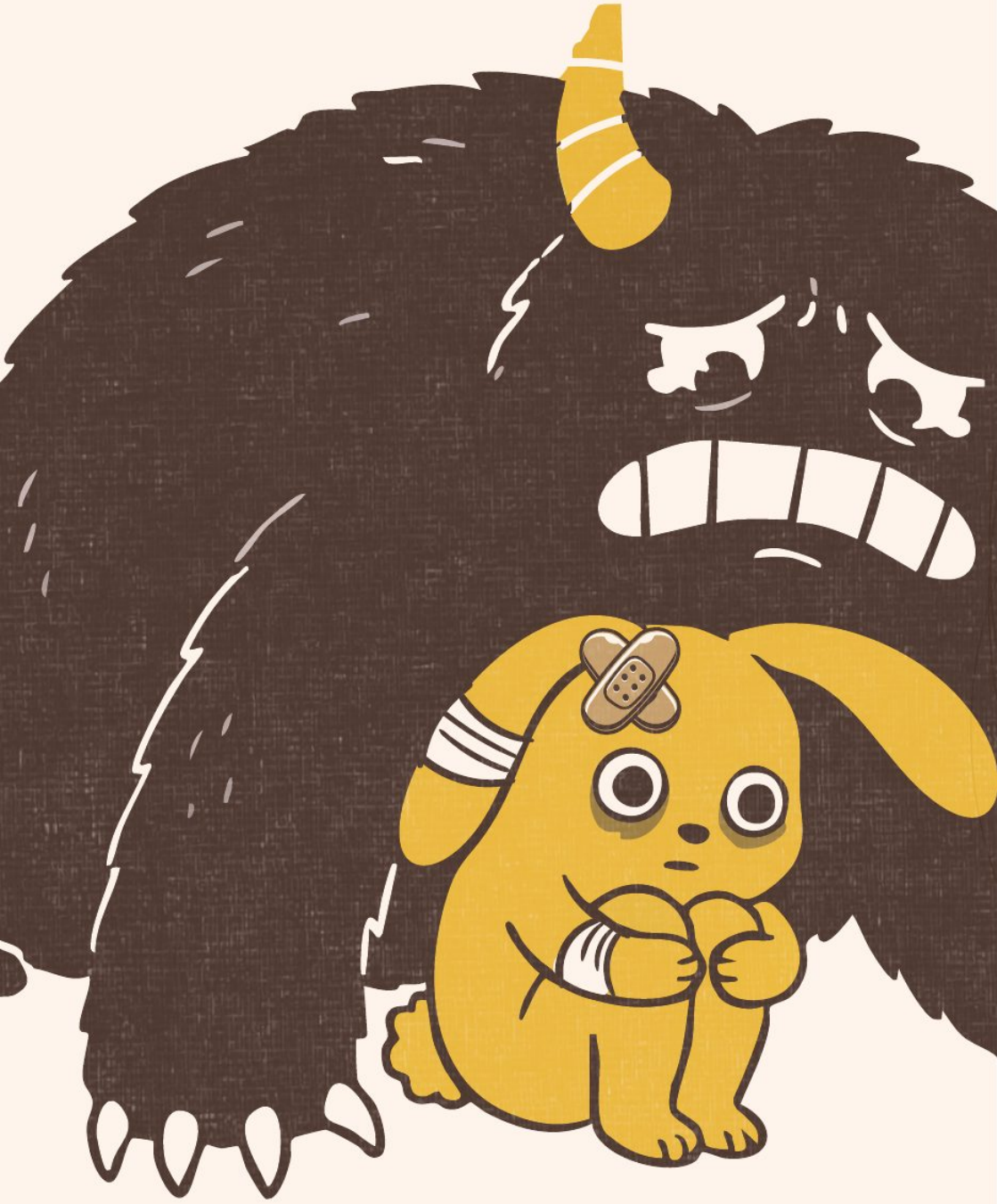
只有我知道，住在心裡的那隻『小』黑，
已經變得好大、好重，重得快要壓垮我了。



有時候，那些悶著的感覺，
會在不知道的地方，突然爆開來。



其實你也不想要這樣的。
那個傷害別人的衝動，
只是那些壓抑的情緒找不到出口…

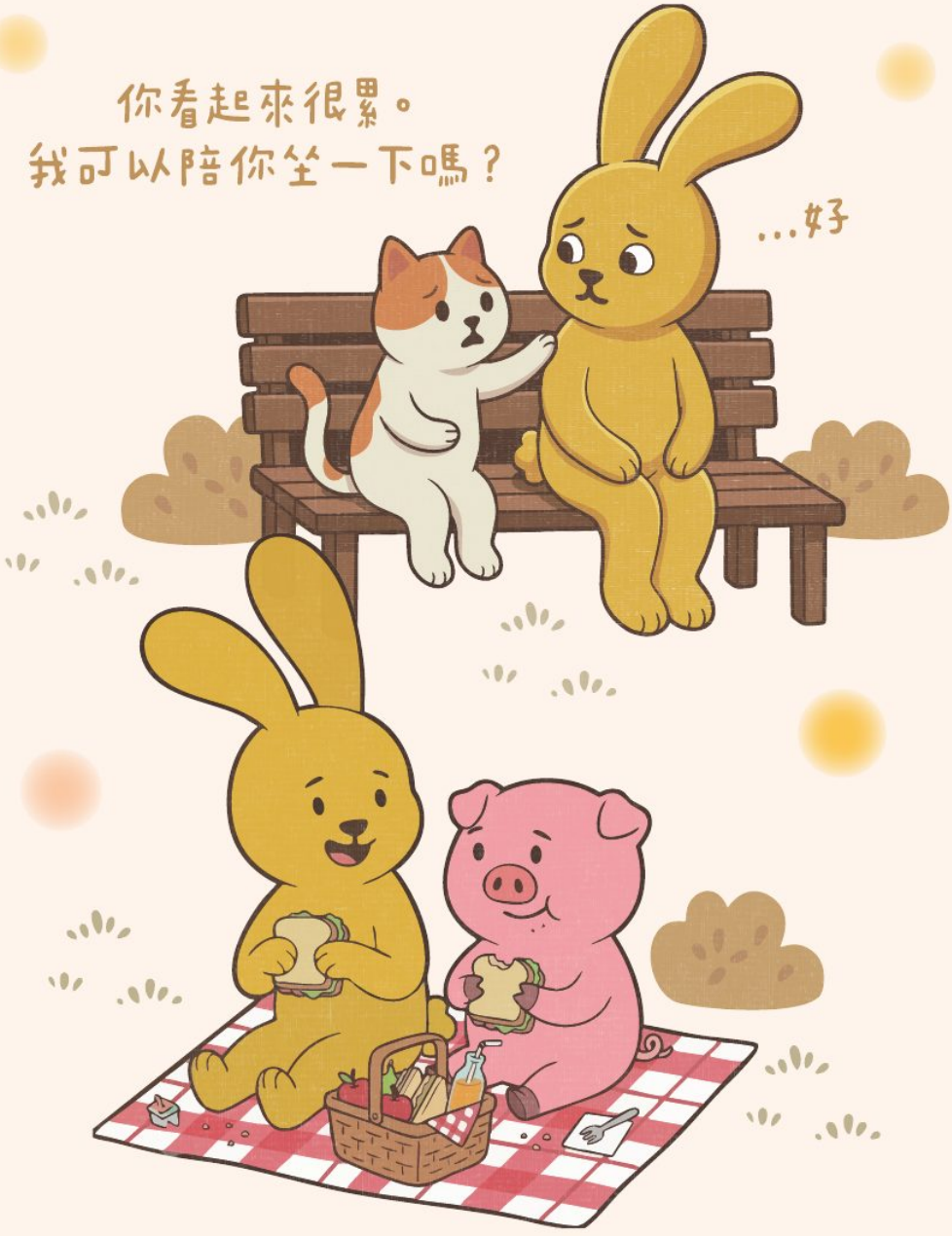




有時候，
那些沒辦法說出口的委屈，
最後都落在自己身上。

好像只要傷了自己，
那個痛就會少一點。

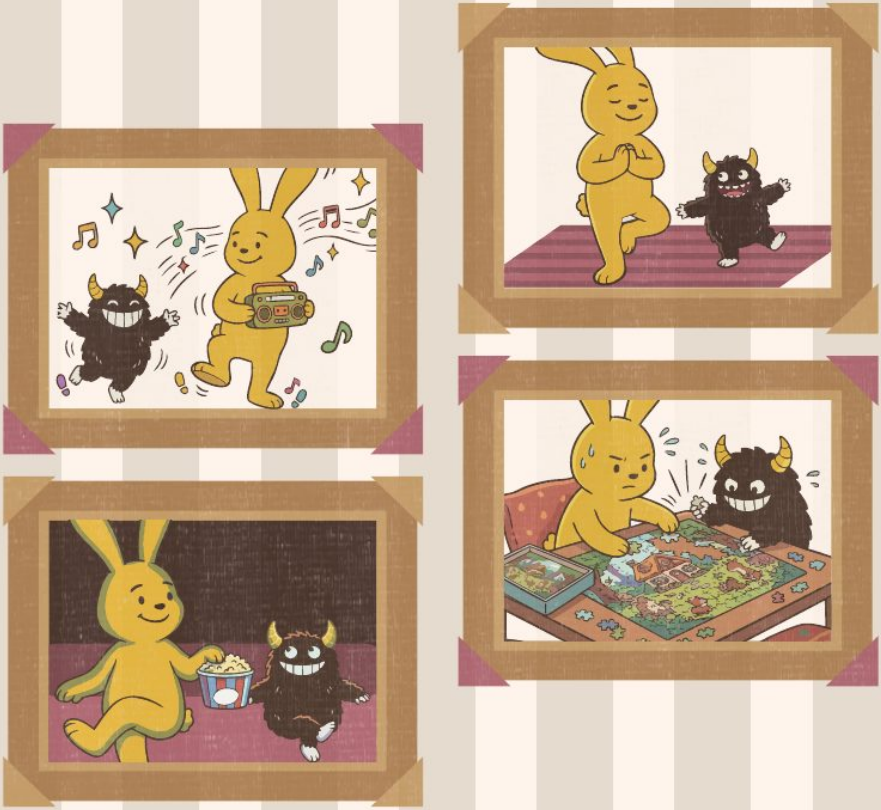
這些感覺，
都是你的心在跟你說，
我們需要幫忙了...



陪伴，其實無所不在...



你不需要說清楚所有的事情。
有人陪著，有時候就已經足夠了。



只需要一句『我在這裡』！
就能接住小黑與自己所有的不安。
因爲，你們都值得被好好陪著。

你不需要自己把小黑趕走，
因爲有人願意一起陪你認識它。



別擔心，
你可以在這找到幫助：

新竹市社區心理衛生中心

心情溫度計

「心快活」心理健康學習平台

新竹市民心理諮詢預約平台

青壯世代心理健康支持方案

青少年心理健康網路支持平台

安心專線	1925 (24HR)
生命線	1995
張老師專線	1980
男性關懷專線	0800-013-999
唉呦喂呀兒童專線	0800-003-123
少年專線	0800-001-769
創傷復原諮詢專線	0800-250-585

生活仍然持續前進。
那些風雨，或許有一天仍然會回來。



但我知道，
下次該怎麼去面對了。



你也在這裡
SO YOU ARE HERE

書名 / 你也在這裡
發行單位 / 新竹市衛生局
地址 / 新竹市中央路241號10-12樓
電話 / 03-5355191

繪本文案暨視覺設計 / 賣腦瓜工作室
審訂 / 新竹市社區心理衛生中心

本書為非賣品並保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，
需徵求新竹市衛生局同意或書面授權。

115.10 初版

新竹市
社區心理衛生中心
Hsinchu community mental health center

廣告