

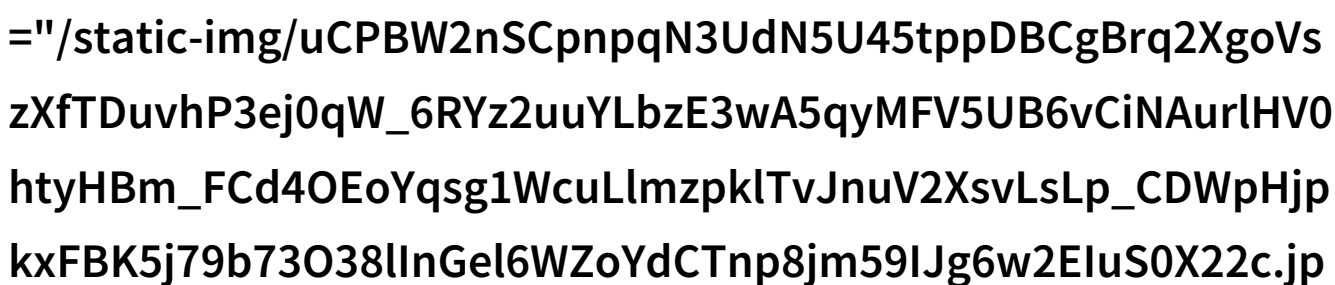
恶性依赖我怎么就沦陷在了这个黑洞里

我怎么就沦陷在了这个黑洞里？



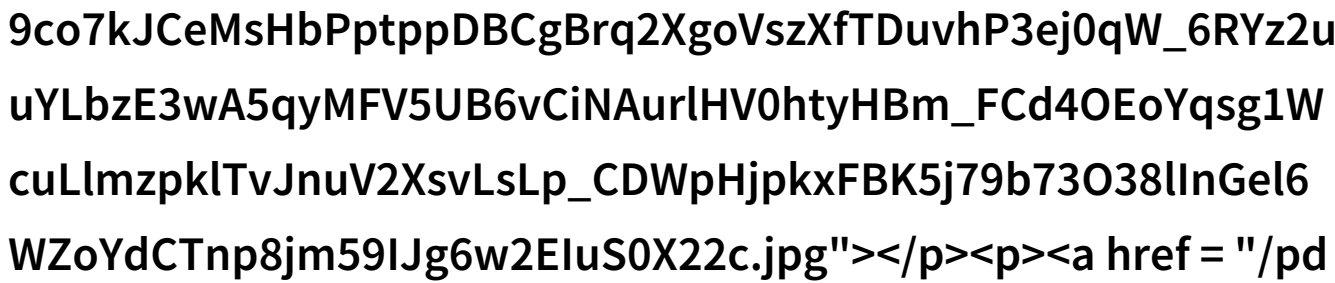
记得刚开始的时候，我只是为了应对压力和焦虑，偶尔用一两次，那时候我还能控制自己，不会过度使用。但是随着时间的推移，这种药物逐渐成为我的日常生活的一部分。每当心情不好或者感觉到一点点不适，就会自动地去寻找那份暂时的安慰。

它让我感到轻松，仿佛所有的问题都被解决了，但这种感觉并不是长久的。我开始发现自己无法没有它，每天必须依赖于它才能走出门外面。朋友们说我变了，他们提醒我要注意自己的健康，但我却无法听进去，因为那时已经完全沉浸在这恶性依赖中。



有一天，我终于意识到了问题所在，当看到自己竟然因为缺少这东西而感到绝望时，我决定要改变。这是一场艰难的战斗，每一次想要回归过去那种舒适感，都像是在自欺欺人。但是，我知道，只有坚持下去，才能摆脱这束缚，让自己重新站起来。

现在，每天早上起床第一件事，就是告诉自己：今天你不会需要那个东西。你可以做得更好，你可以战胜自己的恐惧。你不能让恶性依赖再次把你拉入深渊。每一步小小的胜利都是向前的一步，而最终抵达的是一个自由、健康、真正属于自己的世界。



" download="593733-恶性依赖我怎么就沦陷在了这个黑洞里.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</p>