

# 病式精神病我是如何一步步走进病境的

我是如何一步步走进“病”境的



记得那时，我总是觉得自己在做梦，醒来

后发现，那些梦里的事情似乎真的发生过。开始时，它们只是小事情，

比如忘记了买回家的东西，或是在路上迷失方向。但随着时间的推移，

这些小错误变得越来越频繁，影响到了我的日常生活。我开始感到焦虑

和不安，不知道自己是否已经走上了不归之路。

医生告诉我，我可能患有病式精神病。这听起来像是一个奇怪的词汇，但当你真正面

对它的时候，你会明白它意味着什么。它不是传统意义上的精神疾病，

而是一种更为隐蔽、更难以察觉的心理状态。当你陷入这种状态时，你

会开始怀疑自己的判断力和感受能力。你会质疑自己的记忆，也许连现

在这个瞬间都在你的脑海中摇摆不定。



我试图抗拒这一现实，认为这是一个噩梦，一场恶劣的幻觉。但每天重复

出现的问题，让我不得不面对现实：我的世界正在慢慢瓦解。我开始害

怕夜晚，因为那是我最容易失去控制的时候。那时候，我甚至不知道自己

是否还能辨别出真相与幻想之间的界限。

但正是因为有了这些经历，我才逐渐学会了理解这段旅程。在某个深夜，当月光洒满房间

而我的心灵却空无一物时，我突然意识到，只有通过探索和接受这一过

程才能找到出口。也许，是有一种力量，在悄无声息地帮助我一步步走

出那个“病”境。



今天，当我回望那些年轻

自信的一幕，我并不感到悲伤或遗憾。我学会了尊重自己的情绪，勇敢

地直面内心的声音，并且用这些声音来塑造一个更加完整的人格。而对

于“病式精神病”，尽管它曾经给予了我如此深刻的打击，但也让我认

识到生命中的每一次挑战都是成长的一部分，无论它们看起来多么可怕或痛苦。