

病式精神病我是如何被失去自己的日子偷走的

我是如何被“失去自己”的日子偷走的

记得那一天，我像往常一样起床，穿上工作服，踏上了通往办公室的老路。然而，当我坐在电脑前准备开始我的第一个项目时，我突然意识到不对劲。我无法集中注意力，每个字母都像是用刀切割在我的脑海中。而且，那种感觉，它仿佛来自另一个世界，一种让我感到无比恐惧和不安的世界。

我试图振作起来，但每当我想要做出决断时，就好像有一股力量在阻止我。它就像是病式精神病，用一种无形的手紧紧抓住了我的大脑，让每个念头都变得遥不可及。我知道这不是普通的疲劳或压力，而是一种更深层次的问题。

随着时间的推移，这种状态越来越严重。我开始怀疑自己的记忆、判断力甚至是我自己的身份是否真实存在。每当夜幕降临，我都会躺在床上，内心充满了迷茫和绝望。那时候，“失去自己”成了我的噩梦，每一次呼吸都是对自我的否定。

直到有一天，我决定寻求帮助。在心理医生的指导下，我逐渐学会了认识并理解这种病式精神病带来的影响。这是一场长期而艰难的战斗，但通过不断地面对现实、学习新技能，并

与他人分享我的经历，我终于找回了一部分自己。

现在，当提起那些日子时，我会说：“这是疾病的一场骗局，它试图偷走我们的幸福和生活。但我们不能让它赢。”因为有了这些经历，我们更加珍惜健康的心灵，以及那个永远不会被疾病摧毁的人——真正的我们。

[下载本文pdf文件](/pdf/689756-病式精神病我是如何被失去自己的日子偷走的.pdf)

