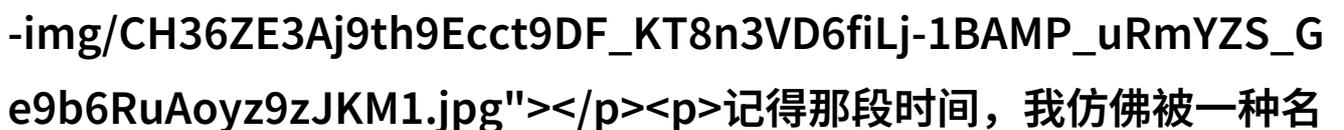


# 我的故事从恶性依赖到自救之路

我的故事：从“恶性依赖”到自救之路



记得那段时间，我仿佛被一种名为“恶性依赖”的怪兽紧紧束缚。它不仅控制了我的身体，还侵蚀了我的心

灵。每当我试图逃离它的魔掌，它都会用一系列诱人的承诺来吸引我回去。

起初，它只是一个小小的习惯，偶尔在压力大或情绪低落时出现在我身边。但随着时间的推移，这个习惯变成了无法抗拒的一种行为模式。我发现自己越来越难以无其存在，就像身处一片看不见边界的沙漠里，每一步都必须走向那口不断呼唤我的水井。



人们常说，“恶性依赖”是指那些有害但又令人难以自拔的行为，比如沉迷药物、游戏或者网络等。在这个过程中，你会逐渐失去对现实世界的控制感，开始寻找新的刺激源，以弥补之前那种满足感所带来的空虚感。这种循环往复，最终可能导致人际关系破裂、健康问题甚至法律后果。

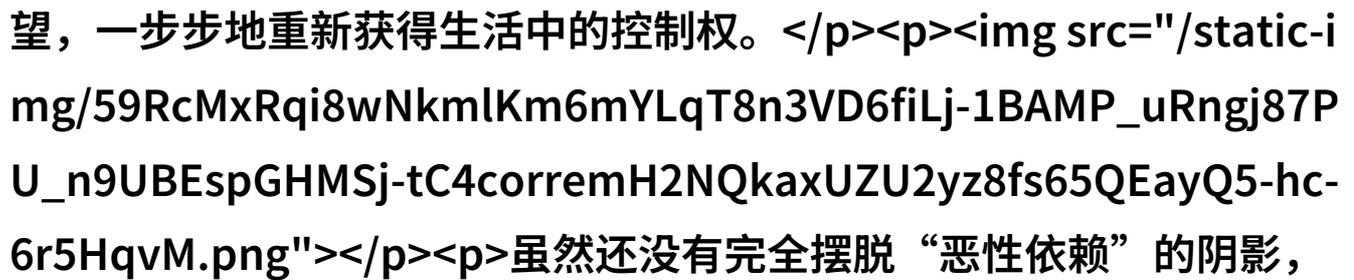
然而，那天，当我站在镜子前，看到了那个眼神空洞、皮肤苍白的人，我决定要改变。我意识到，只有勇敢地面对自己的问题，并采取行动才能摆脱这场噩梦。



首先，我找到了专业的心理咨询师，与她一起探讨了过去和现在的问题。她帮助我认识到，真正的问题并不在于外界，而是在于内心深处渴望得到安慰和释放的情绪需求。这是一场长期而艰苦的战斗，但只要坚持下去，就有希望。

接下来，我开始制定计划，对抗那些让我感到快乐但同时也是危险的小确幸。我学会了识别并避免触发这些欲望的情况，同时培养了一些更为健康的情绪管理技巧，比如运动、冥想以及与朋友们

共度时光。当这些新技能成为第二自然的时候，我终于感觉到了一丝希望，一步步地重新获得生活中的控制权。



虽然还没有完全摆脱“恶性依赖”的阴影，但每天都比昨天更好。而且，每次成功抵御诱惑，都像是给自己加装了一盏灯笼，让前方更加明亮，也许有一天，那个曾经把我困住的小确幸将彻底消失，只留下一个自由而充实的人——就是我现在正在努力成为的一个人。

[下载本文pdf文件](/pdf/817200-我的故事从恶性依赖到自救之路.pdf)