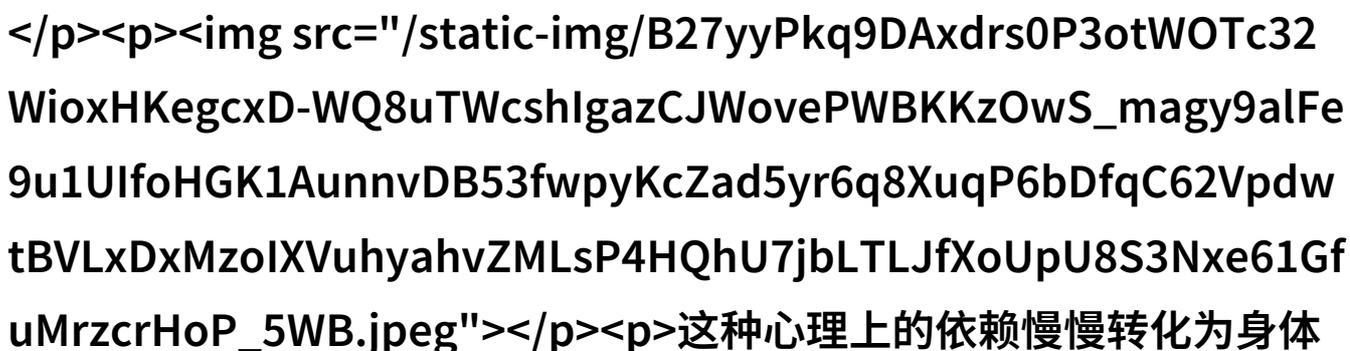


我的故事从无意中沦陷到恶性依赖的深渊

我从来没想过自己会陷入这样一种状态。开始时，它只是一个无意中的习惯，随着时间的推移，这个习惯渐渐演变成了一种无法自拔的恶性依赖。



记得那时候，我是一个忙碌的上班族，每天晚上回家后总是觉得疲惫不堪。我尝试各种方法来放松自己，比如看书、听音乐甚至是散步。但有一天，无意中看到一款手机游戏，简单又好玩，我就下意识地决定试试看。起初，那款游戏让我感到轻松愉快，让我在繁忙的一天结束时有了片刻的宁静。但随着每一次点击屏幕后的满足感和紧张刺激之间不断交织，那份乐趣逐渐变得不可抗拒。我发现自己越来越难以割舍，不仅因为它能瞬间驱走压力，也因为它成了我日常生活中不可或缺的一部分——比起工作、家庭甚至朋友，它似乎更让人依赖。



这种心理上的依赖慢慢转化为身体上的反应。当我没有机会玩这个游戏时，我会感到焦虑不安，仿佛身体里缺少了什么。即便是在工作场合或者与家人相处的时候，如果有人提及这款游戏，或是我偶尔能拿到手机瞥一眼其中某个角落闪烁的通知灯，就会不由自主地想要立刻打开它。

最终，当人们问及我的生活状况或询问我的健康问题时，他们惊讶于我的消瘦和眼睛下方深深的黑眼圈，却不知道背后隐藏的是一种名为“恶性依赖”的隐秘敌手。这是一种对外界事物产生强烈渴望并且无法控制使用的情况，而这对个人乃至社会都可能造成严重影响。



r6q8XuqP6bDfqC62VpdwtBVLxDxMzoIXVuhyahvZMLsP4HQhU7j
bLTLJfXoUpU8S3Nxe61GfuMrzcrHoP_5WB.jpeg"></p><p>现在，
我认识到了自己的错误，并努力克服这一挑战。我学会了设定界限，对
待每次欲望的冲动进行抵制。在漫长的人生旅途中，每一步向前都是坚
韧与勇气之行。而对于那些沉迷于任何形式“恶性依赖”的朋友们，我
希望他们能够看到光明，从而勇敢地站起来，为自己的未来而奋斗。</
p><p><a href = "/pdf/1028787-我的故事从无意中沦陷到恶性依赖的
深渊.pdf" rel="alternate" download="1028787-我的故事从无意中
沦陷到恶性依赖的深渊.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</p>