

股票害了抑郁症怎么办 - - 得了“抑郁症”可怕吗？-股识吧

一、得了“抑郁症”可怕吗？

这该死的抑郁症，真是害人不浅。

大家大概都感觉不可思议。

仅仅是个抑郁症，就能让人说想不开就自杀。

但是我非常了解这种痛苦。

因为我也曾经得过抑郁症，就在几个月之前。

但是我非常了解她的痛苦。

因为我也曾经得过抑郁症，就在几个月之前。

正常人绝对体会不到那种痛苦。

因为抑郁所带来的沉重，是你所想象不出的程度，因为压力过大，让人整夜的失眠。

睡个好觉，几乎是一种奢求。

好不容易挨到天明，却还是没有困意。

但是白天好过黑夜，起码有个说话的人，朋友，家人，邻居甚至是街边卖报纸的大婶。

到了夜晚，只能在床上翻来覆去，满脑子开始胡思乱想。

烦躁一股上来就再也控制不了。

我那时经常在深夜，打电话去朋友家，一聊就是一两个小时，如果朋友扣上电话，那种被朋友抛弃的感觉就会很强烈。

渐渐的，再也没有想找朋友倾诉的想法，怕被厌烦。

于是白天也打不起精神，除了空虚还是空虚，平时最贪吃的我开始厌食，每天在家人的责备声中，才肯勉强吃一顿，这一顿最多时候才一小口馒头或者米饭。

后来得知某个朋友的朋友，也得过抑郁症，就去找她，没想到，见到她吓了一跳。

只不过一年时间，她从原来的“大肥女”变成了“小瘦子”。

她告诉我，她抑郁持续了一年多，最后去看过心理医生，吃药才渐渐好起来。

我把自己的状况告诉了她，她很惊讶，因为我的病情比她严重得多。

她建议我马上去医生那里，因为找医生倾诉，哭泣，才能将情绪发泄出来。

于是我跟男朋友说了，他不以为然的样子，认为我神经过于紧张，想得太多了。

我很闷，也很难过。

我知道他体会不到我的痛苦。

一直到后来，我忍耐不了痛苦，常给他打电话发信息说我不想活了，活着真的很痛苦的时候，他才开始害怕，也意识到我真的病了。

准备在休息的时候带我去看医生。

二、怎样培养主见？

没精神，活得很痛苦不像个人样儿。

患有抑郁症的人往往会变得性格内向，不喜欢和人交往！每天总是挂着个苦瓜脸，有啥事儿都憋在心里。

心里极度空虚，不知道该干什么？茫然不知所措，犹如行尸走肉！人活着就是有股精气神在！没有了，就算是活着也等同死了。

三、门窗紧锁，人在里面呆着会对身体有哪些危害？

门窗紧锁，会让人心里极度没有安全感，时常在一个很忐忑不安的环境下生活，那岂不是太糟糕了？生活中有朋友喜欢待在一个密闭的空间里，觉得这样很安静，但是时间久了，就会性情变得很孤僻，不爱搭理别人，人际交往障碍，身心健康都不利。

1、空气不流通，造成呼吸障碍我每天都要早起通风，把房间里有害的气体排出去，迎进来新的空气，这样才对身体有益。

如果每天都待在一个密不透风的房间里，除了浑浊的空气，还有那些屋子里的霉味，一定会让人窒息的。

我婆婆独居，她总是把门窗关得严严的，担心会进贼，时间久了，房间里就有一股霉味，潮气也特别重，墙上都长霉点了。

婆婆还三天两头就咳嗽，晚上入睡时总觉得喘不上气来，这就是因为门窗紧闭造成的。

2、门窗紧闭，身体照不到阳光，会造成缺钙我们每天需要晒太阳，能够使我们补充钙。

我们身体的骨骼需要钙，长时间照不到太阳光，就会腰酸背疼，腿抽筋。

所以，每天把门窗打开，把幸福的阳光迎进来，晒晒太阳就会身体健康，一身轻松。

3、封闭的状态，造成身心不健康，影响人际交往我们作为一个健康的人，应该走出去，打开门窗，通风见光，让心情畅快起来。

如果整日里待在一个密闭的房间里，会让自己变得异常孤僻，时间久了就会造成人际交往障碍。

有不少人还得上抑郁症，真是苦不堪言。

打开门窗，让心灵接受和煦的风，温暖的阳光，还有你我甜美的微笑吧。
健康的身体，不正是我们大家想要的吗？

四、为什么熬夜这么困？

这是身体的自然保护，

五、如何解决失眠问题。

失眠的原因太多了，问医生去吧，可以暂且提高一下运动强度。

参考文档

[下载：股票害了抑郁症怎么办.pdf](#)

[《股票重组多久停牌》](#)

[《30万买股票能买多久》](#)

[《30万买股票能买多久》](#)

[《买了8万的股票持有多久可打新》](#)

[《股票多久能买完》](#)

[下载：股票害了抑郁症怎么办.doc](#)

[更多关于《股票害了抑郁症怎么办》的文档...](#)

??

<https://www.gupiaozhishiba.com/read/52214122.html>