西北组-萍儿

**德明健身后 不胡思乱想，体力也好多了，身心得到极大得改变**

我是经过一位产后风姐妹结识德明的，提前加入七期初级班群的，在这短短的几个月里。我的身心和精神上有了极大的改变，下面我说一下没进德明之前的情况吧。

我是一名极其严重的产后风患者，自从去年8月份儿得产后风之后，网上各种查，还喝了网上专门治月子病的偏方，喝了一个月，后来越来越严重。从这以后就走上了漫漫的求医之路，我们县医院的，市医院的，各个地方，都去看了。喝了好多中药都不管用。然后还去了山西专门看月子病的一个大夫那里去看，路上来回折腾了几天，喝了他几个月中药也不管用。从这以后，就对生活失去了信心，因为网上各种查，药也喝了，各个地方都看了，也不管用。心情也一直很压抑，整天回不守舍的，没有精神，整天就想着怎么解脱自己，都有了自杀的念头，感觉自己活着真的是生不如死。直到今年3月份儿，彻底爆发了。躺在床上起不来，晚上也睡不着觉。然后去我们市里最大的医院。去看心理科。说我是重度抑郁症。给我做各种检查，开了好多西药，吃了一个月也没见效。然后就听一个姐妹说起了德明，我想着现在只有自救了，我就毫不犹豫的加入了。

下面在说说我健身之后的情况吧。

1，以前抑郁的我，想自杀的我。现在不胡思乱想啦，每天就是给孩子做做饭，健健身。也不像以前那样整夜整夜的睡不着觉啦。最起码晚上可以睡着了，就是做梦多，这也是一个好的开始。

2，体力上的改变也是很大的，自得了产后风后，就很少出门，把自己关在家里，每天除了一张床还是床，现在没风的情的况下可以出门了，有时候还去外面锻炼，记得最清楚的一次，有一次竞然试着和老公和孩子出去玩，因为自得病后没出去玩过，我竟然一下子上了几十个台阶，上去之后出了一身汗，但是没感觉到累，我老公上来后气喘冲冲的。还有以前最严重的时候，饭都做不了，整天躺在床上。现在不仅自己做饭，每天还变着花样给孩子做饭，还做一些家务。

3，精神上也有很大的改变，之前老东想西想，每天都是想病，每天都不知道该干嘛，自健身后，闲了我就健身，干干家务，做做饭， 也挺好的。也不胡思乱想了，也在师姐们得鼓励下，真正走了出来。

虽然说我的产后风现在没好，但我相信，只要自己不放弃，汤药调理加健身，一定会康复起来的，所以说得产后风的姐妹，一定要自己先走出来，我们一起加油加油！

下面我要特别感谢一下我们的组长啦啦啦和snow教练，和我的辅导员及其它师姐们一直以来对我的鼓励和耐心指导。是你们让我走了出来，是你们让我看到了希望。感谢德明，感恩大千老师。