西北组-玉琳琅

**德明经络健身后 抑郁得到缓解 睡眠得到改善**

今年6月份的时候生下我的女儿，而后因为家庭矛盾的一发不可收拾，让我原本健康的身体变得越来越差。在月子里有时候就会浑身发冷，冒冷汗。变严重是在产后的60多天里，因为家庭的矛盾让我感到憋闷，就想去外面散散心。这个季节的夜晚不冷，当时觉得吹吹风心情好了许多，但是回家后我却感觉浑身发冷更严重了，身上总觉得又湿又冷，连鼻子都在呼吸着凉气，从那会儿开始胃里也开始吃不下饭。我变得异常焦虑，抑郁，脾气也更大了，看到婆婆和老公更加不顺眼，心想就是他们把我害成了这样样子。然后我在网上搜索各种产后风的信息，加各种群组，开始了治病生涯。我每天都活在抑郁和怨恨之中，一是怕自己的病治不好，二是怨恨老公为什么孩子出生后只想着孩子，如果月子里能对我也多点关心，我自己也不会成这样。后来是我在网上加的群组里面了解德明健身的，里面的better师姐说，产后风的根本原因是气血不足，让我原本焦虑的心情有了些许安慰。后来我加入了德明健身，但是由于心魔太重，导致我始终没有办法去静下心来好好的健身，为此我还去医院拿了抗抑郁的药物，但吃了还是无济于事。我始终纠结着身上的每一点症状，让我终日惶恐不安。

后来身上的不适和心里的不适我都尝试着跟snow师姐说，每一次她都很耐心，她说我这个产后风不严重，更严重的是心病。我才意识到我是心病，也许不把这些心里的怨恨放下，我始终不会好。由于肠胃不好，我吃饭吸收不了多少，身体每天都很软弱无力。我开始尝试着去做健身里面可以做到的动作，少量多次，慢慢的就觉得心里不再那么抑郁了，晚上的睡眠也有了些许改善。虽然现在还是很痛苦，但是我会坚持下去，相信自己一定会好起来。