|  |
| --- |
| 皖鄂组–椰水清凉 |
| **德明健身后睡眠好了、不出虚汗了、耳鸣好了极大改善、抑郁症好了。**  经过初级班一个月的锻炼，我的身体有了很大的进步。  我是一名产后风患者，德明健身之前，我的身体非常差。有以下一系列症状：心情极度抑郁、得了焦虑症，抑郁症、睡不着觉、一晚上就睡2-3个小时，老是睡着就惊醒。由于心里压力大，导致心脏跳动不正常，呼吸困难，有段时间依靠吊水维持心脏正常运转。出虚汗严重，只要动一点，喝一点热水就满身大汗。手指肿胀不能碰热水也不能凉水，否则都会疼。耳鸣严重，关节疼痛，脚后跟疼痛，不能吹空调等。在我极度悲观想要自杀的时候，偶然的一个际遇，我加入了德明这个大家庭，开始了我的自救之路。  初级班的一个月，我进步神速，产后风的症状好了90%，我现在已经可以正常的生活啦！特别特别的开心，在这里我十分感谢德明的姐姐们给予了我战胜病魔的信心和勇气，尤其蝶舞姐姐每隔一段时间就来找我了解情况，及时的为我答疑解惑。下面说说这一个月的收获吧！  1.我睡眠状态得到极大的改善，从入睡困难到现在的秒睡，从一晚上只有2-3个小时的浅睡眠到现在的深度睡眠，每天睡到起床闹钟响才醒，真是一件幸福的事。想当初为了改善睡眠，吃中药，吃保健品，贴足贴，哈哈，一顿折腾，都没什么效果。  2.健身治好了我抑郁症，焦虑症。以前从来没想到我会得抑郁症，总觉得那些得抑郁症的人，都是闲的没事做，有空胡思乱想才会得的，一天到晚忙的累死的人哪有空抑郁。或是特别内向的人，啥事都闷在心里才会得的。没想到我这么一个乐观向上开朗的人，也会得抑郁症。心理疾病真的很可怕，它让我变成另外一个人，自闭，不与人交流，引起躯体障碍，看不到希望，老是想着用什么方式结束自己的生命。故意伤害亲人，脾气变得极坏，没有耐心。对自己的宝宝没有一点做母亲的疼爱，都是恨，老是想着都是因为他，我才会得病的，有时想着为什么不是病在他身上，想着把他掐死等等，很不正常的想法。经过健身，我现在很正常的和同事交流，每个周末给宝宝做辅食，带宝宝玩，忙的不亦乐乎[呲牙]。现在想来那时候最对不起的就是他，我要好好加强锻炼，以后好好的陪伴他。  3.最最高兴的事，经过一个月的锻炼，我不出虚汗了，止住了，再也不怕喝口热水就满身大汗了。之前大冬天一夜换七八套衣服，简直不敢回想。  4.我的耳鸣好了很多，手指接触热水不疼了，肿胀的时间也减少了，脚后跟疼痛减少了，关节疼痛也减轻了，这些还没好透，还要继续锻炼。  现在的我可以骑电动车上下班，但是还是不能吹空调，继续锻炼，相信明年夏天就可以吹空调啦，再也不用同事迁就我啦！！！  姐妹们生病不可怕，我们一定要用积极的心态来面对，多锻炼，一定会好的，大家一起加油！！！ |