

# 恶性依赖我的故事从沉迷到觉醒

我还记得那时候的自己，总是沉迷于一款款游戏和APP上瘾，每天花费大量时间在虚拟世界里游荡。我开始意识到，这种对数字产品的依赖已经演变成了一种恶性依赖。

起初，它只是一个小小的嗜好，偶尔玩几分钟就能让心情变得更好。但随着时间的推移，这个习惯逐渐控制了我的生活。每当感到无聊或者压力山大，我就会不自觉地打开手机，那些熟悉的声音和图形似乎成了我逃避现实的手段。恶性依赖，不仅仅是指那些明显可见的问题，比如无法停止使用某些应用程序、不断增加消费金额，还有更多隐蔽且复杂的情况，比如精神疲惫、社交关系破裂以及工作或学习效率降低。我感受到了这些症状，却无法自拔。

有一次，我失去了几个月内唯一重要的人际关系，因为他们觉得我太过沉迷于游戏，以至于忽视了真实世界中的朋友们。这种经历让我认识到，我必须做出改变。这是我与恶性依赖战斗的一刻，也是我从中挣扎出来的一步。

开始阶段，最难的是断舍离，即将那些诱惑性的物品远离自己的视线。然后，是通过设定限制来管理自己的行为，比如规定每天可以使用电子设备多少小时，并找一个真正信任的人作为监督者。此外，重新发现户外活动、运动和艺术创作等其他兴趣爱好也是很好的替代品，它们帮助我分散注意力，同时也让我在健康上的进步更加明显。

最终，我学会了如何平衡现实与虚拟，从而克服了恶性依赖带来的影响。在这个过程中，我深刻理解到，只要

我们有意愿并采取行动，就没有什么是不可能克服的，无论是对数字产品还是任何形式的不良习惯。而现在，当回望过去那个沉迷状态时，我能够感受到一种强大的成就感，也许这正是我人生旅途中最宝贵的一课。

[下载本文pdf文件](/pdf/112762-恶性依赖我的故事从沉迷到觉醒.pdf)