1. 如今是快节奏社会，现代人工作压力大，经常因为压力大而使情绪变得压抑整个人没有活力。
2. 很多人为工作忙碌，没有时间停下脚步，没有时间放松自己，精神一直处于一个紧绷的状态。
3. 也有很多人尝试过用你各种方式来调节自己压抑的情绪，调整紧绷抑郁的状态，但都效果不佳。