**强迫症**

Back to highschool：

我的经历与体验

周围人的看法—老师 同学 家人

现在回想起来 我因为同学没能理解我而失望 其实是不应该的

在我身上的体验+对我的影响

为什么会产生？

生理因素？

**环境因素**

我的自救：

关键时间节点 其实记不太清了

但是当时我就已经知道自己真的是强迫症 并且想要搞明白自己身上发生了什么—不想要害怕恐惧强迫症 想要直面 认为无知带来的

仅记得的高一下学期回来开始就有苗头了

我记得高三 虽然症状还有 但是因此引发的焦虑要轻一些了 也会有意识地控制一些强迫思维和行为

虽然还是感觉不是很好 还是受其困扰

以及我记得高三的时候睡眠问题还是蛮那啥的

尤其是寒假回来 睡眠问题尤其严重 焦虑到跟老师申请晚自习提前回去 感觉入睡变得困难 质量变差 白天精力下降

时也尝试采用更高效的学习方法 喝咖啡调整作息（7.5h） 晚上去操场跑步等等

呜呜呜 高中三年我都经历了什么啊 如今回首 我感觉：我去 我居然活下来了 然而它对我的身体 心理 甚至价值观念等等都留下了不可磨灭的印记 谈不上毁灭 但也确实留下了不少创伤

现在反思

我现在也不明白 为什么强迫症会出现 偶尔还会觉得“为什么是我”

现在强迫症症状已经很轻很轻了 但偶尔造成的额外时间荒废还是会drives me nuts（这一点也能看出我的强迫思维的核心是什么）

我现在也处在强迫症开的头里：削弱的身 心 素质 加上焦虑

我怀疑我现在处于GAD之中

我现在最纠结的不是心理障碍本身

反而是哲学问题 比如自由意志 比如自我同一性

我现在采取的认知策略比如“对事不对人” 但是感觉就反自由意志 反“identity”