

Con là niềm vui lớn nhất nhưng tôi không thể cảm nhận trọn vẹn

Tôi hiểu để chiến đấu với trầm cảm, cần ý chí mạnh mẽ, nhưng chính căn bệnh này lại đang gặm nhấm ý chí của tôi từng chút một.

Tôi mắc bệnh trầm cảm gần 20 năm, bắt đầu điều trị từ thời sinh viên đại học. Suốt quãng thời gian đó, tôi đã chống chọi với căn bệnh này bằng thuốc chống trầm cảm, đến giờ những viên thuốc ấy đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của tôi. Tôi không thể sống mà không có chúng.

Tâm trí tôi luôn bị ảnh hưởng bởi những suy nghĩ tiêu cực, nhạy cảm đến mức bản thân cảm thấy mình dần trở nên yếu đuối, mất đi khả năng vận động. Mỗi khi cố gắng đi lại hay tập thể dục, tôi gần như không cảm nhận được tác dụng gì. Cơ thể tôi như bị tê liệt, dần biến thành một con người vô dụng, tàn phế. Dù tôi hiểu rằng để chiến đấu với trầm cảm, cần một ý chí mạnh mẽ, nhưng chính căn bệnh này lại đang gặm nhấm ý chí của tôi từng chút một.

Tôi thực sự bế tắc và chán ghét bản thân. Hiện tại, tôi có vợ và một cô con gái. Con bé chính là niềm vui lớn nhất trong cuộc đời tôi, nhưng tôi lại không thể cảm nhận trọn vẹn niềm hạnh phúc ấy. Tôi tự thấy mình đáng thương và tội nghiệp. Liệu tôi có thể vượt qua căn bệnh này không? Hay tôi sẽ phải phụ thuộc vào thuốc suốt đời? Có ai từng trải qua cảm giác này không? Tôi rất mong nhận được sự đồng cảm và lời khuyên từ mọi người.

Trung Thành