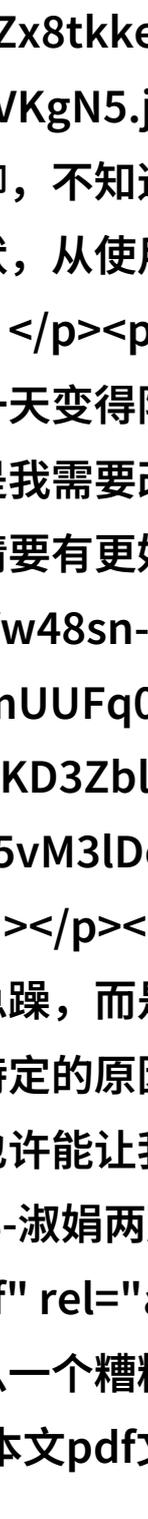


淑娟两腿间又痒了我是怎么一个糟糕的小

我是怎么一个糟糕的小姐姐，总是因为小事儿烦恼。比如说，有时候我会在公交上坐着，突然感觉到淑娟两腿间又痒了，我就开始不自觉地挠起来，这可把旁边的人给吓坏了。

每次这种情况发生的时候，我都觉得自己好无聊，不知道为什么我的身体会这么做。我尝试过各种方法来缓解这个症状，从使用抗痒膏到试图通过心理暗示让自己不要挠，但效果都不太好。

有时候，我甚至会因为这种小问题而影响心情，让整个人的一天变得阴云密布。我开始意识到，这种对小麻烦过度反应的习惯可能是我需要改变的地方。我决定要更加冷静一些，对待这些微不足道的事情要有更好的应对策略。

所以，下次当淑娟两腿间又痒了时，我不会再那么焦虑和急躁，而是试着深呼吸，一点一点地去了解自己的身体，是不是有什么特定的原因导致这种感觉。这或许能帮助我更快找到解决问题的办法，也许能让我学会如何更好地照顾自己。

[下载本文pdf文件](/pdf/690778-淑娟两腿间又痒了我是怎么一个糟糕的小姐姐总是因为小事儿烦恼.pdf)