JAK SE DOSTAT ZE Å PATNÃ‰ NÃ•LADY?

PondÄ›lÃ, 21 Ä•ervenec 2014

Milá Danielo, mám takový problém a nevím, jak jej Å™ešit. Prošla jsem si docela sloÅ¾itým Å¾ivotním obdobím – rozvod, soud o dÄ›ti, o majetek atd. VÅ¯bec to nebylo veselé. Tohle všechno mám teÄ• za sebou, ale kdyÅ¾ jsem si snad koneÄ•nÄ› vše vybojovala, tak necítím Å¾ádnou radost, naopak se objevila obrovská únava. Jsem pÅ™inejlepším apatická, vÄ›tšinou však velmi skleslá.

NemÅ¯Å¾u spát a kdyÅ¾ uÅ¾, tak mám špatné sny, budím se nÄ›kdy aÅ¾ s brekem ze spaní. Mám hrozné myšlenky a úleva nepÅ™ichází. Doma dÄ›lám jen automaticky to co musím. NaštÄ›stí jsou prázdniny a dÄ›ti jsou na prázdninách. To je pro mÄ› trochu úleva, protoÅ¾e jinak bych se snad nedokázala postarat ani o nÄ›.   KaÅ¾dý pohyb, kaÅ¾dý výkon je pro mÄ› velké vydání energie, kterou snad uÅ¾ vÅ¯bec nemám. Po naléhání svých rodiÄ•Å¯ jsem šla k lékaÅ™i. Å˜ekla jsem mu, Å¾e jsem hroznÄ› unavená, Å¾e mám problémy s dechem. NemÅ¯Å¾u se nadechnout, mám pocit, Å¾e mám hrudník ve kleštích. Ten mÄ› poslal na Å™adu vyšetÅ™ení. Vše negativní. Nakonec mi Å™ekl, Å¾e jsem úplnÄ› zdravá a poslal mÄ› k psychiatrovi. Ten mi dal pár otázek, prohlídl si ty výsledky a pak mi Å™ekl, Å trpím depresí a Å¾e se vÅ¯bec nediví po tom všem, co jsem si proÅ¾ila. Ale celý ten náš rozhovor trval sotva pÅ¯l hodiny, to pÅ™eci nemÅ¯Å¾e takhle poznat.   Napsal mi AD a poslal mÄ› na terapii. Na terapii chodím, ale výsledky Å nevidím. AD poÅ™ád doma leÅ¾í netknuté. Sice jsem si je vyzvedla, ale brát je nedokáÅ¾u. DÄ›lá se mi pÅ™ímo fyzicky hroznÄ› špatnÄ›. To jen pÅ™i té pÅ™edstavÄ›, Å¾e bych je mÄ›la brát. Vím, Å¾e jedna známá to bere uÅ¾ kolik let, j pÅ™itom necítím nÄ›jak psychicky nemocná, nechci do toho nÄ›jak spadnout a oblbovat se prášky.   Mám strach, co se stane. Copak jsem úplný blázen a to neexistuje Å¾ádná jiná léÄ•ba na moje problémy? VÅ¾dycky jsem byla veselá a pozitivní. Jen ty události posledních let mÄ› semlely a já si nedokáÅ¾u nÄ›jak vzpomenout na tu veselou holku, co jsem bývala.   Tak jsem se chtÄ›la tedy anonymnÄ› zeptat, jestli nÄ›kdo máte podobné zkušenosti, záÅ¾itky, jak to Å™ešíte. UrÄ•itÄ› musí být i nÄ›co jiného, jiná alternativa.   DÄ›kuji, VILMA