

## DOPISY - SMUTNÁ, SMUTNÁ DEPRESE...

Stáda, 02 leden 2008

Ahoj Danielo, ctu si Kudlanku skoro denne. Obcas, ne moc casto, reaguji...ale... Uz dost dlouho mi nedava pokoj jeden z problemu. Mozna ti hned zasviti - byla to jedna z reakcí na "Vyhorela". Pro mne to bylo to nejsilnejsi, co jsem na Kudlance, a nejenom tady, cetla. Vytiskla jsem si to a vracim se k tomu... chtela jsem reagovat ihned, ale nakonec jsem nemohla.

Je to pro mne bolestive a musela jsem se s tim vyrovnavat sama. Vratilo mne to totiz do dnu, kdy jsem i ja prozivala to same - i kdyz jine...ach jo, ty fraze slovicek :- ))) . Díky moc, Alena Bylo to na podzim, kdy pod zmiřovaný přodní "láneček" napsala jedna z kudlančích "tenáček" on u zmiřované, velmi smutnou reakci. Tu podstatnou část z ní vám nyní kopíruji "Nejhorší je, kdy se člověk dostane do srabu, je nemocný a zůstane sám se svojí nemocí. Partnera nemám už dlouho - vím, že život se mnou byl někdy takový, tak už ho ani nehledám. Nemám si s kým popovídat, i kamarádky mám. A tak, kdy je mi nejhůř, zavolám si na nějakou linku důvěry, kde se vypovídám. Mám chuť se někde zavrtat do nory. Přesobí na mě změny počasí, teple, i když je relativně hezky, se cítím pod psa. A MYSLÍM SI, TO TÍM, JE SE CÍTÍM STRANÁŠ SAMA. Ještě, že máme doma kocoura. Mě je třeba taky dnes zase blbě, cítím se osaměle, snažím si najít v něm nějaký důvod, ale.... chce se mi bulet, a dnes, až jsem chtěla jet nakupit, nedokážu vyjít sama ani z bytu. Ráno po probuzení si většinou hledám důvod, proč mám vlastně vstát z té postele... Ale snad bude zas líp. Ahoj. M." Uplynulé dny byly také dost hektické a náročné - právě pro ty mezi námi, kteří buď mají nějaké smutné události ve svém okolí či přímě v rodině, či jsou "první" opuštěni. Až přemýšlelem či jen na ně doléhá svět přetvořeným vývojem událostí - rodina se rozlétá do světa, až se nikomu nic nestalo najednou jsou všichni pryč a dotyčná se cítí najednou tolik moc sami... Dánil kolem je jen nudný "ernobilý" film a os trápení je tak silné, že člověk ka nic jiného nezajímá. Co s tím? Pokud někdo z vás je stejně, pokud jen rozum vás přiměje pokračovat v "innostech, chodit do práce, mluvit s lidmi a přímě je vám jedno, co děláte a co se stane... Pokud si připadáte nezajímaví, neschopní, na obtíž... Pak se možná vaše bolest jmenuje deprese. Pomoc je všude, a možná, a to ve většině případů. Cesty jsou různé, někdy stačí dozvědět se o problému více, někdy je třeba vzniklé situaci opakovaně hovořit, někdy pomohou na přechodnou dobu podané léky... Dále je nezastávat s potížemi sami, vyhledat pomoc a vyhledat ji co nejdříve. Kam se obrátit o pomoc? Nejjednodušší a obvyklá cesta vede k lékaři. A ještě jedno - je dobré snažit se najít vždycky něco, co potěší. Až je to kocour, kytičky, přímě kolem, zkusit doma něco udělat, vytvořit jen tak, sobě pro potěchu. Na nic nespáchat, netlačit se většim, že všechno se dá zvládnout... d@niela