

## KOLEKCE DOTAZŮ NA SPVZ

1.

Dobrý den.

V srpnu mi bude 55let a letos to budou 3roky co mi zemřela matka na následky dlouhé nemoci. Pohřeb jsme nedělali a rozhodli jsme se mamku spálit a urnu s popelem mám doma v obýváku. Od té doby co matka zemřela mám hrozný zlé sny, pořád se mi o ní zdá. V jakémkoliv snu proběhne stále to samé. Vždy je na mě má matka našťvaná, vyčítá mi, hubuje s ničím semnou nesouhlasí. Postupně mi začnou do snu "lézt" další příbuzní a rodina, kteří jsou také dávno na "onom světě". Také se mi občas v bytě stávají nevysvětlitelné věci. Už jsem začala přemýšlet i o tom, že popel matky nechám vsypat do země na hřbitov kde odpočívá její rodina.

Prosím o radu jak se zbavit zlých snů, co mám dělat abych už měla klid a pořád na to nemyslela. A myslíte, že by vsyp částečně pomohl zbavit se toho všeho?

Moc Vám děkuji za radu.

S pozdravem Lucie

2.

Dobrý den, už jako malá mám problémy s domýšlivostí. Stále si dělám v hlavě scénáře situací, většinou namířené proti mé osobě, nakonec to ani ve skutečnosti tak nedopadne, ale stejně se mi stále ty mé smyšlené příběhy zarývají do paměti. Mám strach navazovat nové kontakty, protože si myslím, že to se mnou nemyslí upřímně. V mém okruhu známých je opravdu jen pár, kterým důvěřuji, ale i s těmi mám někdy problémy. Moc mě to trápí a chtěla bych s tím něco udělat, ale nějak mi to samotné nejde. Moc děkuji za odpověď nebo radu na koho se s problémem obrátit.

3.

Dobrý den,

nevím, zda jsem zařadila svůj dotaz do té správné oblasti, ale posuďte sami. Měla bych asi nejdříve začít u sebe a svých problémy s depresemi, ale to by bylo na dlouho. Chci teď poradit s jedním problémem, který se týká mého dědy. Je mu 85let a má jisté zdravotní problémy. Co je prokáno je cukrovka (dříve léčena poze léky, teď se zhoršila, tak si musí píchat inzulín) a vředy. Ale nemyslím si, že to je ten hlavní problém. Myslím, že dědovi problémy jsou psychického rázu. Když má jít do nemocnice na nějaké vyšetření, hned si balí věci, co kdyby si ho tam nechali, nechce nic podniknout (myslím např. jít na večeři do restaurace), že si musí píchat inzulín atd. Myslím si že ve většině věcech se lituje. Ale co s tím? Myslíte, že by bylo vhodné být trochu tvrdší, než po dobrém stále dokola. Víím, že by toto téma bylo spíše na diskusi, ale mohli byste mi poradit a nebo mě nasměrovat za kým bych měla jít pro radu. Předem děkuji.

4.

Dobrý den

Nevím kde začít, snad že je mi 35 let, jsem svobodný a bezdětný. Před osmi měsíci jsem přišel o zaměstnání, 13 let jsem pracoval jako v ozbrojeném sboru a od té doby jsem nezaměstnaný. Byla to moje hloupost, vedení vědělo že jsem měkota a mé sebevědomí je na bodu mrazu tak vhodnými poznámkami mi daly na vědomí že pokud neodejdu tak budu odejít a navíc bez renty. A vyšlo jim to, jsem nezaměstnaný a místo mě tam je nějaký kamarád pana ředitele.

No a vzhledem k tomu že všichni kolem mají práci a já smrdím na pracáku tak mi to na psychice nepřidá. Nejsem schopen si najít pořádnou práci, protože si nevěřím ani za mák, myslím si že na mně každý hledá jen nedostatky a že se mi za zády vysmívá jaký jsem trouba. Navíc bych před novými lidmi nedal dohromady kloudnou větu, natož se prosadil či měl hlavní slovo. Když někam jdu tak se raději dívám do země a raději už nikam moc nechodím. Domov vnímám jako svůj hrad který navíc opouštím jen když musím.

Navíc mně před dvěma měsíci opustila žena se kterou jsem žil čtyři roky. Byla vdova a měla super dceru. Na obě jsem byl a jsem hluboce fixován, mám je pořád hrozně rád. A důvod??? Fobie z nových lidí, z velkých společností, z rodinných oslav. I když tyto akce byly jen občas tak já už byl týden předem na nervy že tam budou lidé které neznám a kteří mně budou posuzovat že jsem tam raději nešel a nebo jsem tam šel ale mlčel jsem jak ryba—prostě pro partnerku to muselo být strašně trapné být tam s někým takovým. Takže jsem teď zůstal sám, malou nesmím vůbec vidět, bratr od ženy mi vyhrožuje že mně zmlátí pokud budu chtít malou vidět---prostě chtějí aby na mně malá zapomněla. A já teď 20 hodin denně přemýšlím co dál, jelikož jsem nikam nechtěl chodit tak se na mně kamarádi už dávno vykašlali, nemám ženu ani malou o které jsem vlastní fobii přišel, nemám zaměstnání. Jediné co mám jsou každodenní deprese a vyčítání si proč jsem se takhle choval. Pak přijde někdy chvíle uvolnění kdy si řeknu že ráno se z toho určitě vyhrabu, ráno ovšem skutek utek . Úplně jsem se přestal smát, jsem neustále vážný. Dalším problémem je že i kdybych to chtěl překonat a najít si pro začátek novou ženu-nejsem toho vzhledem ke svému sebevědomí vůbec schopen- nedělá mi problém oslovit muže ale pokud jde o ženu tak jsem v koncích, v mozku se mi něco zablokuje a tak ji ani neoslovím, takže jsem prostě a jednoduše v koncích. Můžete mi touto cestou poradit jak dál, chtěl bych se z toho srabu už konečně vyhrabat ale nyní už vím že mi pomůže jen psycholog.

5.

Napadla mě má sestra. Delší dobu mi vyhrožuje. Je stále více nebezpečnější. Napadla i rodiče. Návševu lékaře hrubě odmítá. Vze to vůbec nějak řešit? Chci její chování nahlásit na policii. Nevíme si snít rady.

6.

Dobrý večer,

nevím jak to říci, ani nevím co říci..Mám nejspíš problém, teda ne nejspíš, ale je to problém a cítím, že to sama nezvládnou, ale bojím se o tom mluvit a myslím si, že to nikdo nepochopí...stává se mi, že třeba dva dny nemusím jíst - prostě nemám hlad, ale pak to na mně přijde a já se neudržím od čehokoliv co se dá sníst...cokoliv je k jídlu sním..pak se mně udělá zle a zvracím - samo od sebe to jde ze mně ven..a zase několik dní nemohu jíst, nemám hlad...pak zase jím normálně a je to vpiřádku, ale jsou dny, kdy to vyzkočí a já jíst nechci, nemám hlat...nelíbí se mně to..že to tak skáče..vážím 46kg, je mně 19let a měřím 163cm...co to semnou je??Nevím co dělat, bojím se..

Předem děkuji za Vaší odpověď

kure

7.

Dobrý den, jsme spolu s přítelem před 2,5 roku a přes rok spolu bydlíme v podnájmu. Mě je 27 a příteli bude za měsíc 30 let. Oba jsme z úplné rodiny a bez dluhů. V budoucnu by jsme se chtěli vzít a pořídit si rodinu. Přítel začal mít na podzim loňského roku problémy v práci a se zaměstnavatelem se dohodli na ukončení prac. poměru dohodou, a to k poslenímu prosinci loňského roku. Dva měsíce byl přítel v evidenci na úřadu práce a od března už zase chodí do práce, která ho údajně moc baví. Už delší dobu ale pozoruji, že doma tajně pije alkohol a prázdné láhve schovává na místech o kterých ví, že tam chodím a tím pádem je najdu. Přítel se všeobecně nerad svěřuje se svými problémy, takže když jsem našla první dvě, bylo mi jasné, že se něco děje a problém jsme vyřešili. Údajně byl ve stresu kvůli tomu, že neměl dva měsíce práci, což mi bylo jasné i bez těch prázdných lahví. Jenže jsem mu našla dalších pět prázdných lahví od vodky. Vodku pije proto, že není cítit. Promluvili jsme si o tom, bylo mu jasné, že na to dřív nebo později přijdu a bylo mu to moc líto. Slíbyl, že ty lahve vyhodí, což dodnes neudělal. Celý víkend se držel a skoro nepil, až do neděle, kdy se opil tak, že se v obchodě netrefil ani do uličky mezi regály. Tajně si chodil pro panáky. Doma jsem to obřečela. Nevím jak s ním mám mluvit a jak se k němu chovat. Nevím jestli ty

prázdné lahve mám vyhodit sama. A zase po něm zametat jeho problémy. Přečetla jsem už spoustu článků a diskuzí na toto téma, ale jsem z toho čím dál zmatenější. Máme se moc rádi a myslím si, že oba máme stejný strach, že o sebe přijdeme, ale oba jsme zároveň paličatí a většinou musím přijít já. Pokud máte nějakou radu, budu za ni strašně vděčná. (žena, 27let)

8.

Ahoj, mám problém. Je mi 12, vážím 64,5 kg, měřím 170 cm. Celý problém je v tom, že moje máma nemůže snést, že vážím jako ona. Její váha a výška je tuším 176/64. Nedokáže pochopit, že rostu a nějaká tuková zásoba na břichu je mi jedno(jsem asi jediná). Naposledy viděla mojí váhu někdy v červnu - tuším, že 58/162, přes prázdniny jsem hodně zhubla. Stějně mi to neustále říká. Opravdu si nechci přivodit anorexii, to vážně ne. Teď mě objednala na endokrinologii, nevím proč, asi si myslí, že mám něco se štítnou žlázou, z toho si odvozuje mojí "váhu" :/ Mám pocit, že kouká jen na váhu, ne na výšku. Nevím co dělat, zda se ozbrojit trpělivostí, či snášet její šťouchání. Svého otce bohužel neznám :/ děkuju moc

9.

Dobry den, mam priitele, vztah 2lety. Priitel trpil depresemi, horsi na podzim, s prichodem jara vzy zlepzeni. Zivot se z nim nemazlil, utekla mu prvni zena i s ditetem, v druhem vztahu se zena po prichodu spolecne dcery zmenila na tyranku a sikanovala ho (videla jsem).

Nyni jsme se domluvili, ze se k sobe sestehujeme. Jenomze jeho otec umira (navic zrejme prisel o tu mladsi dceru), priitel najednou propadl do deprese. Nema zajem o komunikaci, lituje, ze on sam je jeste naživu. Nevim, jak mu mam pomoci, k lekaři ho nedostanu (to jsem zkousela již nekolikrát). Mam obavy z jeho prání umrit.

Jak se mam chovat? Mam jej nechat byt o samotě a cekat, az se z toho dostane, nebo se neustale pokouset udržovat kontakt? Pokud ano, jaky kontakt? děkuji

10.

Dobry den, ma mamka je težka celozivotni alkoholicka, zapasi s tim od mladi, nema lehký zivot s mym otcem, s tim ale stale bydlí, jejich vztah je pro mamu psychicky ubijejici a stresujici, je to spoustec veskerého pití... Prakticky ale nema možnost, kde jinde bydlit. Nema odpracované všechny roky do důchodu a nepobira vubec žadné peníze od státu. Myslí si, ze už ji v životě nic nečeká a sama sebe vidí jako úplně odepsanou. Nyni se ještě ke všemu léčila z rakoviny, vypadá to, ze léčba dobre zabira, ale ještě není všechno za námi... Teď by se chtěla jít léčit z alkoholismu, kvůli té rakovině, kvůli svým dvěma malinkým vnoučatům... Chtěla bych jí strašně pomoci, ale nevim vubec, jak máme postupovat? Díky moc za odpověď. Hanka