Nevím co dělat?
Vložil marina - 21/01/2015 01:00

Je to rok a pul co jsem byla přepadena a znásilněna. S nikým jsem o tom nemluvila a od té doby jen piju nebo lepe řečeno ožírám se do němotya už dál nemůžu. Jak to mám zastavit?

==========

Re: Nevím co dělat?
Vložil nikola1 - 21/01/2015 06:03

Ahoj,musi to byt asi strasny zazitek a clovek by mel mit k dispozici urcite okamzitou psychologickou pomoc.Nevim,zda-li se ti ji dostalo.Jde take o to, abys dotycne osobe duverovala.Okruh lidi,kteri ti kdykoliv pomohou,treba i sms,nebo mailem. Piti je v prvni fazi asi dobra obrana,ale uzkost se pak muze prohloubit,ale podstata trapeni vyresena neni. Je to asi beh na dlouhou trat,chce to more trpelivosti a sily.Take by bylo dobre navstivit psychiatra,aby predepsal napr.AD +leky na uzkost.Nenavykove. V neposledni rade jsme tu my. To neni malo.Vypis se ze svych trapeni,alespon trochu se ti ulevi.Pokud chces.Hodne sily a stesti na lidi,ktere vyhledas.

==========

Re: Nevím co dělat?
Vložil Liba - 21/01/2015 06:08

Marino, alkoholem zaženeš na chvilku hrozné zážitky, určitě ti nepomůže.Oslabí tě, což je zlé.Určitě jdi k psychiatrovi i k psychologovi.Musíš prožívat peklo, potřebuješ odborníka.Neboj se, vypovídáš se, což potřebuješ, oni ti pomůžou.Nepij.

==========

Re: Nevím co dělat?
Vložil pindruška - 26/01/2015 09:24

---

okamžite jdi psychologovi a vypovídej se,jsi obět a musíš to nějak řešit,ne alkoholem,to se z tebe za nedlouho stane troska.Ihned se seber a JDI !!!!!

==========