

S.O.S svetovalnica



Ne oklevajte, če potrebujete strokovno pomoč. Pišite psihoterapevki, mag. Poloni Fister, univ. dipl. psih. (www.pfs.si)

22-letna hči ima že nekaj mesecev močne napade panike. Od nekdaj je bila nežno, občutljivo in miło dekle, ves čas zelo skrbna, zaradi tega se je tudi preveč izpostavila stresu, a nekako ji je uspevalo, da se je borila z njim. Tudi z možem sva se trudila, da jo čim bolj obvarujeva pred stresnimi nevarnostmi, a se zadeve, po tem ko je doživela anafilaktični šok po piku čebele, samo stopnjujejo. Takrat se je, z razlogom, prestrašila, začela se je bati lastnega življenja in to ni več isto dekle. Napeta je, ne more spati, duši jo, parkrat smo morali že na urgenco, da so ji dali injekcijo za pomiritev. Mlajši sin nama ves čas govori, da je čas, da jo peljemo k psihiatru, da ji bo pomagal. A jaz se sprašujem, kaj bo z njenim življenjem, če bo že tako mlada morala obiskati psihiatrijo?

MISEL MESECA:
Raziskuj. Sanjari.
Odkrivaj.

Po boleči ločitvi sem ostala sama z otroki. Nikakor si nisem mogla opomoči od šoka. Bivši mož je po najinem razhodu 'zacvetel', medtem pa jaz trpim z majhnimi otroki in komaj shajam iz dneva v dan. Poleg tega sem začela piti. Ne morem več brez vina in ne morem se ustaviti. Večkrat se je že zgodilo, da so me tako on kot otroci našli v napol zavestnem stanju. Drugi dan mi je zagrozil, da mi bo vzel otroke. Obupana sem. Ne vem, kako se naj izvlečem iz tega, nikomur se ne morem zaupati, saj je že ta ločitev preveč za moje starše. Počutim se kot popolna poraženka.

O Spoštovani! Napisala bom odgovor, ki vas ne bo tolažil in zavijal v vato za nekaj sekund, pač pa upam, da streznil in vam postavil ogledalo – vse z namenom, da takoj spremenite svoje življenje in življenje svojih otrok na bolje, kajti le takega zaslužite in ste ga tudi sposobni živeti. Takoj poiščite pomoč glede alkohola, začnite se zdraviti. Alkohol in starševstvo ne gresta skupaj. Sicer alkohol ne gre skupaj pravzaprav z

ničimer, z otroki pa še najmanj. V naslednjem koraku se prenehajte dojemati kot bivša žena in se odločite, kaj boste v prihodnje. Žena vašemu bivšemu možu ste že bili. On je preteklost, ne žalujte za njo. Kajti žalujete za nečim, česar niste imeli, sicer ne bi bil vaš mož 'bivši'. Naredite vse, da boste v svojem življenju lahko spet uživali v vlogi starša in ženske, ki je lahko tudi partnerka, žena ali pa samostojna oseba, ki samostojno in ne osamljeno živi bogato življenje.

O Spoštovani! Vaša hči se sooča z stiskami, ki jim trenutno sama ni kos. Vendar to ne pomeni, da bo vedno tako. Vaše prizadevanje naj bo v smeri iskanja rešitve, ki ji ne bo prinesla le trenutnega olajšanja, pač pa jo bo 'opremila' tudi z zmožnostmi, da bo stresne situacije, negativne dogodke, ki so v življenju tudi prisotni, znala sama obvladovati in reševati na način, ki bo ohranjal njeno duševno zdravje. Pomoč poiščite pri strokovnjaku/strokovnjakih: priporočam proces, v katerem sta vključena tako psihiater kot tudi psiholog. Vsak ji bo s svojimi 'orodji' pomagal najti pot do prej omenjene rešitve. Na to ne glejte kot poraz, pač pa kot še eno stopnjo v njenem zorenju, ki ji bo omogočila boljše in bolj polno življenje. Vse to, kar se pri njej trenutno izraža, namreč ni vzrok, temveč posledica nekih stisk, ki se niso reševale/se ne rešujejo na primeren način. Izbruhi negativnega počutja jo opozarjajo, da mora v svojem življenju, v načinu doživljanja in odzivanja nekaj spremeniti.

FOTO: PRIVATNA ARHIVA, GULIVERGETTY IMAGES