

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 hrozné 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.

Dobry den chtela bych se poradit ohledne hadek ktere mame s manzelem. Vetsinou spolu zacneme o necem mluvit a pokud nemam stejnny nazor na vec jako on neumí to prijmout a hadka zacne gradovat. Vim ze moje chyba je v tom ze to neumim utnout, mam tendenci problem resit dokud se nevyresi ale manzelovi se jako kdyby zatmi pred ocima a zacne byt uplne silenyy, kricet (klidne i pred nasi 1,5 letou dcerou), nadavat, zacne me vulgarne osocovat, vycitat veci co se stali i pred rokem, obcas to u nas konci i vyhrozoovanim rozvodem, sebevrazdou, vyhazovanim z bytu atd. Proste v tu chvili jako by ani nevedel co rika. V momente kdy se to zacne dit ho zacnu prosit aby sr uklidnil at toho nechame ale uz zbytecne. Vetsinou to konci tak ze nekam odejde a vrati se v noci. Mam z nej v te chvili hrozny strach a bojim se aby nam neco neudelal, to se vsak nikdy nestalo. Stejne ale clovek ma strach protoze je opravdu jak smyslu zbaveny. Takova vec u nas neni casto, napr. 1x za 2 mesice, ale velice me to trapi. Jinak je nase manzelstvi vicemene harmonicke, je to skvely otec i manzel az tady na tento problem. uz jsem uvazovala i o odchodu, jenze je mi lito zahodit jinak pekny vztah. Jenze po kazde takove hadce je to jak kdyby dalsi sram na dusi, ty slova co pri ni zazni uz zpet nevezme a pak jeste tvrdi ze jsem za ty slova zodpovedna ja, ze jsem ho k tomu dohnala. A marne mu clovek rika ze jedine on je zodpovedny za sve ciny. Myslite ze by manzel mel/popripadne meli to jit resit do poradny, da se to nejak "vylecit"? Diky za pomoc

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 lénčena 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 fobií 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 ně 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 sní rady.

6.

Ahoj Alíku mám problém v tom, že, nevím jak to mám mamce říct že chci sportovní podprsenku je mi 11 let a znám jednu paní je jí 36 let je starší než moje mamka a ona má kamarádku a má dceru je jí 6 let a má podprsenku ale sportovní a já ne už mě to štve od nás ze

třídy holky je jim 10 až 10,5 let a mají jí já sem měla odklad tak jsem starší a nemám jedna holka je jí 10 let a má jí a ještě ani prsa nemá má ale malý že nejsou ani vidět chodím do 4.třídy a pár holek z 5.třídy už mají normální. Co mám dělat? Budu Ti Alíčku moc vděčná za pořádnou odpověď každý mi píše že mám furt plno času, že jsem na to moc mála atd... Už mi to vadí PS. Mám moc velké prsa na mě že je mi 11 let tak je mám docela dost velké. Děkuji moc za odpovědi. Ahoj Alíčku Lucie

7.

Dobrý den.

Trpím zřejmě sociální fobií,mám problémy s komunikací s lidmi.Příští školní rok nastoupím do nové střední školy a mám z toho strach.Že mě spolužáci nepřijmou, nevím,jak se mám s nimi bavit.Chtěla bych se v tomhle polepšit,mít kamarády atd.Ale dosud se mi to nepodařilo.Chci se zeptat,co by pro mě bylo nejlepší řešení.Děkuji

8.

Ráda bych vás požádala o radu máme 2,5 letou dceru, která byla skoro do dnešního dne naprosto samostatná a na mamince nybyla vůbec fixována ale z ničeho nic zlom a já od ní nemohu jít ani na záchod, chce být naprosto pořád se mnou od malinka byla zvyklá chodit do kolektivu dětí teď vůbec nechce jít do jiného prostředí než je domov a to u nás nesní bejt žádná návštěva jinak se stydí a s nikým nepromluví hlavně by mě zajímalo jak vyřešit u ní tu závislost na mne děkuji mnohokrát za odpověď

9.

Dobrý den, mám přítele, vztah 2letý. Přítel trpěl depresemi, horší na podzim, s příchodem jara vždy zlepšení. Život se z ním nemazlil, utekla mu první žena i s dítětem, v druhém vztahu se žena po příchodu společné dcery změnila na tyranku a šikanovala ho (viděla jsem). Nyní jsme se domluvili, že se k sobě sestěhujeme. Jenomže jeho otec umírá (navíc zřejmě přišel o tu mladší dceru), přítel najednou propadl do deprese. Nemá zájem o komunikaci, lituje, že on sám je ještě naživu. Nevím, jak mu mám pomoci, k lékaři ho nedostanu (to jsem zkoušela již několikrát). Mám obavy z jeho přání umřít. Jak se mám chovat? Mám jej nechat být o samotě a čekat, až se z toho dostane, nebo se neustále pokoušet udržovat kontakt? Pokud ano, jaký kontakt?

děkuji

10.

Dobrý den, má mamka je těžká celoživotní alkoholička, zápasí s tím od mládí, nemá lehký život s mým otcem, s tím ale stále bydlí, jejich vztah je pro mámu psychicky ubíjející a stresující, je to spouštěč veškerého pití... Prakticky ale nemá možnost, kde jinde bydlet. Nemá odpracované všechny roky do důchodu a nepobírá vůbec žádné peníze od státu. Myslí si, že

už ji v životě nic nečeká a sama sebe vidí jako úplně odepsanou. Nyní se ještě ke všemu léčila z rakoviny, vypadá to, že léčba dobře zabírá, 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 nevím vůbec, jak máme postupovat? Díky moc za odpověď. Hanka