

Ho paura di avere una relazione, ho un disturbo d'ansia

Inviato da Hemy - 02/05/2019 20:51

Buonasera,

Ho un disturbo d'ansia generalizzato, per molti anni sono stata da sola e chiusa nella mia comfort zone, zero rischi zero problemi. Ho conosciuto un ragazzo, mi è piaciuto, ho provato emozioni forti, mi sono fatta avanti e usciamo insieme. All'inizio, tutto bellissimo, ora ho paura di vederlo, di uscire e di stare con lui. Lui è dolce e comprensivo e conosce il mio problema. Ma io sono spaventata e non so se sono in grado di amarlo come merita, essere impegnata mi crea una forte ansia. Io a lui ci tengo. Non so cosa fare. Ho bisogno di aiuto.

=====

Re: Ho paura di avere una relazione, ho un disturbo d'ansia

Inviato da volstefan - 03/05/2019 19:25

Buonasera Hemy e benvenuta!

grazie per la fiducia che ci hai dato!

E' molto bello quanto ci scrivi, cioè che hai conosciuto un ragazzo che ti piace, con cui provi emozioni forti !

Inoltre è dolce e comprensivo.

Ci sembrano tante cose belle ed importanti, certo sentiamo anche la tua paura ed anche un po' di disagio.

Se ti va potresti provare a raccontarci qualcosa di più, quali sono i tuoi timori?

Hai provato a confidare ad altre persone fidate le tue paure?

Inoltre hai detto un'altra cosa bellissima e molto importante e cioè che a lui ci tieni !

Quindi ci sembra che tu abbia tanti buoni motivi per affrontare le difficoltà'.

aspettiamo tue notizie

un caro saluto

=====

Re: Ho paura di avere una relazione, ho un disturbo d'ansia

Inviato da Hemy - 03/05/2019 21:13

Buonasera,

Si, i miei timori sono molti. Inanzitutto la mia ansia mi fa dubitare dei sentimenti nei suoi confronti, per questo ho paura di uscire a volte e stare con lui. Ovviamente la paura nei rapporti sociali, di non star bene ed essere vulnerabile. Tutti problemi legati a mio disturbo. Arrivo a pensare se ne vale la pena oppure no. Ci tengo a lui. Ma forse non sarò capace di darli l'amore che merita. Forse non riuscirò a stare con lui. Sono confusa e disperata.

=====

Re: Ho paura di avere una relazione, ho un disturbo d'ansia

Inviato da volantonina - 06/05/2019 18:20

Cara Hemy

forse vale la pena di vivere e stare nel momento, e di vivere questa relazione attimo per attimo.

Non pensare al futuro ma pensa al momento che stai vivendo, attimo per attimo; pensa al tuo benessere e alla relazione che hai con questo ragazzo.

Un abbraccio



=====

Re: Ho paura di avere una relazione, ho un disturbo d'ansia

Inviato da Hemy - 23/05/2019 19:05

Ciao,

Si, cerco di vivere attimo per attimo, ma la mia ansia me lo impedisce. Non so cosa pensare. Non riesco a mettere fine alla relazione, forse perché non voglio farlo. Mi dispiacerebbe. Non lo so... Sono confusa.

=====

Re: Ho paura di avere una relazione, ho un disturbo d'ansia

Inviato da volrosella - 24/05/2019 15:53

Cara Hemy,

ci dispiace molto che il tuo disturbo d'ansia riesca a rovinarti quella bella storia sentimentale che hai appena cominciato. Ci verrebbe da chiederti se lo stai curando in maniera adeguata, sia con farmaci che con uno psicoterapeuta o con un buon counselor. Ci farebbe piacere anche sapere da quanto

tempo ne soffri e quale è la tua età.

Pensi che ti stiamo facendo troppe domande? Allora eccone delle altre! Quali sono i tuoi interessi? Sei una studentessa? Lavori? Ti andrebbe di fare un piccolo esercizio?

Ci sono degli esercizi scritti che sono molto utili per guardare dentro di noi, per capire meglio chi siamo e cosa vogliamo dalla vita. Sapere questo è il primo passo per scoprire le cause della tua ansia, e per riuscire ad aiutarti.

Scrivici ancora cara Hemy e rispondi se vuoi cominciare a fare questo tipo di lavoro con noi.

Un forte abbraccio e tanti sorrisi. 😊

Re: Ho paura di avere una relazione, ho un disturbo d'ansia

Inviato da Hemy - 24/05/2019 17:08

Ciao, si prendo dei farmaci, ma negli ultimi giorni non fanno molto effetto. Non seguo nessuna altra terapia. Quando avevo 21 anni, il neurologo che mi visitò mi disse di soffrire di questo disturbo. Ora ho 26 anni, non lavoro da qualche mese, sono disoccupata al momento. Si vorrei provare a fare qualche esercizio con voi. Sono davvero disperata...a tal punto da pensare di lasciare il mio ragazzo. E oggi l'ansia è davvero forte.

Re: Ho paura di avere una relazione, ho un disturbo d'ansia

Inviato da volelisa - 28/05/2019 16:11

ciao Hemy,

ti rispondo perché hai scritto già da quattro giorni. Ti stiamo pensando e ti risponderemo al più presto.

Comunque quando siamo nello stato d'ansia che ci descrivi, la prima cosa oltre alle medicine è riuscire a rilassarsi e a non lasciare nessuno soprattutto chi ti vuole bene!

Un abbraccio forte 😊

Re: Ho paura di avere una relazione, ho un disturbo d'ansia

Inviato da volrosella - 28/05/2019 22:30

Ciao Hemi,

volentieri possiamo cominciare a spiegarti come fare un primo esercizio che potrebbe aiutarti a diminuire un po' la tua ansia e aiutarti a capirti meglio e di più.

Tuttavia quando si prendono degli psicofarmaci sarebbe necessario essere seguiti personalmente da uno psicoterapeuta oppure, in alternativa, da una persona addestrata nell'ascolto come potrebbe essere un counsellor. Infatti, oltre al farmaco, è anche il rapporto di fiducia che si crea tra te e la persona che cura che aiuta a diventare meno ansiosi e a sentirsi più tranquilli.

A proposito, quali sono i tuoi principali motivi di ansia? Perchè non ce li confidi tutti a noi nella tua prossima mail? Metterli in fila con precisione, uno dopo l'altro e condividerli insieme alle sensazioni che ti danno potrebbe allentare il tuo disagio. Questa è una proposta: sta a te decidere se ti senti che ti potrebbe aiutare o no...

Ma ecco l'esercizio: Prendi un bel foglio di carta ed una penna. Siediti comodamente ad un tavolo e scrivi. Si tratta di scrivere tante volte quante vuoi una frase che comincia sempre nella stessa maniera: " lo ho un profondo bisogno di(e qui tu scrivi di cosa tu senti bisogno).

Finita la prima frase cominci la seconda nella stessa maniera ma la completi con un bisogno diverso.

Poi cominci la terza frase e così via fintanto che non hai esaurito tutti i tuoi bisogni.

Scrivi di getto, senza stare tanto a riflettere, scrivi d'impulso tutto quello che ti viene in mente e buttalo giù sul foglio di carta. Sii sincera con te stessa! Più riuscirai ad essere autentica e precisa e più sarà per te il giovamento che trai dal lavoro che hai fatto.

Quindi coraggio! E al lavoro!

Aspettiamo tue notizie e ti abbracciamo cara Hemi.

=====