

Consigli?

Inviato da Karma - 03/05/2019 18:56

Ciao a tutti, sono un ragazzo di quasi 18 anni di Roma molto chiuso ed introverso, scrivo qua perché parlare con persone che vedo mi crea problema ma ho bisogno di sapere qualche consiglio da qualcuno che magari é nella mia stessa situazione.

Abito con mio padre, mia madre é un ex alcolizzata, e in casa mia c'è molta tensione per tutto (per esempio litighiamo anche solo per un bicchiere messo in un punto anziché in un altro). Recentemente ho iniziato una terapia con una psicologa e uno psichiatra e durante questa terapia sono riuscito a dare un nome ad alcune cose che avevo... Niente in pratica da 12 anni soffro di alcuni disturbi.

Recentemente poi sono entrato in una depressione (causata soprattutto da questi) che mi ha portato poi all'autolesionismo e a tentare due volte il suicidio. Questa situazione va ad aggravare lo stress dentro casa. Per quanto io cerchi di limitare la "visione" di quello che producono i miei disturbi non riesco a nascondere tutto e mio padre continua ad affermare che quello che io faccio é solo una cosa che faccio "apposta" che posso benissimo smettere e che se non smetto é solo per una mia fissazione alimentando così il fatto di sentirmi in colpa ecc... Qualcuno può dirmi come posso provare a ridurre questo stress continuo? Magari non so fare qualcosa per calmare le acque? O magari qualcuno può darmi un consiglio su cosa dire per fargli capire che non è uno scherzo?

=====

Re: Consigli?

Inviato da volstefan - 07/06/2019 17:41

ciao Karma !

Abbiamo lasciato passare qualche giorno prima di risponderti....e non vorremmo risponderti qualcosa che possa avere il gusto di una ricetta buona e collaudata!

Avvertiamo le difficoltà che fanno parte della tua vita, ed il tuo bel e generoso desiderio di alleggerire tuo padre.

Pensiamo che tu sia un ragazzo che sta crescendo forte, poiché per stare in tutte le difficoltà che stai attraversando bisogna essere forti, e ci sembri anche molto resistente.

Quindi ci pare che affronti la vita come una lotta, come quando facevi la boxe,....che ci sembra sia una cosa che ti appassiona, o ci sbagliamo?

Parlaci, se sei d'accordo, un po' di queste cose....oppure di ciò che desideri.

un caro saluto ed a presto!

=====