Ahoj všem. Depersonalizace jsem začala prožívat asi od třeťáku na střední – od 12ti let. Přitom jsem už od sedmé třídy na základce trpěla sociální úzkostí a postupně i generalizovanou úzkostí. Tenkrát jsem to všechno ale prožívala jako pocity k okolnímu světu a ne v takových názvech samozřejmě.

Myslím, že depersonalizace u mě byla jako vyhrocený stav úzkosti, který člověku doslova a do písmene přeroste přes hlavu. A plně se to odstartovalo, když jsem si vzala tripa/lsd. Potom jsem měla flasbacky a stavy depersonalizace. Ty buď mezi lidma, zčista jasna, nebo po probuzení ráno neo uprostřed noci. Říkala jsem tomu sama pro sebe existenciální nebo abstraktní pocity. Hloubala jsem nad tím všemi směry, byly i nápady na nádor v mozku ☺ Nakonec jsem se ale rači dala na studium psychologie a filosofie ☺

Chodila jsem na hlubinnou psychoterapii, která s takovými stavy mnoho nenadělala. A to jsem tam skejsla 6 let! Dodnes je mi líto, že jsem při náhodném výběru psychologa nekápla rači na kbt. Užívala jsem a dodnes beru frontin – ala neurol. Ten pomáhá, to je jasný, ale taky to s ním není lehké – únava po něm a člověk je trochu jiný… Ale pomocí něho jdou napoprvé odbourat některé situace, které jsou pak už míň hrozivé a jdou zvládat bez něho.

Jakoby největší problém jsem měla a mám, ale už míň, s vnímáním času. Nepředstavitelný zásek v okamžiku a neuvěřitelná představa, že něco bylo a už není, a co se týká zvládání života, že něco bude, ale ještě není. Někam jít a něco vyřídit nešlo, protože jsem se vždycky jakoby zastavila v čase a přede mnou prázdno.

Nejvíc mi pomohlo, když jsem se už naštvala a odešla z psychoterapie, abych dokázala věci zvládat sama. Získala jsem přesvědčení, a dodnes si tím jsem jistá, že člověk musí těm věcem čelit, dělat něco, i když tomu nevěří a má pocit, že to není reálné, naučit se na některé věci nemyslet, podporovat svojí odvahu a realizovat svojí chuť do života, přes všechny obavy a pocity. Někdy to jde hůř, někdy líp. Člověk na to musí mít nějakou podporu a energii.

Našla jsem si psychiatra, který mi předepsal antidepresiva, zoloft, a ty beru dodnes. Hodně mi pomohly. Sníží základní hladinu úzkosti aspoň natolik, aby se zbytkem mohl člověk bojovat. Dnes je mi třicet a mám pořád nejrůznější pocity, ale už to nejsou takové extrémy a vím, jak na ně. Pocity asi budou pořád, ale člověk se s nimi může naučit zacházet. V současné době uvažuju znovu o psychoterapii. Bojím se toho, že když se v těch pocitech zase začnu hrabat, budou víc otevřené. Ale asi do toho půjdu. Bojím se jen výběru terapeuta. Ale když to povede tím správným stylem, myslím, že mě to zase kus posune.

Ještě chci říct jednu věc: nikdy jsem o tom nikomu neřekla, kromě postupně svým některým partnerům a své sestře. Není na mně nic poznat, jsem sebevědomá, energická, komunikativní, veselá. Ale druhá věc je, co je pod tím, a co když jsem sama a když to na mě vevnitř padne. Za žádnou cenu jsem nechtěla být slabá. Pak je člověk ale trošku rozdvojený, jeden utajenej, jeden veřejnej, a to asi z podstaty věci depersonalizaci spíš podporuje než ničí. Včera jsem se odhodlala a napsala úplně vše mámě. Je mi líto, že jsem to neudělala dřív, ale možná by to dřív nevyšlo. Teď to ale vyšlo. Myslela jsem si, že mi nebude věřit, že nebude vědět, co se mnou. Našla si ale tyhle stránky, vše chápe a všemu rozumí, vše akceptuje a je hrozně ráda, že jsem jí to řekla a chce mi pomáhat. Je to pro mě neuvěřitelný pocit a věřím v lepší zítřky. Nemyslím si, že se člověk úplně zbaví úzkostného prožívání, ale to není rezignace. Není to ani můj cíl. Jen se chci dokázat realizovat ve věcech, ve kterých mám někdy problémy, a vše líp a líp zvládat. Každý má něco, s čím by takhle mohl bojovat. A ten boj nemá konec v nějakém definitivním čistém stavu, ale je to sám život a když má k němu člověk ten přístup, že se chce celý život rozvíjet, aby ze života mohl vytěžit víc a víc, tak to je sám cíl a princip života. Vyhráváme ho v okamžicích, ale nikdy ne definitivně. Je to těžký i úžasný zároveň. Přeju všem hodně úspěchů, já jsem de facto spokojená, protože bylo hůř a bude líp☺ Zdravím, K.