

Odpovědi na Vaše otázky

Archiv odpovědí schránky důvěry do 31.12.2008

Linka důvěry Vsetín – 571 413 300

je mi 26let mám 6letou dceru a přítele 34let.sme spolu šest let ale není to pravý táta mé dcery.vlastní tatínek nas opustil když se narodila a pk sme potkali mého přítele.ze začátku to bylo vše krásný měl rád mě i mojí dceru.pak začal pracovat jinde a museli sme se přestěhovat a tam to začalo.byli sme každý večer sami doma,začal chodit po hospodách.skoro pokaždý se vracel hrozně opilý a zlí.vyléval si vztek na nás rozbil všechno co mohl televizi sme kupovali každý měsíc,prostě čím víc sem ho prosila a brečela at nic nerozbilí a nekřičí tím to bylo horší nakonec sem chytla pár facek i já.mojí dceru nebije a nikdy nebil, ale vždy vše viděla a slišela.a ted když nemá na alkohol ukradne moje peníze moje karty a nenápadně zmizí když mu volám at mi vrátí nějaký peníze začne mi nadávat urážet a at si najdu kam sem je dala.stačí vše utratit během jednoho večera.už nevím co mám dělat rodiče mi umřeli když sem byla malá a nikoho nemám jen dluhy kvuli němu.bydlíme v podnájmu který sehnal on tak nemáme ani kam jít.sem na dně a nevím co dál pokaždý mu odpustím protože si uvědomým žeto nemá cenu.nevěřím v ničem mám strach jít do společnosti mám strach potkat někoho jinýho a znovu věřit.prosím poradte mi
Jmeno: monika

Dobrý den Moniko,
děkuji, že jste se obrátila na naši linku důvěry. Chápu, že Vás Vaše situace trápí, a bohužel vidím jen jedno řešení - odejít. Život s osobou, která se k Vám chová hrubě, bije Vás, krade Vám peníze a ponižuje Vás, se nedá vydržet donekonečna. Domácí násilí - a tím chování Vašeho přítele je - nepovede k ničemu jinému než k dalšímu odcizení Vás dvou. Ještě pádnějším argumentem bych viděla to, že i když Vaši dceru neuhodil (a to neznamená, že se to v budoucnu nemůže stát), Vaše dcera vše vidí a může ji to velmi nepříznivě ovlivnit do budoucího života. I když jsou děti jen svědky domácího násilí, kdy jeden z partnerů ubližuje tomu druhému, působí to na ně stejnou měrou jako na Vás. V budoucnu se může začít bát okolního světa nebo může převzít tento vzorec chování a převést si jej do svých budoucích vztahů.
Píšete, že nemáte kam odejít. Pro tyto případy fungují po celé ČR azylové domy pro matky s dětmi, kde Vám mohou nabídnout levné a bezpečné ubytování. Pracovníci Vám také pomohou s žádostmi o vyřízení dávek sociální pomoci i s tím, jak se s novou situací vyrovnat. Protože netuším, ze kterého města jste, uvádím níže kontakt na náš azylový dům pro ženy a matky s dětmi ve Vsetíně a internetovou adresu, kde najdete kontakty na ostatní azylové domy v ČR. Dobrou volbou by bylo i kontaktování jednoho z intervenčních center, která byla zřízena pro pomoc obětem domácího násilí. Zde Vám pomohou najít kontakty na azylové domy, nabídnou pomoc v oblasti psychologické i právní. Dalším krokem, který můžete udělat je, dát si všechny cennosti, rodný list dcery a ostatní doklady k osobě, které věříte, to pro případ, že byste se rozhodla v rychlosti odejít. Pokud se pro tento krok rozhodnete, nebude to lehké, ale bude to obrovský krok k Vašemu šťastnějšímu a klidnějšímu životu. Neznamená to, že byste musela žít po celý život jen sama se svou dcerou, časem

můžete najít partnera, který se k Vám i dceři bude chovat hezky, s respektem a úctou, ale nyní je nejdůležitější se rozhodnout. Nebojte se tohoto kroku, berte jej jako nezbytnost k tomu, abyste s dcerou žily šťastný život, a na ten má přeci právo každý.

Přeji Vám hodně štěstí a sil,
Johana, linka důvěry

Azylový dům pro ženy a matky s dětmi
Hrbová 1561
75501 Vsetín
Tel.: 571 421 062 (24 hodin denně)
Internetové stránky vyhledávání azylových domů:
<http://adresar.bezdomovci.eu/index.php>

Dotaz vzhledem k uvedeným podrobnostem nezveřejňujeme.
Jmeno: market

Dobrý den Market,
jsem ráda, že jste se obrátila na naši linku důvěry. Člověk se občas v životě dostane do situací, kdy neví kudy dál, to se stane hodně lidem. Pro každého z nás je těžké podívat se na svůj život nezaujatým pohledem a zkusit problémy řešit bez emocí, jsme ale lidé a emoce k nám patří. Ptáte se, co máte dělat. Nemůžu Vám poradit jednu správnou cestu, ale mohu Vám říci svůj názor, rozhodnutí pak bude na Vás. Z Vašeho dopisu cítím, že jste velmi nešťastná, jsou sice chvílky, kdy je Vám dobře, ale pak přijdou konflikty a Vy opět přemýšlíte, co s tím. Podle Vašeho dopisu soudím, že všechny Vaše problémy (ať už vztahové či finanční) stojí na vztahu mezi Vámi a panem M. Asi Vás nepotěším, ale z mého pohledu je tím největším problémem právě on. Víím, že je to pro Vás těžké slyšet, ale podle toho, co ve svém dopise píšete, z něj nemám pocit, že by pro Vás byl tím nejlepším řešením. Vztah dvou lidí je o důvěře (oboustranné), pomoci, komunikaci a lásce. Partnera (či partnerku) by měl každý brát jako sobě rovného, pomáhat si navzájem při problémech a hlavně si musí sebe navzájem vážit. Váš přítel Vás bohužel jen využívá - není schopen dát veškerému okolí najevo, že k sobě patříte, nevrací Vám peníze a není k Vám pozorný, jako by byl na světě pouze on. Mou radou je - odejít. Víím, že se to lehce řekne, zvláště pokud jej máte ráda, ale mám pocit, že Vás šťastnou nikdy neudělá. Zamyslete se nad tím, co od života chcete Vy, jaké máte sny, jakou práci byste chtěla dělat, kam byste se chtěla podívat,... Máte život před sebou, rozhodněte se, zda se v něm ještě chcete trápit. Z praktického hlediska příliš nevěřím, že by Vám kdy peníze, co Vám dluží, dal. A zcela chápu, že i Vy musíte z něčeho žít. Doporučila bych Vám, abyste si našla jinou práci, kde budete dostávat plat každý měsíc a budete zcela nezávislá. Dluhy si bohužel musíte zaplatit Vy sama, ale všechno lze krok za krokem vyřešit. Píšete, že máte pocit, že s Vámi manipuluje, a máte pravdu. Pro něj je snazší nic neřešit a využívat Vás v klidu i nadále. Nenechte se, promluvte si se svými kamarády, jak se na to dívají oni, zda Vám můžou pomoci - protože budete potřebovat hlavně psychickou podporu. A myslíte na své vlastní štěstí.

Pokud byste si chtěla promluvit či se na cokoli zeptat - zcela anonymně, můžete zavolat i na naši telefonickou linku důvěry, která je v provozu 24 hodin denně.

Tel: 571 413 300 nebo mobil: 731 122 900

Přeji Vám hodně štěstí a sil,
Johana, linka důvěry

Dobrý den,
ráda bych se vám svěřila se svým problémem,nevím jak to mam všechno napsat,tak se nezlobte když to bude přeházené..
Mám 15 let,a doma s rodiči to celkem dost skřípe.Ale mám strach s tatky.Třeba dneska..Ja byla na koupáku, a pak jsme byli ještě s kamarády ve městě. 22:25 mi volá

kde sem, a já že už jdu domů a on že dobře. Ani ne za 5 minut mi volá kde sem, že už je to pul hodiny a já nikde a řekl mi at ho nesperu: (22:36 mi volá po třetí že kde jsem, a já že jdu z města, že jsme byli na koupaku,tak že doma nebudu za 5 minut úplně po mě řval po telefonu.Přijdu domů,a mamka je v kuchyni a ja se ji zeptala kde je..a ona že v ložnici, tak jsem se sebrala do pokoje a jenom brečela.. ale třeba včera když jsem přišla domů a třičtvrtě na 10 tak to mu nevadilo to akorad přijel i on a smal se na me,at mu otevru zadni dveře..(mel tam totiz kamarady)

On když je s kámošema tak je uplný mílius.. a doma úplně hrozné:(prostě já mu říkala jak mi volal po druhé co jsem udělala.. ale on mi to položil:(úplně mám strach co bude zítra:(Já nevím co mám dělat,bojím se mu něco říct,aby opět nechytl toho svojeho rapla a nevyhodil mamku i s nama z baraku:(POMOC:(

Jmeno: Prasadko

Ahoj.

S problémem, o kterém píšeš se setkáváme dosti často. Mezi rodiči a dospívajícími dětmi dochází ke střetům, které odráží jejich odlišné názory na to, jak by se dítě mělo chovat. Rodiče přestože mají o dítě zájem a bojí se o ně, často nevěnují opravdovou pozornost jeho pocitům. Dítě si přeje aby mu rodiče dali více důvěry, nechali ho více rozhodovat, věřili mu, a že to co chce dělat zvládne. Ty rovněž procházíš jako všichni obdobím dospívání, ve kterém hledáš svou identitu, místo ve světě.

Zatím žiješ ve společné domácnosti s rodiči, kde vztahy hlavně s otcem nejsou ideální. Zažíváš pocity, že nejsi respektována, někdy narážíš na nepochopení a nespravedlnost. V dopise popisuješ chování otce v různých situacích. Někdy se Ti zdá, že jeho chování je nepřiměřené vůči Tobě, kdy používá zákazy, výhrůžky, omezování. Máš strach z otce, kdy se střídají chvíle kdy je v pohodě, a na druhé straně se chová až agresivně, bojíš aby Tebe i matku nevyhodil z domu. Bohužel je třeba říci, že rodiče jsou pro Tebe do doby než budeš schopna sama se žít stále důležití, jako určité zázemí materiální i sociální, a do Tvé plnoletosti mají za Tebe i právní zodpovědnost. Myslím si, že bys jsi si měla pokusit v klidu a hlavně konkrétně s oběma rodiči ujasnit v čem obě strany dělají chybu, snažit se s nimi uzavřít určitou dohodu, kterou budete akceptovat. Zkusit je přesvědčit aby Ti více důvěřovali.

Přeji Ti aby se Ti podařilo najít pochopení.

Za LD Zdena

Zprava: Dobrý večer, je mi 28 let, jsem 5 let vdaná a mám 2 děti. Momentálně na mateřské. Hodně dlouho jsem se odhodlávala se někomu se svým problémem svěřit, ale v poslední době se mi zdá že je to horší a horší. Nevím jestli jsem blázen, nebo co, ale hodně se mi stává že když někam přijdu, tak že si všichni povídají o mě.

Nebo že se na mě všichni dívají, tyto moje myšlenky zaženu, ale děsí mě už ta představa že o tom přemýšlím. Z mladické nerozváženosti jak to už v pubertě chodí jsem jednou zkusila pervitin a myslela jsem že se zblázním, pořád jsem se bála že mě všichni sledují a mluví o mě. Dokonce jsem slyšela o čem se baví, ale jak jsem pak přišla k sobě, tak jsem zjistila že tomu tak nebylo. Píši to že mi moje nynější problémy tuto situaci připomínají.

Mám 3 dobré kamarádky a pravidelně se scházíme a nedávno jsem odjela na týden k rodičům a teď mám pocit že se holky za mé zády o mě baví, že mě pomlouvají, že se domlouvají beze mě. Dnes jsme byly všechny v mateřském centru a ony vybíraly na internetu dárek pro kamarádku a já seděla u stolu a úplně si představovala o čem se baví, jak mě pomlouvají atd. Uplně mě to odrovnalo, mám z toho špatný pocit. Uplně mě tlačí z toho na hrudníku a chce se mi brečet. Píšeme si na skype a zrovna tam všichni tři jsou a když jedné napíšu a hned neodpoví, tak už zas přemýšlím že si mezi sebou píší o mě..... Uplně mě to děsí.

Manželovi se nesvěřím, on by to nepochopil a kamarádkám už vůbec ne. Mám strach že to bude horší a horší. Nevím jestli to souvisí z mým drogovým zážitkem, ale bylo to opravdu jednou. Po této zkušenosti už jsem si nevzala nikdy nic!

V rodině nic takového nemáme, ani nevím jestli je to nějaká nemoc, nebo deprese. zase bych brečela....

Budu ráda za Vaši radu.

Díky Kamila

Jmeno: Kamila

Dobrý den Kamilo,

Je dobře, že jste se rozhodla napsat na naši linku důvěry o svých pocitech a myšlenkách, které Vás trápí. Z dopisu je cítit, že Vás trápí vztah sobě samé, i vztah k lidem v svém okolí. Jste příliš citlivá, zranitelná. Máte nízké sebevědomí, jste nedůvěřivá ke svým přítelkyním a z toho vyplývá, že se domníváte, že Vás stále jen pomlouvají, což nemusí být pravda. Pokuste se zamyslet, a ptejte se sama sebe proč jste se dostala do této situace. Píšete, že jsou Vaše problémy horší a horší, dokonce pocítujete i somatické potíže - tlaky na hrudníku, pocit, že se Vám chce brečet.

Domnívám se, že, všechny tyto potíže jsou známkou neurózy, ale toto Vám může potvrdit jen odborný lékař. Doporučovala bych Vám odbornou péči psychologa nebo psychiatra. Můžete se objednat do ambulance a nikdo o tom nemusí vědět.

Zvažte tuto možnost, bude pro Vás prospěšná. Léčba mírnými psychofarmaky v kombinaci s psychoterapií Vám pomůžou odbourat poruchy sebevědomí, negativní myšlenky. Psycholog Vás při psychotherapeutickém sezení naučí jak sama sebe chránit před negativními myšlenkami.

Věřím, že se Vám podaří za pomoci odborníka vše překonat, přeji Vám hodně sil

Zdena

Je mi 36 let, jsem 16 let vdaná a mám dvě skvělé děti 16 a 13 let.

Můj problém je v několik let trvající krizi v manželství. Již když byly děti malé jsem začala poznávat, že manžel 41 let není rodinný typ. Dětem se nevěnoval a mě toho taky nikdy moc neřekl. Měl svou práci koníčky a stále trávil více času v hostinci. Měl vždy svůj svět, do kterého jsem já s dětmi patřila, ale ne na první místo. Cítila jsem se často sama. Manžel je silná osobnost a já se svým malým sebevědomím na mateřské dovolené jsem ho nedokázala usměrnit. Mé argumenty se nakonec obraceli proti mě a mažel mi vyčítal maličkosti. Mé malé sebevědomí se mi začalo s nástupem do práce pomale zvyšovat, ale mažel si prosazoval stále více své zájmy a mě se snažil ponižovat, často jsem myslela na rozvod. Na náš vztah jsem rezignovala. Zamilovala jsem se do jiného muže ten však byl šťastně ženatý a proto jsme vztah ukončili. Mažel začal cítit, že mě strácí a začal se ke mně lépe chovat. Ale já už k němu necítím lásku. Myslím že manžel nechce hlavně strát své zázemí. A já sbírám opět sílu k rozvodu. Nebo máme ještě šanci?

Jmeno: petra

Dobrý den Petro,

děkuji, že jste se obrátila na naši linku důvěry. Manželství je věcí, na které musí pracovat oba manželé, a kterou musí oba z manželů chtít i dál budovat. Ptáte se, zda máte ještě šanci, i když si myslíte, že se k Vám manžel nyní chová lépe, protože nechce ztratit zázemí, které ve Vás má. Může se stát, že se k Vám už vždy bude chovat lépe, ale zároveň je tu také možnost, že až se vše vrátí do "starých kolejí" a on bude vědět, že mu už Váš odchod nehrozí, bude se chovat tak, jako předtím.

Rozhodovat se o tak vážném kroku, jako je rozvod je velmi složité. Zvláště pokud to leží jen na Vašich bedrech. Zkuste se nad tím důkladně zamyslet, jaká jsou pro a proti, jak moc věříte v to, že se manžel pro vždy změní? Co k němu cítíte či necítíte? Pokud budete chtít, můžete spolu (či jen Vy sama) zajít do manželské a rodinné poradny, či zavolat na naši telefonickou linku důvěry, kde bychom mohli vše důkladněji probrat. Rozhodnutí Vám bohužel neulehčím, ale můžu Vám doporučit, abyste si opravdu důkladně promyslela, co bude poté (ať už se rozhodnete jakkoli), myslíte na sebe a svůj život, vždyť každý z nás má právo na spokojený a šťastný život.

Přeji Vám hodně štěstí a sil, Johana, linka důvěry

Telefonická Linka důvěry Vsetín: 571 413 300 (provoz nonstop)

Dory den, je mi 30 let a jsem ženaty něco přes deset let mam dvě krásné děti. Rospada se mi manželství a nevím jak dál. Myvali jsme pěkně a spokojene manželství. Tak jako u jiných rodin tak i to naše manželství mělo nějaké ty trhliny. Oba máme spoustu chyb ale navzájem jsme si je tolerovali a snažili je společně řešit. Naše problémy se tahli počas celého vstahu. Neunosne to začalo být pote co se manželka přestala snažit řešit problémy mezi nama a moji tchyni. Tyto problémy jsou rozsahle tudíž je tu nebudu rozebírat. Do toho nastoupila po mateřské dovolené do práce. V tom jsem problém nevydělal, naopak se jí snažil vyjít vstříc, protože jsem viděl že má o to velký zájem. Problém se ukázal později. Místo řešení problému se začla více věnovat přátelům a alkoholů ke kterému měla vždy kladný vztah. I když jsem jí říkal že se mi to nelíbí a snažil se sni o tom mluvit tak se mi jenom smála. Do toho přišli večírky s práce vysedávání s kolegi až do rána, podotýkam že všechny slušné manželky už byli doma kromně me ženy a její spolupracovnice o které bohužel už nemám dobré mínění. Opět na me podotknuti že to není v pořádku se mi jenom smála. Když jsem jí dal příklad že budu vysedávat po hospodách s kolegou o kterém nemá zase ona dobré mínění a s dvěma dívkami tak to že nepřipadá v úvahu. Dotoho si nakoupila spodní prádlo které jsem po ní vyžadoval celé manželství a ona mi vždy říkala že ho nikdy nosit nebude a naraz kvůli nim si ho koupí, těžko říct co si o tom mám myslet. Říkal jsem jí že má důvěra k ní klesá. Nebrala na to ohled. Bylo toho čím dál víc - služební cesty s kolegi akce s níma na chalupě kde mě ráci nechtěla, tahání se po barech a podobně. Má důvěra v ni už byla pryč, ale to jí vůbec nevadilo. Vždy na to odpořádala jen že mě miluje a to že mi má stačit. Přiznala se mi že jí je mezi kamarády lepe než semnou a že sněmi nemusí řešit žádné problémy. Po mých snahách napravit náš vztah ač už jakkoli (mluvit o tom sni vysvětlit jí co mi na tom vadí, naznačit to před přáteli kteří jí takte? říkali že to co dělá není v pořádku, odchodem z domu, dát jí najevo víc své city, navrhl jsem jí at nás obědne do poradny) ala nic nepomohlo jenom mi řekla že jsem slaboch který dotoho má emoce. I když mi celou tu dobu co to dělala říkala že mě miluje, tak nakonci toho všeho mi řekla že k mě už nic necítí a že zvažuje jestli chce v našem vstahu setrvat. Po pravdě mi vzala vše vco jsem v našem vstahu věřil a co jsme společně budovali. Sam nevím jestli po tom všem ještě chci o ten vztah bojovat. Říká at jí dám ještě šanci že nás obědne do poradny. Da se však žít s člověkem který toho druhého nemá rád? A krery ho podrazí jenom proto že nechce řešit své problémy? Vím že je nemožné někoho soudit jenom po tom co se vyjádří jenom jedna srana, taky to po vas nechci. Jenom nevím jestli mám dát takovému vstahu ještě šanci? Dal jsem jí už hodně a vždy mě jenom srazila níž a níž. Myslim si že v poradně ve které hleda pochopení a obhajeni toho všeho co dělala nemůže najít spátky lásku k tomu druhému. Možná se mylim. Už nevím co si myslet. I potom všem se me city nezměnili a stále jí miluji ale manželství je o dvou lidech, co myslíte?

Předem děkuji za odpověď

Jmeno: olda

Dobrý den Oldo,

chápu, že Vás situace doma velmi trápí a nevíte, jak se rozhodnout. Podle toho, co jste napsal jste se opravdu pokusil o vše, a to je důležité, děláte maximum pro zachování manželství, a to je chvályhodné. Otázkou je, proč se Vaše žena chová tak, jak popisujete. Nepíšete, kolik jí let, ale pokud je zhruba ve stejném věku jako Vy, znamená to, že jste se brali mladí a ona teď má možná pocit, že musí vše "dohnat", hlavně co se týče kontaktu s ostatními, zábavu apod.

Manželství je svazek dvou lidí, a je důležité, aby na něm pracovali oba dva. Pokud to v některých oblastech tzv. skřípe, mohla by poradna pomoci, ale pouze pokud chtějí oba. Píšete, že Vám navrhuje, že Vás objedná do poradny, a můžete to zkusit, ale pokud Vaše žena čeká v poradně obhajobu toho, co dělá, pravděpodobně se jí tam nedočká. Na Vás teď bohužel leží ten nejtěžší balvan - a to, jak se rozhodnout, zda jí dát šanci či nikoli. Napsal jste, že jí pořád milujete, ale zároveň máte pravdu v tom, že

Ize těžko žít s člověkem, který k Vám lásku necítí. Doporučila bych Vám dát si určitou dobu na rozhodnutí a klidně zkusit poradnu, ale stanovit si podmínky. Hlavně si určit přesnou dobu, dokdy se rozhodnete, jinak to budete oddalovat více a více a bude to pro Vás stále těžší. Promluvte si o tom se ženou, řekněte jí, že do toho a toho dne se budete pokoušet něco změnit, ale pokud se to neobrátil k lepšímu, vyvedete z toho závěry. Stanovte si dobu, kdy budete moci jít do poradny (pokud samozřejmě chcete), dobu, ve které by Vám i Vaše žena měla svým chováním dokázat, že o udržení vztahu usiluje a stojí a pak uvidíte. Vím, že to bude velmi těžké, ale zvládl jste toho už hodně a věřím, že vše zvládnete.

Přeji Vám hodně štěstí a sil,
Johana, Linka důvěry Vsetín

Dobrý den,

potřebovala bych poradit s bydlením. Je mi 31 let jsem z Brna a mám syna, kterému budou v květnu 2 roky. Bydlíme u přítele v jeho domě. Před půl rokem si přítel našel novou přítelkyni, rozešel se se mnou a nutí nás se vystěhovat. Hledala jsem podnájem, nemám na něj, do pronajmu mě nechťejí s dítětem. U rodičů bydlí moji dva bratři a babička, která je po mrtvičce. Už nevím koho bych požádala o pomoc. Dokonce jsem si podala i inzerát zda by nám nepronajmula nějaká starší paní pokoj s tím, že by jsem ji pomohla s domácností. Bez úspěchu. Začínám přemýšlet o jistých špatných věcech jako je sebevražda... Nevím si rady. Poradte. Předem děkuji Makyna a Pavlík

Dobrý den Makyno,

pročetl jsem si Váš dopis ve kterém popisujete svou současnou životní a bytovou situaci.

Je určitě dobře, že jste se rozhodla nám napsat a snažíte se všemožně o zajištění lepších podmínek pro Vás a svého syna.

V podobných situacích se v dnešní době bohužel nachází velké množství lidí.

Je správné, že se snažíte něco pro zlepšení své situace podnikat a nesedíte jen s rukama v klíně. Neztrácejte naději a věřte, že se všechno zase obrátí k dobrému.

Samozřejmě pro to musí člověk něco dělat, ale to Vy se určitě snažíte.

Možností, jak sehnat ubytování je mnoho, zkoušejte dále inzeráty. Píšete, že jste si podala inzerát na podnájem a možnou výpomoc v domácnosti - to je dobrý nápad, zkoušejte to dále, jeden inzerát nestačí.

Uvažovala jste o možnosti pronajmout si byt ještě s někým? - ženou v podobné situaci, kamarádkou, známou.

Další možnost je se ubytovat v některém Azylovém domě pro matky, některé Azylové domy nabízejí i dlouhodobější ubytování.

V Brně funguje Domov sv. Markéty pro matky s dětmi v tísni, tel. 541240087, dále Domov pro dětský život, tel. 548529423, dále Centrum pro matku a dítě v Blansku tel. 516411400.

Azylových domů pro matky s dětmi je v České republice asi 60.

V Azylových domech pracují odborníci, kteří by Vám případně pomohli s hledáním dalšího bydlení.

Obraťte se také na sociální odbor příslušného úřadu (dle Vašeho trvalého bydliště) s prosbou o pomoc při řešení bytového problému.

Navštivte Občanskou poradnu - zabývají se nejrůznějšími formami pomoci (práce, rodina, soc. oblast, bydlení).

Zavolejte na Brněnskou Linku důvěry 547212333 nonstop, pro více informací ohledně organizací, které pomáhají ženám s dětmi ve Vašem regionu.

Makyno, přeji Vám hodně síly k rychlému nalezení bydlení a také sílu do dalšího života a hodně pozitivních změn. Váš malý Pavlík potřebuje nejvíce ze všeho svou mamču, která je pro něj tím nejdůležitějším člověkem ve vesmíru.

Mějte se rádi, a ať se Vám všechno podaří urychleně zvládnout.

Samozřejmě nám můžete kdykoli opět napsat.

Nashledanou.

Za schránku důvěry Vsetín - Petr.

Dobrý den. Je to již podruhé co se na Vás obracím s prosbou o pomoc. Naposledy jsme psala asi před třemi-čtyřmi roky. Od té doby se leccos změnilo. Jsem dva roky vdaná a mám 17-ti měsíční holčičku. Řekla bych, že manželství nám celkem klope. Myslím, že vždycky to může být horší. Ale život se mi nějak vymyká. Už ho nějak nezvládlám řídit. Možná to je tím, že již dřív jsem měla problémy s psychikou a k tomu jsem teď přidala alkohol. V těhotenství a po narození malé jsem se alkoholu vyhýbala. Ale asi tak před rokem to začalo. Úplně nenápadně. Ani nevím jak jsem do toho spadla. Možná tím, že manžel ze začátku našeho manželství často vysedával v hospodě /naštěstí už to omezil/. Možná proto, že během jednoho roku jsem se odstěhovala od svých rodičů k manželovým, musela jsem se starat o domácnost /což jsem doma nedělala, neuměla jsem ani prád/, narodila se dcera, takže najednou jsem se musela starat o ni, o manžela, o dům....Do toho jsem né vlastní vinou musela skončit s podnikáním, takže naše finanční situace se obrátila. Manžel si také rád vypije, jeho otec je alkoholik, maminka /jeho/ je taky vděčna za každou příležitost, kdy si může dát pár deci a sousedi drží partu.....Takže asi nebylo tak složité začít. Byla to jedna sklenička.....dvě.....a dneska "musím" pít denně. Někdy to je tak špatné, že si musím dát skleničku už po ránu a pak už se to veze. Večer už toho mám v sobě tolik, že ráno pak ani nevím co jsem říkala, dělala....Jediné co ještě zvládám je dcera, ale i to už není takové jak bych si přála. A to je to co mi nejvíc vadí. Že přicházím o to nejkrásnější jenom kvůli skleničce. Nejsem skoro schopna si s ní hrát. Skoro nechodím ven, nemám chuť se bavit nebo možná mám strach se jít bavit, protože si vypiju a to je pak katastrofa.Mám deprese, které trvají den nebo i několik dní a ty střídá potřeba něco dělat, být aktivní.... Mívám pocity zbytečnosti, výčitky, viny, každé ráno si říkám už přestanu a za pár hodin.....Pocity na omdlení, bušení srdce, někdy mám pocit, že ani nevím, kde jsem, jestli se mi to nezdá, třepou se mi ruce.... To všechno mizí, když si vypiju. Podle toho co jsem si přečetla, už v tom pořádně "lítám".Zatím svůj problém celkem tajím, ale myslím, že manžel něco tuší. Ale vzhledem k tomu, že jeho otec je alkoholik a manžel taky nemá k pivu daleko, tak to pro něj asi není až takový problém. Protože o malou se postarám, "uklidím" /ale i to už je pro mě problém/, navařím mu, tak to nějak neřeší. Moc bych chtěla přestat a vést život jako dřív, ale problém je v tom, že bych to chtěla nějak utajit. Bydlím na vesnici a vím, že se tu všechno rozkřikne. V žádném případě bych nechtěla do léčebny ani to říkat rodině. Ale myslím, že psychicky už to nezvládám a potřebuji pomoc. Moc děkuji za odpověď Nela.

P.S. Původně jsem nechtěla můj problém zveřejňovat, ale všimla jsem si kolem se, že nejsem jediná, kdo má tento problém. Hlavně co se týká žen, které pijí tajně. A né každý to dokáže přiznat. Tak snad to pomůže i někomu jinému. Děkuji Nela

Milá Nelo,

v první řadě bych Vás chtěla podpořit v rozhodnutí řešit svůj problém s alkoholem.Uvádíte,že asi po dobu jednoho roku nezvládáte některé zátěžové situace ve svém životě a i když Vám manželství celkem funguje ,stále častěji saháte pro alkohol.

Zatím si ještě dobře uvědomujete zodpovědnost vůči své malé dcerce,jste schopna se o ni postarat aspoň do té míry , že okolí nepozoruje žádné vážnější nedostatky ve Vaší péči. Rozhodla jste se řešit problém ,kdy je již patrná určitá závislost na konzumaci alkoholu . Z Vašeho dopisu usuzuji ,že máte již zvýšenou toleranci - tj. snášenlivost na alkohol.Stavy, které popisujete signalizují ,že by se u Vás již mohlo jednat ne o návyk ,ale závislost. Toto však může určit na základě vyšetření odborný lékař - psychiatr. Počátek návyku (závislosti) vzniká obvykle v situacích,kdy člověk hledá v alkoholu zdroj euforie - tj. příjemnou změnu nálady ,obveselení, úlevu,odstranění potíží a duševního napětí,zapomnění, snahu dodat si k něčemu odvahu apod.Úlevu v alkoholu může hledat i v případě problémů ve vztahu, finančních a jiných problémů, nezvládnutých životních zátěží, pocitů nespokojenosti či nespolehlivosti ap.Alkohol se v těchto případech stává berličkou , která však plíživě může přejít v chorobnou závislost na alkohol.Pití alkoholu přináší z dlouhodobého hlediska rostoucí

utrpení,bludný kruh.

U žen se tato závislost rozvíjí po kratší době pití a menších dávkách alkoholu ,ovšem znamená větší riziko poškození tělesného i duševního zdraví.Měla byste si proto především položit otázku - proč pijete ? Co se Vám na pití líbí , co si tím kompenzujete a jaké potíže Vám již nyní alkohol způsobuje a jak jste schopna tyto potíže snázet. Hodně záleží na Vašich životních prioritách , jen Vy sama můžete změnit svůj postoj k alkoholu. Problémy s alkoholem , pokud se neřeší ,mají tendenci narůstat, důsledky pak každý nese sám a taky se sám musí rozhodnout s tímto problémem něco udělat. Vy jste vlastně učinila již velmi důležitý krok tím , že jste se ze svým problémem svěřila a hodláte se s tím poprat.

Zamyslete se nad svým životním stylem, zkuste posilovat své sebevědomí bez podpory alkoholu ,važte si sama sebe . Promluvte si s někým ,kdo Vás pochopí a bude ochoten Vám pomoci.Ten někdo může být odborný lékař - psychoterapeut , dobrý přítel nebo někdo z rodiny.Máte obavy , že se o Vašem problému dozví okolí, dlouho se však skutečný stav nedá tajit. Asi by Vám všem pomohlo , kdybyste manželovi a rodině prostě řekla,že si svůj problém uvědomujete a že ho chcete překonat. Určitě by Vám svoji podporu neodmítli a možná by sami přehodnotili svůj vztah k alkoholu. Musíte ovšem chtít sama , vyhýbat se rizikovým situacím a nevhodné společnosti , najít si jiné zdroje radosti a především neprodleně vyhledat odbornou pomoc. Doporučuji Vám osobní kontakt v rámci ambulantní terapie v některé AT poradně při psychiatrické ambulanci v místě Vašeho bydliště.Léčba Vás navede na určitý režim,umožní Vám změnit návyky a naopak Vás naučí ,jak se vyhnout alkoholovému pokušení . Lékař posoudí,zda jde u Vás již o návyk nebo závislost nebo jen o chuť na alkohol a podle toho zvolí způsob léčby. Ta může být ambulantní nebo ústavní na specializovaném prac.ve psychiatrických léčebnách. Pomoci Vám může rovněž Poradna pro rodinu, manželství, mezilidské vztahy , drogové a jiné závislosti, která je v každém okresním městě.

K překonání problému s alkoholem je zapotřebí vytrvalost a odvaha. Proto Vám přeji dostatek odvahy , odhodlání a úspěchů v abstinenci . Velkou motivací pro Vás je jistě Vaše dcera ,která Vás bude ještě dlouho potřebovat.

Hodně štěstí. Za LD nany

Dobrý den,

Mám problém se svým manželstvím. Od získání nové práce asi před 3 roky jsem byl hodně zaneprázdněný měl hodně školení, tak jsem v našem vstahu příliš nevěnoval a když jsem dorazil domu tak jsem svůj čas rozdělil mezi všechny okolo a své koníčky,ale nestíhal jsem v podstatě nic, tak to byly samé návštěvy atd.. Asi před rokem a půl moje žena přestala řešit naše problémy se mnou ale se všemi lidmi okolo, strašně mě to vzalo a nedokázal jsem jí to říct, myslel jsem když budu mluvit o svých problémech tak se i ona svěří se svými, ale to se nestalo, stalo se to že jsme se oba dva uzavřely do sebe a srážely si vzájemně sebevědomí. Místo toho o dovolené se mnou už přestala mluvit upřímně úplně. Těd asi před měsícem mi řekla že to se mnou vzdala asi už před půl rokem a našla si jiného.Ted' už u něj bydlí. O dceru se zatím staráme společně. Ta mě zatím jediná drží nad vodou. Rád by je obě získal zpátky. Myslím si že nemám příliš šancí, ale já jí miluju a chci s ní žít, rád bych aby tu zase byla, asi potřebuju mít svoji Jmeno: Venca H. 29 Let

Dobrý den Venco,

Váš příběh je velmi smutný, bohužel ani já Vám nemohu s určitostí říct, že to dobře skončí. Někdy se v životě a hlavně v tom manželském stává, že si lidé už po čase k sobě nenajdou cestu. Podle toho, co píšete, se Vaše manželka zřejmě cítila sama, měl jste mnoho práce a neviděl jste, že se něco děje špatně. Co se stalo, už ale nezměníte, teď obraťte svou pozornost hlavně do budoucna.

Vaše žena si našla jiného muže, žije s ním, a Vy byste to měl respektovat. Co ale můžete udělat je najít k sobě cestu znovu. Pokud se k Vám nechce vrátit, zkuste být

alespoň přáteli. Nechte jí volnost a svobodu, vím, že to je těžké a bolestivé, ale po čase se na to budete dívat s chladnější hlavou. Ukažte Vaší ženě, že ji máte rád, ale respektujete její volbu. Starejte se o dceru a chovejte se k sobě jako přátelé, s úctou a porozuměním.

Chtěla bych Vám slíbit, že se k Vám žena vrátí, ale to nemohu. Až po určité době (delší době) budete oba dva schopni přehodnotit Váš vztah, a pokud to přeci jen dopadne ve Váš neprospěch, nezoufejte. Máte dceru, a před sebou celý život.

Přeji Vám hodně štěstí a sil,
Johana, linka důvěry

Dobrý den, jsem matka s dvouměsíčním miminkem, starší syn(který je v péči prarodičů) je u mě 4 dny v týdnu.

Dostala jsem výpověď z nájmu bytu, kvůli porušování nočního klidu, které ale probíhalo již před pěti lety.

Dostala jsem výstrahu, ze které jsem se poučila, ale sousedka, která mne nesnášela, i nadále trvala na tom, že porušuji noční klid, i když to nebyla pravda.

Použila vše co se dalo, aby mě vystěhovali.

Před tím než se mi narodil mladší syn proběhlo soudní řízení, ze kterého vyšlo najevo, že se mám vystěhovat. Odvoláním to bylo potvrzeno a v rozhodnutí soudu bylo napsáno, že se můžu dovolat. Nevím, ale co znamená "dovolání", kam a na koho se mohu dovolat? Na právního zástupce nemám finance. Z bytu se vystěhovat nechci. A pokud by došlo na nejhorší a musela bych se odstěhovat, musí mi město poskytnout náhradní bydlení? Byt nebo ubytovnu?

Děkuji mnohokrát za odpověď

Jmeno: Daniela

Dobrý den Danielo, jsem ráda, že jste se obrátila na naši linku důvěry. Někdy je soužití se sousedy velmi těžké, zvláště, pokud se s nimi není možné v klidu domluvit, a Váš případ je bohužel jedním z těch, kdy po dobrém nevyřešíte nic.

Bohužel Vám nemůžu poskytnout přesné informace k řešení Vašeho problému.

Nejlepší by bylo, kdybyste s nájemní smlouvou zašla k právníkovi. V nájemní smlouvě by měly být uvedeny i podmínky ukončení smlouvy. Nevím jistě, zda Vám musí majitel bytu poskytnout náhradu, může to být uvedeno v soudním rozhodnutí, ale to vše by Vám měl vysvětlit právník. Pokud na něj nemáte peníze, můžete využít služeb občanských poraden, které v těchto případech provádějí konzultace zdarma. Níže příkládám kontakt na poradny ve Vsetíně a Valašském Meziříčí, pokud jste z jiného města, seznam i s adresami najdete buď ve Zlatých stránkách nebo na internetu. Každopádně si s sebou na konzultaci vezměte všechny podklady (jako je nájemní smlouva, rozhodnutí soudu, apod.). pokud by opravdu došlo k nejhoršímu, a budete se muset odstěhovat, můžete na přechodnou dobu požádat o ubytování v Azylových domech pro ženy.

Přeji Vám hodně štěstí a trpělivosti,
Johana

Občanská poradna Vsetín

Jiráskova 419, tel.: 571 410 231

Občanská poradna Pod Křídly, Valašské Meziříčí,

Pod Oborou 804, tel.: 571 629 068

www.podkridly.cz/poradna

email: poradna@podkridly.cz

Seznam všech občanských poraden: www.obcanskeporadny.cz

Azylový dům pro ženy a matky s dětmi o.p.s. Vsetín

Hrbová 1561, Vsetín tel.: 571 421 062

Dobry den, potrebovala bych pomoci najít ubytování pro sebe a zatím nenarozené dítě. Je mi 26 let a miminko se má narodit v prosinci. Zatím bydlíme u přítele ale už to dál nejde. Neustále má výbuchy žárlivosti a to bezdůvodné a pro mě ani pro to nenarozené dítě je to k nevydržení. Pořád jsem ve stresu a těhotenství těžko snáším. Prosím o radu. Předem děkuji
Jmeno: Zdena

Dobry den Zdeno,
obracíte se na nás s prosbou o pomoc. Potřebujete si najít vhodné ubytování pro sebe a své dosud ještě nenarozené dítě. Pro Vás je v těhotenství samozřejmě důležité mít určitou pohodu a klid, nestresovat se. Toto by si Váš přítel měl uvědomit a zajistit Vám onen klid a pohodičku. Pokud to není možné je samozřejmě nutné zvážit, co a jak dále.

Jednou z možností je ubytování v azylovém domě pro ženy. Některé azylové domy jsou přímo určeny pro ubytování těhotných žen a žen těsně po porodu. Nabízejí vhodné podmínky pro dlouhodobější ubytování. Zvažte, zda-li by tato možnost pro Vás byla přijatelná.

Nabízím některé internetové adresy : napocatku.sweb.cz, www.charitahb.cz, www.znojmo.caritas.cz. Volná místa nám nabízel Azylový dům Břeclav, tel. 519 331 455.

Zdeno, zkuste navštívit také některou z poraden pro ženy nebo poradnu pro manželství rodinu a mezilidské vztahy atd. Pro potřebné informace ohledně azylových domů v místě Vašeho bydliště si můžete zavolat na některou Linku důvěry. Budete-li potřebovat jakékoli informace, samozřejmě se na nás můžete znovu obrátit. Mějte se pěkně, a ať se Vám a Vašemu miminku podaří najít onen důležitý klid a pohodu. Hodně zdraví a síly.

Za schránku důvěry Vsetín - Petr.

Dobry den je mi 22 let. Můj problém není velký, ale stejně mě "trápí". Sem povahou snílek, introvert. Dost často se mi stává že při učení nebo při práci myslím na něco jiného než na to co právě dělám. Abych to líp popsal dám příklad. Sedím na hodině matematiky počítám jako všichni ostatní, v půlce hodiny se přestanu koncentrovat a začnu myslet na nějakou věc nebo událost, po chvíli si uvědomím že nedávám pozor a nepamatuju si nic z hodiny a že sem 5 minut jen zíral do lavice a myslel na nějakou nereálnou blbost. Nestává se mi to jen když se někde nudím a myšlenky bloudí, ale i když sem koncentrovaný na nějakou činnost. To se asi stává každému, ale mě téměř u každé hodiny nebo jiné práce. Stává se mi že du po ulici začnu myslet třeba na nějaký film, když přídu domů tak zjistím že mi cesta zabrala dvakrát tolik času. Snažil sem se toho zbavit ale když myslím na "něco" jiného sem jako ve snu a nic mě nezajímá sem pomalý a nevnímám svět kolem sebe. Zpomínám třeba zamykat dveře, zapomínám věci atd. Zní to banálně, ale trochu mě to děsí a říkám si jestli to nemůže být nějaká psychická porucha. Jsem normální?? Děkuji za odpověď
Jmeno: Petrklíč

Dobry den Petrklíči,

nemusíte mít strach, že byste kvůli tomu, že "sníte", nebyl normální. Každý z nás občas sní, jen je důležité, aby se nám tím neovlivňoval běžný život, což se Vám bohužel stává.

Snění jako takové je v našem životě důležité, nesmí být ale přehnané a nebezpečné (píšete, že zapomínáte zamykat apod.). V tom vidím trošku problém. Nepíšete, jestli jste zkoušel něco, abyste udržel pozornost. Může jít nejen o léky, ale i různé bylinné preparáty. Nejlepší variantou by bylo, kdyby Vás v určitých intervalech tzv. něco štíplo, aby Vás to probralo ze snění. Můžete také navštívit psychologa, který by Vám mohl také pomoci, hlavně v tom, jak udržet soustředění, alespoň na určitou dobu tak, abyste mohl běžně fungovat. Sníme, abychom unikli realitě, unikat stále, ale není nejzdravější a může přinášet problémy, jak píšete, proto byste se ve svém "snění" neměl ztrácet život.

Člověk zřejmě jako jediný druh může snít i za bdělosti, příroda nám tuto možnost dala možná proto, aby byl náš život krásnější, nebojte se toho, ale zároveň tomu nesmíte zcela propadnout, nejděte rovnováhu, která Vám dovolí jak snít, tak i studovat a věnovat se dalším činnostem.

Přeji hodně štěstí a sil,
Johana, Linka důvěry

Pro Johanu....

Děkuju jenže napsat o svém problému /jestli to problém je/ je jednodušší než to vykládat psychiatrovi. Mám obavy, že se zaseknu a neřeknu nic. Pořád se to snažím zvládnout sama, ale ten pocit ublížit si, zemřít je čím dál silnější. Jedno nepovedené předávkování již přišlo a já se bojím, že to bude pokračovat. Mám to pořád v hlavě a už nemám takovou sílu tyto myšlenky vytěsňovat. Začíná to být stále silnější. A já si na jednu stranu říkám, proč? a na druhou, že když se mi podaří zemřít nebo si ublížit se zase nic nestane.

Nevím jak dál objednat se a svěřit se někomu z očí do očí.... neumím to, připadám si trapně a převládají pocity, že ty doktory budu stejně jen obtěžovat, mají určitě daleko víc důležitějších pacientů.

Připadá mi, že poslední dobou jen přežívám, cítím takovou prázdnotu, sebevědomí mi hluboce kleslo a už ani tu radost nedokážu projevit a chce se mi jen pořád A tak si říkám jestli nebude lepší to všechno vzdát, nezatěžovat a obtěžovat další nevinné lidičky.

No už raději nebudu zatěžovat ani Vás určitě toho máte taky dost.

Mějte se a děkuju
Kachně

Dobrý den Kachně,

chápu, že se osobního kontaktu a "svěřování" obáváte, ale musím Vás ujistit, že na toto je lékař připraven. Psychiatrii si vybrali lékaři proto, že chtějí pomáhat lidem, uvědomují si, jak je těžké ze sebe dostat před cizím člověkem vše, co nás trápí. Lékař má takovýchto klientů či pacientů víc, a snaží se jim nejen pomoci, ale je i nápomocen s tím, jak to vše říci...

Život není jednoduchý, ale kdyby byl, nejspíše bychom si jej vůbec nevážili.

Komplikace a starosti jsou od toho, aby se řešily. A každý takový krok nás udělá silnějším. Nemějte pocit, že byste svými problémy někoho obtěžovala, my (linka důvěry, lékaři, psychologové atp.) jsme tu proto, abychom pomohli všem. Chápeme, že někdo má starosti větší a někdo menší, ale každý z těchto lidí je pro nás důležitý a uvědomujeme si, jak dokáže být sebemenší starost člověku ztížít život.

Přeji Vám hodně sil a odvahy,

Johana, linka důvěry

Dobrý den....

já už to asi nezvládám, přestávám mít svůj život pevně v rukou. pořežu se, ten pocit úlevy je nepopsatelný, něco ze mě vyprchá.....ale jen na chvíli.ted' přišel pokus o předávkování léky, nevyšlo to, byly s toho jen 2dny mimo.....a co dál? nevím si rady. toto asi není normální chování, ale bojím se říct si o pomoc. nevím co dělat :((

Jmeno: kachne

Dobrý den Kachne,

první věcí, kterou Vám musím říci je, že o pomoc se nemusíte bát požádat. Často nás učí, že máme vše zvládat sami, ale někdy to prostě není možné. První krok jste udělal, požádal jste o pomoc nás. A k dalším krokům, jak Váš problém vyřešit již není tak daleko.

Sebeubližování je nekonečný koloběh. Pokud se budete snažit si pomoci sám, nejspíše se k tomu dříve či později vrátíte. Chápu, že pocit, když se "pořežete" je pro Vás zklidněním, stejně tak to popisují i jiní lidé, kteří s tím mají zkušenosti, ale upřímně přeci jen je to jen přechodným, a ne příliš bezpečným řešením.

Doporučila bych Vám navštívit psychiatrickou ambulanci. Dnes máte možnost si vybrat z více lékařů toho, kdo Vám bude vyhovovat a samozřejmě je uchovávání

lékařského tajemství. Ošetření hradí zdravotní pojišťovna, takže stačí, když zvednete telefon a objednáte se. S odborníkem si o tom všem můžete více popovídat, přijít na to, proč inklinujete ke sebepoškození, budete mít více prostoru vše dopodrobna probrat. Psychiatr má samozřejmě mezi svou klientelou více lidí s podobnými problémy jako máte Vy, má zkušenosti, a může Vám pomoci s tím, jak se naučit zvládat vše nepříjemné jiným způsobem.

Samozřejmě musím podotknout, že to bude běh na dlouhou trať. To, co se týká lidské psychiky většinou nelze vyřešit během jednoho měsíce. Ten první krok máte za sebou, našel jste sílu požádat o radu či pomoc, a přesně toto vyžaduje tu největší dávku odvahy a síly, kterou jste Vy v sobě našel.

Přeji Vám hodně štěstí a vytrvalosti,

Johana, linka důvěry

Dobrý den, je mi 27 let, nevím, jak se vyrovnat se smrtí, před dvěma lety zemřel syn mojí sestřenice, od narození jsem byla jeho "chůvou", když zemřel asi jsem se s ním nedokázala dojit rozloučit, před pěti dny zemřela opět osoba mému srdci blízká a vše se vrátilo zpět. Mám pocit, že mě všichni opouštějí. Ke všemu dálkově studuji vysokou školu, kterou mám během měsíce zakončit, ale jak se mám soustředit na zkoušky, když pořád myslím na ně?

Jméno: Julinka

Dobrý den Julinko,

vyrovnat se se smrtí blízké osoby je často velmi těžké. Chápu, že Vás to trápí a nedokážete se soustředit, uvolnit mysl na učení či jiné aktivity. Pro každého z nás je to těžkým obdobím, nedokážeme se s tím smířit, pochopit to či to přijmout, zvláště když jsme s danou osobou měli velmi blízký vztah. Bohužel, ale smrt k lidskému životu také patří. Důležité je, abychom se i my - ti co tu zůstali - s tím naučili žít. Věřím tomu, že by ti, co odešli, nechtěli, abyste se pro ně tolik trápila.

Zkuste se zamyslet nad tím, proč na to nedokážete přestat myslet. Zůstalo snad něco, co jste jim chtěla říct? Chybí Vám? Nebo máte například obavy z toho, že někoho tak hodného, milého či Vám tak blízkého už nepotkáte?

Člověk může udělat hodně věcí, aby se pokusil smířit s odchodem blízké osoby.

Můžete zkusit zajít na hřbitov a popovídat si s "ním". Některým lidem to velmi pomůže, a nezáleží na tom, zda tam přijdete na pohřeb či za pár let. Můžete zkusit zkontaktovat někoho, kdo také přišel o blízkou osobu a popovídat si s ním (či nimi) o tom, jak se cítí. Nejste v tom sama. Je přirozené, že to velmi bolí, a člověk si to s sebou ponese po zbytek života, ale čas dokáže opravdu léčit i tyto případy. Někomu to trvá déle, jinému kratší dobu, ale jednou přijde den, kdy Vás to nebude tolik bolet a trápit, ale budete na ně vzpomínat s láskou a úsměvem. Někteří z nás odejdou, ale objeví se i noví, to je koloběh života. Nebojte se žít vlastní život.

Přeji Vám hodně sil a štěstí,

Johana, linka důvěry

Dobrý den:-) můžete mi poradit, kde sehnat knihu Čas pro človíčka? Moc se mi líbí úryvek z ní tady u vás, ale nikde jsme jí nemohla najít:-) díky

Jméno: Jiřina

Knihu lze objednat v nakladatelství [Poradce s.r.o.](#) Pro objednání klikněte [ZDE](#) (Edice Vesele i vážně)

Dobrý den,

je mi 30 let, jsem svobodný a v takřka všech oblastech svého života úspěšný. Jediným mým (velkým) problémem je, že nedokážu vytvořit partnerský vztah - nikdy jsem s nikým nechodil. Na nezájem děvčat si stěžovat nemohu, přesto znám ale vztah k ženám jenom kamarádský (v pár případech přátelský) - ano kamarádek mám tolik, že bych je snad ani nespočítal a na většině z nich je vidět, že jsou se mnou opravdu rády. Pokud si já ale u nějaké slečny uvědomím "Ano, tahle holčička je super, s touhle bych chtěl chodit", všechno se obrátí naruby: začnu cítit úzkost, strach a pochyby ve mě

samotného, protože všechny mé dosavadní pokusy o vytvoření vztahu, a bylo jich opravdu dost, skončili nezdarem. Přestanu komunikovat a uzavřu se sám do sebe, namísto toho, abych nějak projevila o dotýcnou zájem. Slečna si řekne, že mě asi nezajímá a vezme roha, dřív než mi to dojde. Krom toho já stejně vlastně vůbec nevím, jak bych se měl ke své potenciální partnerce chovat. Ani se není co divit, protože od rozvodu rodičů v deseti letech jsem žil jen se svojí mamkou a sestrou a tedy jsem neměl od koho to okoukat. To co člověk odkouká z televize nebo od kamarádů prostě nestačí. A nechat se vést hormony asi také nebude ta pravá cesta. Dneska se už automaticky uzavírám sám do sebe a holky nebalím, ale pokud dříve někdy na balení došlo, vždycky jsem si připadal jako školák zkoušený z předmětu, o němž nic neví a jehož libovolný pokus něco udělat byl malou katastrofou. Zatímco z kamarádství mám pěknou jedničku, z "balení děvčat" čistou pětku i s ředitelskou důtkou dohromady.

Poradíte, prosím, jak neublížovat sobě ani těm děvčatům? Děkuji za odpověď.

Jirka

P.S. Když jsem se jednou svěřil, dostal jsem odpověď: "To je přeci hloupost, aby tak komunikativní a veselý člověk sršící optimismem měl problém najít si holku."

Jmeno: Jirka

Dobrý den Jirko, velmi si vážím Vaší důvěry a jsem ráda, že jste do schránky napsal. Věřím, že to o čem píšete Vás trápí a proto hledáte nějakou pomoc či odpověď, v čem by mohl být "zakopaný pes".

V dopise jste se svěřil, že nedokážete navázat vztah se ženou. Velká překážka je pro Vás především pocit vlastního selhání. Máte obavy a strach, které vycházejí z minulých zkušeností. Uvedl jste také, že Vám chybí mužský vzor v rodině. Vše tedy může být příčinou Vašich nezdarů, a je fajn, že si to dokážete uvědomit.

Myslím, že člověk k navázání vztahu nepotřebuje velké znalosti či umění. Většinou záleží na přitažlivosti, kouzlu osobnosti a vzájemných sympatií. V zamilovanosti nejsme většinou ani schopni vidět protějšek v tom pravém světle. Až po čase zjišťujeme, zda je náš vztah založený na důvěře, toleranci a pochopení jeden druhého. Zda má šanci na budoucnost či nikoliv.

Nechte Vaším citům přirozený průběh, nemusíte si nic dokazovat ani nikam spěchat. Bude-li mít o Vás potencionální partnerka zájem, věřte, že o Vás může usilovat stejně, jako Vy o ni.

Nesnažte se tedy za každou cenu uspět a předem promýšlet své jednání, nejpřirozenějším projevem svého chování odhalíte i svou pravou osobnost. A to je to, co můžete pro začátek nabídnout.

Nejspíš nejste jediný, kdo něco podobného v životě prožívá či si tím již prošel. Pokud by se Vám přece jen nedařilo situaci zvládnout sám, vyhledejte pomoc psychologa. Přeji Vám hezké slunečné léto a pohodu.

Za schránku důvěry Petra

Dobrý den, jen mi 23 let a dlouhodobě užívám antikoncepci mercilon. Poslední dvě balení jsem použila z důvodu vodního kurzu hned po sobě, takže poslední menstruaci jsem měla před 5 týdny. Nyní dobírám poslední týden z druhého platička. 6 dní před konečným vybráním jsem měla pohlavní styk s partnerem a až po 16 hodinách od pravidelného užívání prášků jsem zjistila, že jsem ho opoměla vzít. Léky беру pravidelně v 9 hod večer, pohlavní styk jsem měla ráno a lék si vzala až 4 hodiny po něm. Jaké je riziko, že otěhotním? Děkuji za odpověď. Jmeno: Veronika

Dobrý den Veroniko,

děkuji za Vaší důvěru a jsem ráda, že jste do schránky napsala. Vaše obavy jsou naprosto přirozené. Myslím, že nejste jediná, které se něco podobného stalo. Ptáte se, jak velká je šance či pravděpodobnost, že můžete otěhotnět. Věřte, že velmi malá. Uvádíte ,že pravidelně užíváte antikoncepční pilulky, je tedy nepravděpodobné, že by u Vás šest dní před menstruací mohla nastat ovulace. Ovulace probíhá většinou uprostřed cyklu, takže to znamená , že k oplodnění Vašeho vajíčka nejspíše nedošlo. Musím samozřejmě podotknout, že by bylo nevhodnější se poradit s gynecologem.

Pokud přeci jen chcete mít jistotu, můžete si zkusit udělat těhotenský test, který seženete v kterékoli lékárně, a jehož cena je kolem 50 korun. Prodleva od doby, kdy pravidelně užíváte Mercilon byla 4 hodiny, což není až tak dlouhá doba. Konkrétnější informace, které jsou na příbalovém letáku, a vztahují se na Váš problém [zde](#) připojuji. Přeji Vám dobrou náladu a sluníčko v životě.
Za schránku důvěry Petra

Dobrý den, zaujala mě Vaše poradna, a proto bych se na Vás i já chtěla obrátit. Mám přítele, kterého velmi miluji a kterého nechci ztratit, problém je v tom, že je velmi časově zaneprázdněn v práci a nemá na mě skoro vůbec čas, pouze pozdě večer, navíc spolu ještě ani nebydlíme, protože nemáme možnost. Tahle situace už trvá 2 roky, přičemž spolu jsme teprve 3 roky. Když si s ním o tomto chci promluvit, tak je často velmi nepřijemný a říká, že prostě si ten čas nemá odkud ukrojit, mám pocit, že se mi vzdaluje, ale on říká, že se v našem vztahu cítí spokojený. Jinak musím podotknout, že když jsme spolu, tak je něžný a milý, vím, že mě miluje, ale prostě jsem kvůli této situaci, kdy se takřka nevidíme, velmi nešťastná a nevím, jak to mám vyřešit, vím totiž, že kdyby chtěl, tak by si na mě čas udělat mohl. Já se pro něj snažím dělat první poslední a on jakoby to vůbec nevnímá a neváží si toho. Přátel mě radí, abychom si s přítelem dali pauzu a že on si uvědomí, jestli mu na mě záleží a zařídí se podle toho.....co si o tom myslíte Vy? Prosim poradte, děkuji Kateřina Jmeno: Kateřina

Dobrý den Kateřino,
pokud si partneři ve vztahu neumí najít čas sami pro sebe, může se to na kvalitě vztahu a důvěře velmi podepsat. A vypadá to, že tento stav nastal i u Vás. Ptáte se, co si myslím o návrhu Vašich přátel, aby jste si dali s přítelem pauzu. Podívejte se na to nejdříve z jiného úhlu. Váš přítel na Vás nemá příliš mnoho času, ale není to z toho důvodu, že by svůj čas věnoval jiným přátelům, tráví příliš mnoho času v práci. Nepíšete nic o jeho povolání, tak si nemohu udělat obrázek toho, jak asi jeho denní časový plán vypadá. Chápu, že Vás trápí, že s ním nemůžete být častěji, to by trápilo spoustu lidí ve Vaší situaci. Ale mám pocit, že z rady Vašich přátel příliš šťastná nejste. Myslím si, že k tomuto postupu vůbec nemusíte dojít, možná by byl i zbytečný.
Zkuste nejdříve zjistit, proč je tak dlouho v práci. Chce povýšit? Baví ho práce a uspokojuje ho? Má pocit, že je ve své profesi dobrý? Nebo naopak nestíhá? Pro většinu lidí, je jejich práce, tím, čím se ve světě prezentují. Chtějí být úspěšní, aby byli ve své profesi nejlepší. A často se v naší uspěchané době stává, že si ani sami neuvědomují, že tím zanedbávají svůj osobní život, své partnerky (či partnery) a přátele. Podstatou je, aby to pochopil. Podle Vašeho dopisu to vypadá, že ústní vysvětlení příliš nezabírá, proto to zkuste z jiné strany. Ukažte mu sama, jak jeho chování vypadá. Zaměřte se na sebe, nečekejte na to, až si na Vás najde chvíli, ale věnujte se tomu, co Vás baví. Zajděte si někam s přáteli, zapište se do kroužku, který Vás zaujal, pokud Vám to bydlení umožňuje a líbilo by se Vám to, poříďte si třeba zvířátko (nemusí to být jen pes či kočka, můžete mít rybičky, plazy apod). Zvíře dokáže člověku neuvěřitelně zlepšit náladu. Ukažte mu, že se dokážete bavit i bez něj. Začne si Vás víc vážit a snad mu i dojde, že společný čas Vás dvou potřebujete nejen Vy, ale i on. Výhodou je i to, že se budete bavit i Vy, nebudete pořád myslet na to, že nejste spolu.
Nevadí, že spolu nebydlíte, k tomu se můžete časem propracovat. Ale i u většiny párů, které spolu žijí už dlouhou dobu je nutné, aby měli každý "něco svého", koníčky, sport, přátele. Místa, kde mohou vypnout, kde si odpočinou, kde se vyřádí. Na vztahu se totiž může negativně podepsat i opačná situace, a to když jsou spolu partneři příliš často, můžou mít pak pocit určité nesvobody a klece. Važte si toho, co máte. Píšíte, že je k Vám něžný a milý, miluje Vás, tak to zkuste ještě chvíli vydržet, věnujte se sobě a postupem času se to zlepší. Zkuste také lépe probrat možnost společného bydlení, třeba se časem nějaká možnost naskytne.

Přeji Vám hodně štěstí a sil
Johana, linka důvěry

Dobrý den, mám takový dotaz.

Je mi 27 let a jsem 5 let vdaná, s mým mužem jsme za dobu společného soužití zažili mnoho zlých chvil. Nejprve jsme řešili jeho dluhy, pak došlo k úmrtí dvou členů našich rodin na rakovinu a největší rána byla, když můj ani ne padesátiletý tatínek prohrál loni v létě také boj s rakovinou. Kdybych neměla v tu dobu své dvouměsíční miminko, tak bych to snad ani nezvládla.

Problém je v tom, že můj muž je v jádru hodný, ochotný komukoliv pomoci, ale je cholerický a poučuje kvůli malichernostem. Často se snažím otočit situaci v žert, ale on se rozčílí ještě více. Také cítím, že i když má svého syna rád, tak se s ním vždy jen pomazlí a už zase vymýšlí důvody, aby mohl opustit domov. Tuhle jede něco koupit, tuhle zařídít, je ke svému okolí tak ochotný, že já jsem se synem čím dál víc sama. Cítím, že mu to takhle vyhovuje a zbavuje se tím povinností a pomoci doma a k tomu ještě ta jeho cholerická povaha. Opravdu jsem bezradná, mám ho ráda a vím, že se pro mou rodinu hodně snažil, hlavně ve chvílích nejtěžších, ale když mě potom dokáže seřvat kvůli tomu jakým třeba krájím nožem, a nebo je jen dvě odpoledne v týdnu doma a ostatní dny si hledá záminky proč vypadnout, tak si říkám jestli by mi nebylo líp samotné.

Prosím poradte mi jak se k němu mám chovat. Díky Adéla

Jmeno: Adéla

Dobrý den Adélo,

je fajn, že jste do schránky napsala. Uvažujete nad svým vztahem a taky minulostí. Myslím, že jste ve Vašem manželovi vždy našla oporu a dokážete si toho vážit. Nyní se Vám však zdá, že se manžel úmyslně vyhýbá situacím, kdy by mohl trávit společný čas s Vámi či Vám doma pomoci. Asi se cítíte sama a možná proto Vám tolik manželova přítomnost chybí. Navíc Vám vadí jeho prudké reakce na malichernosti, které by se daly řešit klidným způsobem.

Dovedu pochopit, že Vás manželovo chování trápí. Po ztrátě tatínka a blízkých v rodině, je pro Vás Váš manžel nejbližší člověk. A je proto přirozené, že chcete vytvářet harmonické prostředí, kde pro Vás důvěra a porozumění znamená mnoho. Je to skutečně ten nejlepší způsob, kterým si člověk může pofoukat bolístka, které mu život přináší. Jakýkoliv nesoulad, pro Vás v těchto chvílích není lehký. Snažte se proto o všem s manželem mluvit. Jsem si jistá, že Vás bude chtít pochopit. Vyjádřete mu všechny své pocity a obavy, které prožíváte. Je možné, že si to sám neuvědomuje a potřebuje od Vás slyšet, jak je pro Vás a Vašeho syna důležitý.

Věřím, že společným úsilím a snahou, dokážete najít způsob jak se vzájemně tolerovat a chápat.

Za schránku důvěry Petra

Dobry den, chtel bych se vas zeptat na psychiatrickou diagnozu: porucha osobnosti paranodina - zda je tato choroba povazovana za schizofrenni, nebot na internetu je hodne malo clanku k poruche osobnosti paranoidni.

Dekuji Mariana

Jmeno: mariana

Dobrý den Mariano,

podle mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10, patří Paranoidní poruše osobnosti označení F 600 a Paranoidní schizofrenii označení F 200, obě spadají mezi nemoci duševní a poruchy chování. Myslím si tedy, že jde o dvě odlišné diagnózy a tedy je nelze vzájemně zaměňovat, už i proto, že se projevují různými příznaky a asi i způsob léčby bude jiný.

Nevím Mariano, zda Vám tato odpověď bude stačit, nejlépe by Vám odpověděl odborník psychiatr.

Za schránku důvěry Vsetín - Petr.

Jméno: Klára, 15 let

Dobrý den Kláro, přečetl jsem si Váš dopis a vidím jako dobré a pozitivní to, že jste se rozhodla o svém problému někomu napsat. Už to je jakýmsi krokem k tomu, aby jste se dokázala vyrovnat sama se sebou, se svým okolím a dosáhla změn, které si přejete.

Dále je povzbudivé a sympatické to, že se Vám samotné nelíbí některé Vaše způsoby chování či jednání a chcete je změnit. Chcete je změnit k lepšímu.

Spousta lidí si dnes, ani není ochotná přiznat to, že by se jejich chování mohlo v něčem zlepšit, pokud si toto nedokážeme přiznat a myslíme si, že jsme prostě dokonalí, tak není možná ani žádná změna. Změna je možná tehdy, pokud ji sami chceme a začneme dělat kroky pro to, abychom ji dosáhli. A tyto kroky jste Kláro udělala, a jen tak dále, jistě nejde nic hned a vše vyžaduje svůj čas a energii, také trpělivost a další informace. Jako další informace je dobré vědět to, jaké kroky nás dovedou ke změně, kterou si přejeme, dále co vše bychom měli udělat nebo neudělat, co podpořit, čeho se vystríhat. Prostě potřebujeme jakýsi "stavební plán" podle kterého je moudré postupovat.

A protože se jedná o oblast naší psychiky, našeho sebepoznávání a práce na sobě samých, jsou oněmi odborníky na ty správné informace samozřejmě psychologové. Psychologové by nám měli objasnit některé zákonitosti naší psychiky, ukázat nám tu správnou a nejkratší cestu ke změnám, které si přejeme udělat. Ukážou na chyby-negativa, které nás brzdí, naučí pozitivním a konstruktivním prvkům, které nám pomohou. Z tohoto hlediska jsou psychologové potřební všem, kteří se chtějí o sobě něco dovědět, získat určitý přehled v tom, jak vlastně funguje naše psychika. Na základě těchto znalostí se v životě a v sobě můžeme snáze orientovat, snáze se rozhodovat, prostě si tvoříme sami svou lepší budoucnost.

Proto si myslím, že lidé, kteří vyhledávají psychology, jsou právě ti, kteří na sobě chtějí něco změnit-zlepšit. Ve vyspělých zemích jsou psychologové hojně navštěvováni, některé náročné profese to mají dokonce povinné (učitelé, vychovatelé, atd.).

Nechci, aby to vyznělo jako nějaká reklama psychologům, nakonec je to jen na Vás Kláro, zda využijete jejich služeb.

Dále ve svém dopise Kláro píšete o svém dětství, vztahu k otci, mámě, nevlastnímu otci, nakonec prosíte o pomoc se změnit.

Jak jistě chápete Kláro, je změna sebe sama, změna v pohledu na sebe, na svět, na lidi, zcela jistě dlouhodobější záležitost vyžadující jakési sebepoznávání. Vlastně se lidé v íce méně v životě snaží stále o nějakou změnu k lepšímu, vyvíjíme se, učíme se z vlastních chyb a chyb jiných lidí. Možná je celý náš život takovým výukovým místem, kde se můžeme stále co zlepšovat.

Píšete, že Vás trápí lhaní a obelhávání sebe, manipulujete s druhými atd. Nacházíte u sebe některé podobné způsoby chování Vašeho otce.

Určitě se všichni lidé během celého života stále a stále dostávají do situací, kdy je pro ně výhodnější lhát, manipulovat s druhými, nebo si něco sami nalhávají. Myslím, že toto pokušení je stále aktuální a přítomné.

Někdy se jim takovéto modely chování a jednání stávají druhou přirozeností a oni, až třeba časem zjišťují, co vše jim takovýto model v životě přinesl.

Například se jim rozpadne rodina, nemají přátele, nikdo je nemá moc v lásce, vyhýbá se jim, atd. Takže nakonec si třeba uvědomí své chyby, omyly, a že aniž to mysleli dobře, nakonec to nedopadlo tak.

Na omyly máme jistě všichni právo, nejsme dokonalí. Váš otec Kláro je jen člověk se všemi plusy i mínusy, určitě by jste na něm našla i nějaké pozitivní stránky. Určitě Vás má rád. Vaše matka ho svého času také měla ráda a imponovaly jí některé jeho vlastnosti. To, že se jejich manželství nepovedlo je jiná věc.

Ve svém dopise píšete o své nenávisti, zlobě, nazýváte sebe i otce zrůdou. Myslím si Kláro, že s těmito negativy je především třeba něco udělat. Nepěstujte v sobě v žádném případě nenávist, zlobu a jiné negativní myšlenky a emoce ke komukoliv, ani ne k sobě. Jsou to nekonstruktivní a k ničemu pozitivnímu nevedoucí síly.

Chcete změnit své myšlení a cítění k lepšímu, chcete být sama sebou, žít svůj život,

mít ráda, milovat, být milována. Nemůžete proto tyto negativa v sobě pěstovat a na nich stavět.

Proto je ze sebe prostě vykažte. Odeberte jim sílu tím, že se jimi prostě nebudete zabývat a hlavně se jimi trápit, nepěstujte si je.

Negativní myšlenky, zlobu, atd. v sobě zažíváme všichni, ovšem nemusíme si je pěstovat a nechat se jimi trápit.

Pokuste se Kláro ono lhaní sem tam nahradit pravdou a zjišťujte " co to s Vámi dělá " sem tam si přiznejte sama před sebou nějakou pravdičku a časem můžete zkusit i doma, před mámou říci něco, za co se trochu stydíte, prostě se svěřit. Mamka toto jistě ocení a i ona jistě odhalí své tajné, skrývané myšlenky, pocity.

Takže Kláro, oceňuji Vaši snahu po pozitivních změnách, protože to vyžaduje jistou odvahu pohlédnout sama na sebe bez oněch růžových brýlí - a toho je schopna málokdo.

Také přeji hodně síly ke všem změnám a věřte, že nejsou horší a lepší lidé, jsou jen lidé volící různé cesty k tomu, aby byli šťastní. Některé cesty nás ke štěstí a lásce dovedou a některé ne, ale kdo to má hned vědět, někdy prostě musíme zbloudit a poučení nastoupit jinou.

Za schránku důvěry Vsetín - Petr.

Jméno: Elza (*text dotazu na přání autora neuveřejňujeme*)

Dobrý den Elzo,

po přečtení Vašeho dopisu vidím, že si na spoustu otázek odpovíte sama, ale je pro Vás velmi těžké se rozhodnout a ten hlavní krok udělat. Každá životní změna je určitým stresem. Chápu, že máte za sebou 4 roky společného života, kdy jste se i cítila šťastná, ale důležité je to, jak se cítíte teď.

Píšete, že máte pocit, že jste s ním jenom kvůli penězům. Hodně lidí by mohlo říci, že je to vypočítavost, ale já Vás v tomto chápu. Není to vypočítavost, jen určitá bezmoc, kdy člověk neví jak dál. Bez dostatečných příjmů nemáte takovou možnost, jak se sama o sebe postarat, a proto je to rozhodování o to těžší.

Podle toho, jak Váš vztah a chování partnera popisujete, mám pocit, že nejste šťastná a vyloučila jste i možnost, že se to někdy opravdu spraví. Chování Vašeho partnera se s velkou pravděpodobností nezmění. To, že lže k němu zřejmě patří, a i kdyby Vám nasliboval, že už to nikdy neudělá, vždy k tomu bude inklinovat. Jeho postoj k finanční otázce je také výrazem jeho postoje k Vám (jsou to Vaši rodiče, kterým nechce vrátit peníze, nechce Vás nechat si spořit nějaké peníze apod.). Možná Vás bere jako svůj majetek a vyhovuje mu, když nemáte vlastní dostatečný příjem, abyste mohla být samostatnější. Připoutává si Vás k sobě právě onou finanční závislostí.

To, že je Vám 27 a máte pocit, že jste promrhala hodně roků není až tak hrozné.

Sama dobře víte, že nikdy není pozdě na změnu. Bude pro Vás těžké začít někomu zase věřit, ale jednou přijde někdo, kdo ve Vás tu nedůvěru prolomí a budete s ním šťastná. Soustřeďte se teď na sebe. Pořádně si promyslete, co od života chcete. Z Vašeho dopisu mám pocit, že jste se už rozhodla odejít, ale nemáte na to ještě dostatek síly. Poproste o pomoc třeba rodiče, pokud budou moci, pomohou Vám.

Nebo, když nebude zbylí a nebudete mít kam jít, můžete zkusit ubytování v některém z azylových domů pro ženy, alespoň na přechodnou dobu, než si něco najdete. Můžete také zkusit najít někoho ze známých, kdo by s Vámi šel například do společného pronájmu...

Neodkládejte Vaše rozhodnutí, ze začátku to bude velmi těžké, ale povede se Vám to. Krok po kroku si začnete ve Vašem životě dělat jasno. Udělejte za svým vztahem jasnou čáru a už se nevracejte. Teď jste nový a svobodný člověk a berte to tak, jako by ta hezčí část Vašeho života začínala právě teď.

Přeji Vám hodně štěstí a sil,

Johana, linka důvěry.

Chtěla bych se zeptat, když jsem spala se svým klukem, a neměli sme ochranu, ale on to stihl, a neudělal se do mě. Můžu být těhotná?

Dobrý den.

Pokud jste při pohlavním styku nepoužili žádnou ochranu, existuje určitá pravděpodobnost otěhotnění. Z penisu se ještě před ejakulací může vyřinout "kapička" spermatu, která se může stát osudnou. Záleží samozřejmě na tom, zda jste v té době měla plodné či neplodné dny. Pravděpodobnost otěhotnění při tzv. přerušované souloži" není veliká, přesto bych Vám doporučila si pro jistotu udělat těhotenský test a příště se nechráněnému styku vyhnout. Také bych Vám doporučila používání některého z mnoha druhů antikoncepce (kondom, pesar nebo hormonální antikoncepce, kterou Vám může předepsat Váš gynekolog). Pokud byste přesto ještě někdy řešila následky nechráněného styku, můžete použít některou z forem následné antikoncepce, např. Postinor.

Za Linku důvěry Vsetín - Veronika

Je mi 30 let a manželovi 42. Máme 6-ti letou holčičku a jsme spolu 10 let. (8 let manželé a 2 roky jsme spolu žili).Mám problém s manželovou žárlivostí, která sice nepropuká do velkých rozměrů, ale je. Manžel žárlil už na začátku našeho vztahu, sle nedával to nějak znát i když jsem to z jeho slov poznala. Pak se narodila dcera a všechno bylo v pořádku. Seděla jsem doma na mateřské, nikam nechodila. Po dvou letech mateřské jsem se vrátila do práce jako sekretářka, mzdová účetní. Myslím si, že vypadám na svůj věk dobře (dlouhé nohy, štíhlá, dobře oblečená..), ale manžel na tom není taky nejhůř, akorát mu roste pupík z pívča. Asi před rokem jsem začala chodit cvičit 1-2x týdně, začala jsem trochu jiný okruh kamarádek (vždycky jsem se bavila s ženskými v jeho věku a starší a nyní mám 30-ti leté a mladší kamarádky), což manžel nenese dobře. On byl morous vždycky - nebyl moc společenský, narozdíl ode mně. Já když jsem mohla a můžu někde zapařit a pobavit se, tak prostě jdu i s manželem. On ale vždycky!!! odchází dřív a uražený, že jsem se s ním málo bavila, nebo se bavila s někým jiným. Pokud to je jeho kamarád, tak není takový velký problém, pokud je to kluk v mém věku a manžel ho tak dobře nezná je velký problém. Doma mi potom nadá do kurev, řekne mi, že se mám odstěhovat a táhnout pryč. Teďkom mně tak napadá už také na veřejnosti, před mýma i jeho známýma a přitom o nic nejde. Vyčítá mi, že se pořád smykám, na co jsem se vdávala (přitom každý den vařím oběd a na úklid jsem taky pes) - a to je poslední dobou skoro denně (dokonce si i kvůli toho pobřečím). Chodím akorát cvičit, je fakt že se to vždycky s holkama protáhne, ale on si taky v pátek zajde na pivko a protáhne se mu to. Jinak je fakt, že se nezdržuji moc doma, ale vždycky jdu s malou někam a s kamarádkama. Jezdíme po chatách, po koupalištích,.... ale vždycky sebou berem děti. Vyčítá mi, že jsou pro mně kamarádky přednější. Jenže já se s nimi pobavím daleko víc než s ním. On toho moc nenamluví. Teďkom (včera) mi dokonce vyčetl, že najednou chodím do školky s malou jinou cestou. 4 roky jsem chodila tak a najednou jsem změnila kurz cesty a že on určitě ví proč a že si to zjistí. A to opět ventiluje přede všema. Když jsem mu řekla, že je chorobný žárlivec, tak mi odpověděl, že vůbec nežárlí, ale že se sebe nenechá dělat vola. Jinak si na něj nemůžu stěžovat, nikdy mně nezbil a myslím, že to ani neudělá, na to nemá odvalu. Moc nepije, akorát si zajde na pivo občas. Doma vůbec nepije. Malou zbožňuje. Peníze mám od něho všechny. Doma držím kasu já a on dostává akorát příděly peněz. Vždycky si koupím a malé co chci. Snažím se o to aby mně nějak neomezoval. Zatím se mi to daří, ale za jakou cenu? Za cenu nadávek a sprostého urážení. Jednou mně dokonce nepustil do bytu, taky po nějaké oslavě. Já s ním sice udělám kravál, dost velký, to já se zase nedám, ale moc to nepomáhá. Už také malá pociťuje, že stále hádáme. Co s ním a s tou žárlivostí?

Možná, že mi ani neporadíte, ale jsem ráda že jsem se mohla aspoň vyzpovídat.

Jméno: Tátána

Dobrý den paní Taťano,
díky za projevenou důvěru, pokusím se Vám napsat svůj názor. Píšete nám o svých problémech s manželem, který je starší než Vy, těžce nese Vaši samostatné aktivity a reaguje podrážděně, žárlivě, panovačně. Zřejmě těžce nese, že dobře vypadáte, cítí se nejistý a ohrožený a z toho možná vyplývá jeho agrese proti Vám. Je pozitivní, že

se snažíte situaci řešit dříve, než nastane ve Vašem soužití rozkol i ve financích nebo v otázkách hospodaření v domácnosti apod. Zřejmě Vám v některých věcech věří natolik, že můžete disponovat sama se všemi rodinnými financemi, a to se v rodinách často nestává, často naopak muži chtějí výhradně sami přidělovat ženě finance podle svého uvážení. Nevládá ale situace, kdy se bavíte bez něj, Nevím, co on dělá v tuto dobu, Zda má .kolem sebe také známé, či se jen uraženě dívá na Vás.. Zkuste si s ním nejdříve ve vhodnou dobu a v klidu o Vašem trápení a tomto problému pohovořit. Ujistěte jej, jak Vám záleží na rodině, že jej máte ráda, ale že mu samozřejmě nemůžete svou věrnost dokázat. Také zkuste naplánovat více společných chvil a společných aktivit s manželem, více jej zapojte do svého volného času, ať si nepřipadá jako na vedlejší koleji. Pokud byste měla pocit, že se tímto nic zásadnějšího nevyřešilo, zkuste si pohovořit s psychologem a podrobně Váš problém společně probrat. Mohu Vás ujistit, že v každém manželském či partnerském soužití, ba v každém vztahu se vyskytnou podobná období a držím Vám palce, ať se Vám podaří vše co nejlépe zvládnout.

Za linku důvěry Pavla

Dobrý den, je mi 22 let a stále bydlím s rodiči a ostatními 3 sourozenci v rodinném domě. Jsem nezaměstnaná (rok absolventská stáž a externí lektorská výpomoc v Domě dětí a mládeže-převážně výtvarná činnost a volnočasová aktivita s matkami s dětmi na MD), po celou tu dobu se snažím najít vhodné zaměstnání, ale už pomalu ztrácím naději, že se něco objeví, co bych doopravdy chtěla dělat. Vystudovala jsem střední odbornou školu-sociální pečovatelskou podle všeho je dost zařízení typu: domovy důchodců, penziony či nemocnice, ale já cítím, že do takových zařízení prostě nechci. Zažila jsem toho spoustu na školních praxích a to mě odradilo. I vzhledem k mé štíhlé a drobné konstituci těla si nehodlám zničit již tak namožená záda.

Ráda bych něco z oboru výchovy, ale tím jsem se nevyučila a velmi pochybuji, že by mě někdo vzal, když nemám patřičné vzdělání, Nebo ano?

Nevím, kde bych už měla zabrousit, všechny zařízení v blízkém okolí (Zlínsko) jsem se snažila zkontaktovat, ale marně (obsazeno, " ...v blízké době neobsazujeme...", nebo se ani neozvou).

Začínám z toho už šílet. Vzhledem k této situaci se to vyostřuje i v rodinných vztazích a já se uzavírám do sebe. Nechci se s nimi o tom bavit, .ale "naši" pořád dotírají.

Nejradši bych se už odstěhovala. Ale bojím se, že nenajdu zaměstnání a práci zároveň. Jedno bez druhého prostě nejde. Nemůžu bydlet bez práce (zaplacení nájmu) nebo pracovat bez bydlení.

Jak mám roztrhnout tento začarovaný kruh co nejdříve? a kde začít?

Předem děkuji za případnou odpověď.

Jmeno: martik

Dobrý den Martíku,

těší nás, že jste se na naši schránku obrátila, bereme to jako projev důvěry. Pozorně jsem si Váš dopis přečetla a chápu, že chcete něco změnit. Je dobře, že o všem přemýšlíte a hledáte řešení.

Doposud bydlíte s rodiči a sourozenci v jednom domě a nyní nastává čas se osamostatnit. Myslím si, že si sama uvědomujete, potřebu být nezávislá. Tenhle velký krok v životě mladého člověka není lehký a vyžaduje úsilí a podporu. Vaši rodiče mohou mít oprávněnou obavu a možná Vám chtějí pomoci. Věřím, že jste pro ně důležitá a " dotírání " je projevem starosti o Vás. Bylo by chybou uzavírat se do sebe. Naopak, již to že budete o všem hovořit otevřeně, Vám pomáhá. Jejich životní zkušenosti budou třeba přínosem.

Napsala jste, že jste ukončila školu, ale v oboru nechcete pracovat ze zdravotních důvodů. Máte obavy, z fyzické náročnosti s ohledem na Vaši tělesnou konstituci.

Zmínila jste se také o roční absolventské stáži a lektorské výpomoci v Domě dětí a

mládeže. Zde jste zcela jistě získala mnoho zkušeností a pracovní návyky. Bylo by dobré, pokud se tak nestalo, požádat u vedoucího pracovníka o posouzení vykonané praxe. Posudek by jste mohla přikládat k životopisu a žádosti o pracovní místo. Předpokládám, že by Vám mohl být velmi užitečný. Budoucí zaměstnavatel se tak může rozhodnout na základě Vašich schopností, namísto dosaženého vzdělání. Některé zařízení poskytují svým zaměstnancům možnost vzdělávání (kurzy, semináře, školení), či případného studia při zaměstnání. Vše záleží na možnostech a typu zařízení a také na Vaší ochotě se dále vzdělávat. Např. různé stacionáře, azylové domy, centra pro děti a mládež, nebo seniory, domovy dětí, domy na půli cesty apod. Jednou z možností je také osobní asistence mentálně, či fyzicky postižených lidí. Věřím, že není snadné uplatnění nalézt, ale chce to čas a vytrvalost. Dejte o sobě vědět i známým a přátelům, široké rodině. Vaše bytová situace, se skutečně odvíjí od finančních možnostech. Stěžlí by jste mohla bydlet sama např. v pronájmu. Řešením je spíše podnájem či privat, společné bydlení s přítelem či kamarádkou. Vše vyžaduje řádné zvážení. Nepodléhejte tlaku ze svého okolí, v téhle situaci nejste jediná. Jen pevnou vůlí a ctí žádostí dosáhnete svého cíle. Přeji Vám mnoho šancí a úspěchů v hledání uplatnění, upevnění rodinných vztahů a pohody v životě.
Za linku důvěry Petra

Heslo: Dobrá rada nad zlato.

(Původní text dotazu v tomto případě nezveřejníme, odpověď uveřejňujeme na přání autora dotazu.)

Dobrý den,
chápu, že Vás Vaše situace s manželem trápí. Jak si poradit a vyřešit ji ale musíte nejspíše sama. V dopise jste nadhodila několik "otázek" či problémů, ale všimla jsem si, že si na ně i odpovídáte. A to je dobře. Jestli se dá ještě něco zachránit, to nevím. Spíše se sama zamyslete nad tím, co chcete Vy, co byste si přála dál v životě. Pokud nemáte ujasněný vztah k manželovi, sedněte si a klidně si třeba napište jeho klady a zápory, a poté zvažte, zda byste s ním opravdu chtěla být. Jak píšete, má sklony k agresivitě (a ty časem nemizí, zůstávají stále). Opravdu chcete riskovat, že jednou by Vám mohl dát pohlavek či kopanec (a kopanec se nedává ani psovi, to by měl jako cvičitel psů vědět) ? Zvažte také jeho vztah k dceři. Jak se k ní chová, zda jí má rád, hraje si s ní, věnuje se jí apod. On navrhl rozvod a Vy se zamyslete nad tím, co by pro Vás bylo lepší. Chápu, že po tak dlouhé době vztahu, jste si k němu vytvořila velkou vazbu, ale vzhledem k Vašemu věku Vás čeká ta nejkrásnější etapa života. Máte před sebou celou budoucnost, máte dceru, kterou milujete a doufám, že i oporu v rodičích. Píšete, že mu chcete dát šanci do konce roku, ale že se připravujete na horší variantu - rozvod. Nechte mu prostor, uvidíte, zda se ozve sám, a mezitím se v klidu věnujte sama sobě a dceři. Věnujte se koníčkům, chodte ven, bavte se, dělejte to, co máte ráda. Život nestojí a nepadá na jednom muži. Přeji Vám, ať se Vám vše podaří vyřešit do konce roku, a ať to pro Vás dopadne co nejlépe a nejšťastněji.
Johana

Je mi 37 let, jsem 17 let vdaná, máme 3 děti. I když se naše manželství navenek zdálo v pořádku, upadli jsme do určitého stereotypu. Minimum sexu, minimum komunikace, jen starosti s dětmi a domácností. Takže jsem i docela chápala, když se můj muž před půl rokem intimně a hlavně citově sblížil s jinou vdanou ženou. Proto jsem mu

odpustila a oba nás to vyprovokovalo ke změně našeho vztahu k lepšímu (zlepšil se i vztah k dětem). Po 20 letech jsem se znova zamilovala do svého muže. Mám teď úžasného partnera s jednou pro mě velkou vadou. S tou ženou (naštěstí bydlí 400 km od nás) udržuje celý půlrok telefonický kontakt. První měsíce dost intenzivní (i několikrát denně), nyní jí (poslední 2-3 měsíce) volá jen 1-3 krát týdně. Tvrdí, že díky ní se naučil správnému chápání mě a potřebuje s ní občas mluvit, aby byl správně naladěný a choval se ke mně a k rodině hezky. Ale mě tenhle stav vadí. Navíc teď občas musí muž služebně do míst, kde ona pár kilometrů bydlí. Zatím se ještě nesešli, ale můj muž připouští, že to má v úmyslu. Doufala jsem, že jejich zamilovanost rychleji vychladne a zpočátku ty telefonáty tolerovala, i když jsem muži dala jasně najevo, že se mi to nelíbí. Teď sice tvrdí, že už jde jen opravdu o přátelství a trochu nostalgii, že teď má rád mě, ale jí se vzdát úplně nechce. Tvrdí, že si z toho dělám sama problém který neexistuje. Nevím, co dělat. Trvat na ukončení telefonátů, když mě to tak ničí? Dopracovat se nějak k toleranci? Ale jak? Může se v jejich případě zamilovanost změnit v přátelství? Tomu moc nevěřím. Když mám muže blízko sebe je mi fajn. Jsem-li sama se svými myšlenkami mám slzy na krajíčku. Prosím o váš názor a radu. Děkuji.

Jmeno: Zuzana

Dobrý den,

společně s manželem jste zvládli za poslední dobu nelehké chvíle a váš partnerský i manželský vztah se upravil. Naprosto chápu Vaši nelibost k tomu, aby byl muž v jakémkoliv kontaktu s bývalou milenkou. To, že jste jej pochopila, následně odpustila Vás zcela jistě stálo mnoho úsilí. Oba jste zapracovali sami na sobě, zvažili, co je pro vás podstatné a důležité jakým směrem chcete dál společně kráčet.

Je zcela pravděpodobné a pochopitelné, že máte jisté obavy, i když jsou zcela neopodstatnělé. Manžel si s dotyčnou paní může skutečně občas čistě přátelsky popovídat a nemít k ní již žádný jiný vztah, nicméně na druhou stranu je od něj "naivní" si stále myslet, že mu budete tento kontakt tolerovat, když máte pocit, že tohle nechcete a vnímáte negativně, ač jste se pokoušela tuto situaci brát dle nejlepšího svědomí.. Zda si přejete se dopracovat k toleranci v tomto směru, je na Vás samotné. Nelze říci, co je dobré a špatné. Každý manželský pár je individuální a to, co není vhodné pro někoho, může pro změnu zapůsobit kladně u jiného. Spíše je to o tom, co vám vyhovuje a nevyhovuje. Každopádně by měl manžel vědět jaké zastáváte stanovisko a určitě byste jinak vnímala telefonát jednou např. za 2 - 3 měsíce, než-li 1-3 krát týdně.

Třeba by bylo fajn si o této situaci popovídat např. v manželské poradně (či u psychologa) spolu dohromady také s poradcem, tedy Vy, manžel a poradce. Možná si vyjasníte i jiné další záležitosti.

Přeji vám spoustu hezkých dnů. Nashledanou Zzy

Pro Katku ze Vsetína: Je nám líto, ale inzerát na seznámení nemůžeme na těchto stránkách uveřejnit. Zkuste použít například stránky www.seznamka.cz.

Michal

caute lidi-.tadz tricky jak se mate-.

Jmeno: tricky

Děkujeme za pozdrav, osobně se mám dobře.

Michal

Dobrý den ,píšu protože jsem úplně na dně a nevím jak se z toho všeho dostat. Jsem 7 let vdaná a mám krásnou dceru, které bude 6let. Můj manžel má časově velmi náročné zaměstnání a je skoro pořád na cestách. Začalo mi vadit , že jsem pořád sama a pocit ,že se mi vzdaluje. Víím ,že ho ta práce hodně baví a z finančního hlediska si o

ni ani nemůže dovolit přijít. Začali jsme se kvůli tomu hádat a vyčítat (že nemá zájem o rodinu ani o mě, že na dovolenou opět nejedem a že nemá zájem už ani o sex). Zkoušela jsem se na pár dní odstěhovat, aby se to spravilo, ale dozvěděla jsem se že nás má strašně rád, ale že ochladl a že neví proč. Prý se to čase spraví. Vrátila jsem se už kvůli dceři, která to špatně snášela a protože jsem si uvědomila, že je pro mě rodina hrozně důležitá. Ale místo toho, aby se to snažil napravit, tak se mi pořád vyhýbal a skoro ani nevolal. Před týdnem jsem si sním o tom promluvila a řekl mi, že to pořád cítí stejně a že to není moje chyba a že by bylo možná lepší kdyby jsme se rozešli. (žádná jiná žena v tom není a to si myslím že je pravda). Úplně jsem se z toho zhroutila a nemůžu už ani nic sníst. Z donucení si vezmu alespoň polevku za celý den a z té se mi taky dělá zle. Včera jsem 2x omdlela a můj manžel mi řekl, že se mnou zůstane a že nás má opravdu moc rád, je na mě milý a snaží se, abych alespoň něco snědla, dokonce mě i objímá a hladí, ale já pořád myslím že to dělá ze soucitu. V práci si toho už začínají všimnout, že chodím jako tělo bez duše. Pořád brečím a mám strach, že to budu muset prožívat zas a zas a pořád dokola. Malá je ještě u babičky, ale zítra pro ni jedu a mám strach, že to na mě pozná. (je na to moc citlivá). Chci být zase v pohodě, ale nejde mi to. Poradte mi prosím. Děkuji Jmeno: Nena

Dobrý den Neno,
píšete, že se v současné době nacházíte v situaci, která Vás trápí a působí na Vás po psychické stránce dosti zátěžově. Tento určitý nesoulad ve Vašem manželském soužití v poslední době vyústil do situace, kdy Vám nechutná jíst a dvakrát jste omdlela.

Je proto určitě velmi dobře, že jste se obrátila na naši linku důvěry a svěřila se tímto, se svými problémy. Už i to je takovým malým krůčkem k tomu, aby se Vaše situace mohla začít vyvíjet lepším směrem, aby se pro Vás stala přehlednější.

Jak sama píšete, Váš manžel má časově náročné zaměstnání a také ho velmi baví a přináší Vám i patřičné finanční ohodnocení. Pro Vašeho muže je určitě důležitá šťastná a spokojená rodina, zcela jistě potřebuje mít zázemí, kde se bude rád vracet a nabírat novou energii do dalších hektických pracovních dní. Jak sama píšete, také Vás má strašně rád a určitě sám prožívá období, kdy mu je docela těžko ze situace, která nastala.

Každé manželské soužití prochází během let svého trvání, určitými vývojovými procesy. Tento vývoj je nutný a důležitý proto, abychom jaksi neustrnuli na místě a naučili se v životě řešit různé situace, které nás můžou na společné cestě potkat. Pokud se nám podaří tyto krizové situace zvládnout a překonat, zažijeme ve vztahu jeho určité upevnění, prohloubení a dá se říci, že i zkvalitnění.

Jako takový první krok k tomu, aby jste s manželem začali konstruktivně řešit Vaši situaci, vidím v navázání otevřeného dialogu, kde si o všem co Vás trápí promluvíte, bez vzájemného obviňování a výčitek. Mnohdy vznikají spory jen proto, že jsou naše myšlenky špatně pochopeny našimi partnery. Moderní psychologické poznatky hovoří o určitých rozdílech na citové a rozumové úrovni mezi muži a ženami. Dokládají tak to, že abychom pochopili a respektovali naše protějšky je dobré se o těchto rozdílech něco dovědět a naučit se předcházet zbytečným trápením.

Sdělte si navzájem, jaké jsou Vaše potřeby a co očekáváte od svého partnera. Také si promluvte otevřeně a pokud možno bez vzájemného obviňování o všem co Vám navzájem vadí a co by jste chtěli změnit. Určitě je možná jakákoli změna, pokud se na ní podílejí oba partneři s pozitivním laděním myslí.

Určitě bych doporučoval navštívit manželskou poradnu, kde pracují odborníci, kteří mají v této oblasti bohaté zkušenosti, můžete ji navštívit i sama.

Dobré je si o manželské problematice něco přečíst v odborné literatuře např.

Manželská tonutí od M. Plzáka, Jak se nerozvádět od Ivo Plaňavy a jiné knihy, kterých určitě objevíte velké množství.

No a nakonec bych se zmínil ještě o tom, že máte krásnou šestiletou dceru, která je

jistě nejraději, když jste s manželem v harmonii a cítí tuto pohodu doma. Zatím se mějte Neno pěkně a držím Vám palce, ať se podaří přetvořit Vaše manželství k lepšímu. Samozřejmě nám můžete kdykoli opět napsat. Nashledanou Petr.

Mám značné problémy se svým již dospělým synem. Po základní škole začal přecházet ze školy na školu. Příčinou byla jeho absence, chození za školu. Snažila jsem se prosením učitelů ho vždy nějak na škole udžet. Dozvěděla jsem se o diagnostickém ústavu pro děti s tímto problémem. Nebyl tehdy ještě plnotelý a tak jsem ho do tohto ústavu na dva měsíce umístila. Moje matka mi to do dnes nemůže odpustit, že jsem ho udělala. Tímto mým přičiněním se mu podařilo ukončit aspoň první ročník. Po tomto ročníku jsem ho na jeho prozby dala na soukromou školu po které údajně toužil od základní školy. Nejdříve byl na internátě. Byl o dva roky starší než ostatní a tak to nedělalo dobrotu. Na přání paní vychovatelky jsem ho dala pryč, řečeno na privát. Po čase ho paní domácí s polu s jeho kamarády vyhodila. Místo chození do školy zkoušeli fetovat. Začal dojíždět denně z domova, ale ani to nebylo nic platné. Po čase jsem se dozvěděla, že opět nechodí do školy. Neměla jsem již sílu dát ho někam jinam. Ještě o prázdninách přišel, že se sám vrací na školu, kde dodělal první ročník. Začala jsem mu zase věřit, protože to bylo bez mého přičinění a z jeho vlastní vůle. Během školního roku začaly obdobné problémy jako před tím. O pololetí byl opět ze školy vyhozen. To je v současné době, kdy mu je dvacet let. Pro mě tyto situace byly a jsou velmi stresující, neboť jsem si vždy kladla otázku, co sním bude dál. Při posledním vyhození ze školy jsme se značně pohádali. Nechala jsem na něm ať si vyřídí úřad práce i sociálku. Do dnešního dne jsem ho nedonutila k tomu, aby si vyřídil peníze potřebné pro život. Doma moc času neztráví. Říká, že mě nemůže ani vidět. Je na mě vulgární. Když jsem mu řekla, že mu seženu ubytovnu přišel stím, že jsem byt dostala rozvodem, tutíž na něho a má nárok na byt jako já. Na moji psychiku toho bylo už dost a chtěla jsem byt prodat, ať si dělá co chce. Vím, že na takové jednání nemá právo. Jsem velmi citlivý člověk a neumím jednat odhodlaně. Není to jenom problém ze školami, ale ten dost důležitý jsou i drogy. Tím, že se jemon fláká a nic nedělá si vyhledává kamarády, kteří fetují a on s nimi. Podle toho se potom chová. Před půl rokem mi značně poškodil byt. Nechali jsme ho s jeho přítelkyní hledat policií, protože jsme nevěděli jestli si něco ještě neudělá. Po čase přišel sám se sešitou a zdláhouvanou rukou. Jeho přítelkyně se sním již několikrát rozešla. Vždy v té situaci opět sáhl k drogám. Měla jsem pocit, že pokud je sní, že se snaží. Tento týden se sním rozešla opět. V ten večer přišel zřízený. Nevím jestli byl opilý, nebo sfetovaný, ale opět byl agresivní, ikdyž vůči sobě. Při hádce se mnou si rozbil sklínku o hlavu. Dostala jsem takový záchvat, že jsem mu začala vyhrožovat policií, soudem a zbavením svéprávnosti. Potom jsem si chtěla sním o tom rozumně promluvit a pomoct mu, ale chodí domů když tam nejsem. Vyhýbá se mi. Chodila jsem nějakou dobu k psychyatričce a psychologce, ale prášky mne unavovali a situaci mi to nepomáhalo řešit. Jeho jsem přiměla chodit aspoň k psychologce. Na psychyatra prý není zralý, ale ani u něho to nemělo úspěch. Vím, že když ho nechám v této situaci, ať si poradí sám, bude z něho troska a to žádná matka nechce vidět.

Jmeno: Hana

Dobrý den Hanko.

Píšete o své složité situaci se svým synem, který bere drogy, nepracuje a není schopen či ochoten se postarat o své záležitosti (vyřídít úřad práce, sociálku). Máte pravdu, že žádná matka nechce vidět, aby její dítě skončilo špatně. Určitě chápu Vaše pocity, které prožíváte při snaze, pomoci Vašemu synovi. Je proto dobře, že na tento problém nejste sama a rozhodla jste se nám napsat. Píšete, že jste chodila nějakou dobu k psychologce, myslím si, že pokud Vám z jakéhokoli důvodu tato pomoc nevyhovovala, bylo by dobré zkusit jiného psychologa. Tito odborníci pracují pomocí

různých psychologických metod, které někomu sedí více a někomu méně. Totéž platí i pro Vašeho syna.

Vašemu synovi je v současné době 20 let, píšete, že když ho necháte v této situaci - když necháte na něm, aby si poradil sám, bude z něho troska. Já samozřejmě Vašeho syna neznám, ale někdy může opravdu člověku nacházejícímu se v situaci Vašeho syna pomoci jen to, že se dostane jaksi zcela na dno, že bude nucen vyvinout úsilí jen sám za sebe - bez Vaší přímé pomoci. Myslím si, že Váš syn se potřebuje postupně sám pomaloučku začít stavět na vlastní nohy, postupně přebírat zodpovědnost za svůj život, to je ostatně údělem nás všech.

Paní Hanko píšete, že jste velmi citlivá a neumíte jednat odhodlaně, určitě je to pro Vás velké dilema - nechat syna, ať si poradí sám, nebo mu neustále pomáhat.

Obávám se ovšem toho, že syn se jednou stejně bude muset začít starat sám o sebe, vyřešit svůj problém s drogami, vzděláním, prací. Jako pozitivní vidím to, že Váš syn se už sám jednou rozhodl vrátit se na školu, také jeho přítelkyně by pro něj mohla znamenat určitou motivaci pro to, aby se pokusil něco změnit. Určitě není dobré synovi vyčítat např. neschopnost, nerozumnost, lenost atd., také není dobré poukazovat na jeho nedobrou budoucnost, nepodrobovat jej kritice a jiným negativům. Váš syn určitě sám cítí, že se musí se svým životem začít postupně pomalu vyrovnávat, potřebuje nabrat jistou dávku energie, odvahy a pomalu začne něco měnit. Zpočátku to mohou být z pohledu jiných lidí docela bezvýznamné věci, ale pro něj to mohou být obrovské změny. V této fázi jakýchsi příprav mu zcela jistě jakákoli výčitka, kritika, či hodnocení, může sebrat veškerou odvalu a nastřádanou energii. Proto bych se zdržel jakéhokoli projevu nespokojenosti, kritiky, ale také bych byl velice opatrný mu nabízet, jakýmsi nešetrným způsobem pomoc, raději bych vyčkával, až si o ni sám řekne. Vaše pomoc by Hanko měla spočívat v tom, aby jste udělala něco pro sebe, něco pro své zdraví - vždyť to, že jste neustále ve stresu, napětí, strachu, neprospívá Vašemu zdraví, ani to vůbec neprospívá Vašemu vzájemnému vztahu s Vaším synem. Udělejte si čas na sebe, na své koníčky, jeďte na dovolenou. Pokuste se naladit pozitivně, hleďte do budoucnosti s jistou nadějí na zlepšení, protože vždy se dá každá situace obrátit dobrým směrem. Pokuste se oprostít ode všech negativních myšlenek, které Vás sužují - ničemu nepomáhají jsou destruktivní. Naopak směrem na Vašeho syna vysílejte jen myšlenky pozitivní, posilující, láskyplné, každá myšlenka je určitá energie s určitou frekvencí a nejvíce působí samozřejmě ty pozitivní-láskyplné - vyzkoušejte. Nám můžete Hanko, samozřejmě kdykoli napsat. Přeji Vám hodně trpělivosti a ať se Váš problém se synem co nejdříve pohne - tím dobrým směrem.

Nashledanou Petr.

Ahoj, je mi 32 let, jsem 14 let vdaná, máme tři děti, manžel je o rok starší. Před několika týdny jsem zjistila, že má rok milenkou (je to asi 3 měsíce). Moc jsme tou dobou spolu nespali, vlastně skoro vůbec). Děti byly malé a náš vztah..nic moc. Hádky, málo peněz atd. Jinak jsme celkem normální a průměrná rodina. Po zjištění (dopis) to manžel pochopitelně přiznal a prý ukončil. Bylo to prý kvůli sexu. Stýkal se s ní prý asi 2x do měsíce a našel si jí na inzerát. Stále mi opakuje, že nikoho už nemá, že o mě a děti stojí a chce nás, že mu jen chyběl sex. Jenže roční vztah není přece úlet?! (To je už vztah). Problém ale trvá stále a to v tom, že já mu nevěřím. Bojím se, aby se ze mě nestal psychouš, začínám mu sledovat e-mail, ICQ a když chatuje do noci jsem z toho naštvaná a asi žárlím, nebo mám vztek, prostě se i to nelíbí. Obnovili jsme sex, komunikaci a snažíme se k sobě líp chovat. O všem jsme mluvili, proč se to zvrtilo a prý se budeme snažit nedělat to co druhému vadí. Jsem nyní velmi podezřivá a ikdyž je v práci, tak nevěřím že tam je. Protože mi taky říkal, že je na přesčase a byl u ní. Je to směnař, tak má klouzák a já ani nevím kdy si je bere...Nechci pořádně myslet na to jestli je tam kde říká že je, jestli mu opravdu přišla SMS od sestry nebo od NÍ, no však jistě víte jak to myslím. Ubíjí to mě i jeho, když mu to říkám. Jinak musím upřesnit, že mi nevěrný není poprvé. Chová se ke mě hezky a k dětem taky, ale takhle žít nemůžu.

Asi bych se brzy zhroutila a moje psychika není nic moc. Končím mateřskou a taky mám strach jít do práce, protože muž bude mít plno volného času a kdo ví kde ho bude trávit. Jak se mám zase sebrat a žít normálně? Odmítám i koupit chatu, kterou jsme tolik let chtěli, protože si myslím, že se bude mít kde s někým scházet. Díky moc XERA.

Jmeno: XERA

Dobrý den Xero,

naprosto chápu, že momentálně svému muži nedůvěřujete. Veškeré pocity i projevy, jež popisujete jsou naprosto normální a řekla bych standardní, včetně Vaší tendence sledovat SMS i poštu, naštvání, když manžel do noci chatuje... Váš manžel Vám opravdu ublížil a jistě to hodně bolí. Dejte si ale čas.

Manžel se rozhodl, že s Vámi i s dětmi chce být, žít a dále existovat. Jak jste na tom Vy?

Víte, vím, že je to těžké, nicméně manžel Vám Vaši důvěru v něj nevrátí, on tomu může přispět, ale i když je to velmi velmi obtížné a nespravedlivé, musíte se s tím poprat hodně především Vy sama. A jedno Vám můžu zaručit, když bude chtít zahrnout, zahne, neuhlídáte jej. Spíš by bylo lepší, aby jste věnovala energii, kterou cítíte jako zlost, sama sobě. Potřebujete být osobnost, sama si vážit sama sebe. Tohle je ten nejtěžší, ale nejúčinnější recept. Neztraťte se tak, aby existovala "jen" rodina, děti a vztah s manželem. Věnujte se sama sobě a svým koníčkům. Uvidíte, že se budete cítit lépe, i když nyní je Vám to zatím možná proti mysli. Do zaměstnání nastupte beze strachu, potkáte spoustu nových lidí, budete přijímat nové podněty. Xero, bylo by dobré se obrátit na psychologa, domluvit si osobní konzultaci a probrat s ním vše. Kontakt získáte na jakékoliv Lince důvěry. Ještě lepší a nejspíš rychlejší by bylo zajít do Manželské a rodinné poradny. U psychologů může být čekací lhůta až 1 měsíc.

Držím Vám palce a přeji spoustu hezkých dní.

Nashledanou Zyzy

PS: V žádném případě se nenuťte do koupi chaty, když nechcete, ač je důvod jaký uvádíte.

Uvidíte, že sluníčko bude svítit opět i pro Vás.

Ahoj, problém který mě trápí souvisí s mými rodiči. Můj otec je alkoholik. Není to otázka několika měsíců, ale několika let, sklony k pití měl vlastně odjakživa a myslím, že celá jeho rodina k alkoholu tíhla. Problém je v tom, že v poslední době se to značně zhoršilo. Přestože pracuje, denně chodí domů pozdě v noci úplně opilý a dělá věci, které si později nepamatuje. Moje matka má náročnou práci na kterou si musí odpočinout, ale každodenní nemožné chování otce ji stresuje a už si s ním neví rady. Já i sestra již bydlíme samostatně, ale chování našeho otce nás velmi trápí a nevíme, jak bychom matce pomohly. Otci už jsme několikrát domlouvaly - v dobrém i ve zlém, ale nedá si říci. Léčit se odmítá, i ambulantně. Když je střízlivý, tak je to fajn chlap, který udělá pro svou rodinu první i poslední, ale když je opilý tak se chová agresivně (ale nikoho by fyzicky nenapadl). Nejhorší je, že matce nedává žádné peníze na domácnost, všechno propije a prohraje na automatech. Máme strach, aby někde neudělal dluhy a pak je po matce někdo nevymáhal. Doporučovala jsem matce, aby se s ním rozvedla, aspoň kvůli těm dluhům, ale ona si myslí, že je to zbytečné, protože stejně budou bydlet ve stejném bytě (on nechce odejít) a ona to peklo bude prožívat dál. Možná je to otázka spíše na právníky, ale pokuste se mi prosím odpovědět. Díky Nikola.

Jmeno: Nikola

Dobrý den Nikolo,

poradit Vám, jak pomoci Vaší matce není lehké. Pokud se Váš otec odmítá léčit, byť ambulantně, nic s tím nenaděláte. Dokud si neuvědomí důsledky svých činů, nebude s tím chtít nic dělat.

Věřím, že situace Vaší matky je velmi těžká, ale vidím, že alespoň Vy se sestrou jste pro ni oporou. Otázka případných dluhů, a jak to udělat, aby je nemuseli vymáhat na Vaší matce je opravdu otázkou pro právníka. O tom se budete muset poradit s ním. Zjistěte na koho je byt tzv. "napsaný", jak by vypadalo majetkové vypořádání po případném rozvodu...

Co se týče klidu Vaší matky, možná bych doporučovala, aby se alespoň na chvíli odstěhovala k Vám či sestře, pokud je to možné. Byl by to první krok k řešení její situace. Měla by tak klid a čas si promyslet, co dál. Jestli se rozvést či nikoli, a zda jí stojí za to "prožívat to peklo".

Zkuste si s maminkou promluvit, co by dál chtěla dělat, a jak můžete začít řešit její i Vaši situaci. Poradte se s právníkem, můžete také zkusit navštívit psychologa samy, bez Vašeho otce, a můžete se s ním poradit, co můžete dál dělat vy, a zda se dá Vašemu otci pomoci.

Další variantou je telefonická linka důvěry. Většina z nich funguje 24 hodin denně, můžete si s nimi promluvit, zkusit najít řešení či radu. Telefonní čísla linek jsou uvedena [ZDE](#).

Přeji Vám, ať se Vám podaří řešení dovést do zdárného konce,

Johana, linka důvěry

Ahoj. Teprve asi před rokem jsem si uvědomil, že jsem úplně jiný než většina normálních lidí. Uvědomil jsem si, že všichni žijou tak nějak přirozeně a pravdivě. Zkrátka že jsou sami sebou. No a já jako bych ani svoje vlastní já žádné neměl. Můj život, to je spíše variace na naučená schémata chování a mluvení. Neustálé přizpůsobování se. Vlastně ani nevím, co chci. A když s někým mluvím, je to, jako by se v mé hlavě rozběhl program, který z databáze frází a slov vybírá ty nejvhodnější kombinace, které mě zrovna napadnou - prostě jako když promýšlíte šachovou hru. Abych to zkrátil. I když se mi tomu samotnému nechce věřit, jsem jako robot. Asi se ve mě nerozvinula osobnost, což je dost možné, když si vezmu, v jaké rodině jsem vyrůstal. Ale co teď? Co mám dělat? Já nevím. Nejspíš jsem další oběť osudu. A budu se s tím muset nějak smířit. Dokážete mi poradit? (jo a je mi 18)
Jmeno: zombiq

Dobrý den,

člověk je tvor společenský a velmi přemýšlivý. Ke každému z nás patří, že se občas zamýšlíme nad životem, hloubáme, jak a co vlastně dělat, kde jsou určité hranice. Doslova dumáme, co, jaký, má smysl. Klademe si spoustu otázek a pokoušíme se i třeba najít odpověď. Leckdy se to daří, docela často také ne.

Působíte na mne jako velmi inteligentní osoba. Hodně přemýšlíte, to zcela jistě není

známka nerozvinuté osobnosti, zcela jistě, právě naopak. Každý si hledáme svou vlastní identitu, své místo. Máte naprostou pravdu, že nás prostředí v němž vyrůstáme velmi ovlivňuje, získáváme poznatky, tzv. si interiorizujeme (zvnitřňujeme, přijímáme za své) normy a pravidla chování i jednání. Jsme ovlivnitelní a přizpůsobiví. Toto vše je normální. Nicméně míra těchto dvou vlastností je na nás. A dost často je velmi těžké najít tu svou vyhovující hranici, kdy jsem to ještě já a kdy už ani spíše ne, ale opravdu funguji dle naučených schémat a "databáze". Toto vše ovlivní, jak náš vrožený temperament, tak životní získané zkušenosti. Důvody k určitému jednání i předstírání bývají různé. Myslím, že Vy sám byste určitě věděl příklady, nad něž by s dalo pohlížet z minimálně dvou úhlů.

Víte, to naše vlastní já, je v každém z nás. Někdy je možná vlivem všech možných okolností zasunuto nebo si jej taky třeba pro jistotu nechceme uvědomit či jen připustit. Někdy je velmi obtížné přijít na to, co vlastně chci, kam si přeji směřovat... a jak vystupovat před ostatními, abych se necítil "mizerně". Nechcete mi zcela přiblížit, s čím se dle Vás musíte smířit?

Nejspíš by bylo dobré probrat pocity s někým, komu důvěřujete. Možná by Vám spousta věcí ozřejmil i rozhovor s někým nezúčastněným a anonymním, nyní myslím zcela konkrétně např. linku důvěry, taky si pohovořit např. s psychologem by Vám umožnilo si vytvořit náhled na Vaše postřehy. Je to samozřejmě na Vás. Na nás se můžete obrátit kdykoliv a můžeme také pokračovat touto formou.

Mějte se hezky a věřte, že sluníčko bude opět svítit i pro Vás.

Nashledanou Zyzy

PS: Znáte MALÉHO PRINCE od Antoine de Saint - Exuperyho?

Dobrý den, mám velké starosti o svou sestru. Včera ráno se mi s pláčem svěřila, že jí v noci manžel fyzicky napadl. Vrátil se opilý z nějaké oslavy a když mu sestra říkala, že jí slíbil, že se vrátí včas, tak jí fyzicky napadl. Nevím přesně jak, ale říkala něco o tom, že jí strčil tak, že upadla na zem a narazila si rameno a také že jí škrtil. Už dřív mi mezi řečí vyplynulo, že pokud se švagr opije, je na sestru hrubý a sprostě jí nadává. Včera mi to poprvé řekla narovinu a myslím, že ji i poprvé napadl. Nejhorší je, že mají roční miminko. Když chtěla sestra odejít švagr jí řekl ať si táhne kam chce, ale kluka ať tam nechá. A když ho nechtěla poslechnout, prý na ní "použil sílu". Nejhorší ale na tom je, že mi to všechno řekla jen v takovém náhlém návalu, kdybych se jí na to zeptala dneska, řekla by mi, že se zas tak nic nestalo a že to není tak hrozný. Jenže já si myslím že je. Mám o ní hrozný strach, i o synovce, i když si myslím, že jemu by švagr neublížil. Vůbec nevím co mám dělat. Chtěla bych jí hrozně moc pomoci, ale nevím jak, poradte mi prosím!!!!!! Sestra bydlí asi 4km od nás i od rodičů, nikdo kdo by jí pomohl tedy není blízko. Vyrozumněla jsem, že pokud jí švagr ohrožuje, tak si navolá na mobilu číslo našeho táty a je připravená ho vytočit, kdyby šlo do tuhého. Myslím, že mluvit se švagrem nemá cenu, náš vztah je nulový, ani dobrý a ani špatný. Tátovi něco říkat taky nemá cenu, ten by ho snad zabil, kdyby se to dozvěděl. Sestra nechce nikomu nic říct, aby s tím nikoho nezatežovala, mě to řekla opravdu náhodou, chci jí pomoci, ale ona moc nechce. Co s tím? Nejhorší je, že druhý den švagr vystřízliví, omluví se jí a vysvětlí jí, že ví že se to nedělá a že byl hnusnej a slíbí, že už se to nestane, sestra je chvilku našťvaná, ale pak omluvu i vysvětlení přijme. Poradíte mi prosím co pro ni mohu udělat? Existuje nějaká linka kam by si mohla zavolat o radu a o pomoc? Jak jí přesvědčit aby se na tu linku obrátila? Pomozte mi prosím! Moc děkuji!

Jmeno: Sestra

Dobrý den,

Je pochopitelné, že Vás situace Vaší sestry hodně trápí, a je moc dobře, že se jí snažíte pomoci. Ovšem hned na začátku musím podotknout, že pokud nebude chtít pomoc sama, nebude to nic platné.

Nedoporučovala bych, abyste se snažila švagrovi něco říkat, mohlo by se stát, že až bude opět opilý, mohl by to použít proti Vaší sestře a "mít opět důvod", proč ji fyzicky napadnout. Nebylo by vhodné zbytečně vyvolávat jakékoli konflikty. Situace Vaší sestry je vážná, zvláště pokud se útoky na ni opakují. Vaše sestra si zřejmě neuvědomuje vážnost situace, pokud je schopná jeho vysvětlení a omluvu přijmout. Víím, že je hodně těžké chovat se v takové situaci racionálně a bez emocí, zvláště pokud má i malé dítě. Každopádně k tomu, kdyby chtěla sestra odejít, jí nikdo nemůže zakázat vzít s sebou i dítě. Ale takovéto zastrašování ze strany útočníka je velmi obvyklé.

Zkuste sestře navrhnout následující varianty:

(nevím, ze kterého města jste, tak Vám dávám kontakty na centra ve Zlínském kraji, pokud jste z jiného kraje, informace a kontakty na obdobná zařízení najdete ve Zlatých stránkách)

* Může zavolat na linku důvěry, kde si může anonymně popovídat o její situaci, případně o tom, jak dále postupovat.

Tel. na linku důvěry ve Vsetíně, která je 24 hodin denně v provozu je: 571 413 300

* Může zkontaktovat Azylový dům pro ženy a matky s dětmi, kde se může o své situaci poradit probrat možné kroky a možnosti, které Vaše sestra má, případně může požádat o azylový pobyt, pokud by jí doma hrozilo nebezpečí, což znamená, že může přijet kdykoli i s dítětem.

Azylový dům pro ženy a matky s dětmi o.p.s.

Hrbová 1561, Vsetín 755 01

Tel. 571 421 062 - 24 hodin v provozu

Charitativní dům pro matky s dětmi

Žerotínova 1345 (bývalé kasárna), Valašské Meziříčí 757 01

Tel. 571 616 657

Charitní dům pro matky s dětmi v tísni

Česká 4789, Zlín 760 05

Tel. 577 241 352

Vaše sestra může jakékoliv z těchto zařízení kontaktovat anonymně, jak telefonicky, tak osobně. Zde jí můžeme poradit, jak se v její situaci chovat, případně jí pomoci situaci řešit (od psychologické pomoci po základní právní pomoc).

Samozřejmě by bylo také vhodné, aby Vaše sestra při napadení okamžitě zavolala policii a případně podala trestní oznámení, musím ovšem podotknout, že pokud by toto udělala a stále by s manželem žila, mohla by povoláním policie vyvolat válku. Všechno zmíněné může probrat s pracovníky výše zmíněných institucí.

Přeji Vám, aby Vaše sestra našla sílu vše rychle vyřešit a doufám, že to bude mít šťastný konec

Johana, linka důvěry

Ahoj,

mám trochu problém.

Ve chvíli, kdy zprávu píšete, říkám si, že to není vážné až sem...

Ale přece.

Miluji lidi, jsem společenská.

Ale stala se mi jedna věc, vlastně to svým způsobem začalo v mojí poslední práci. Asi proto, že jsem se dopracovala na místo poměrně odpovědné, kde na mě spousta lidí "tlačilo"

jak ze strany kolegů, tak ze strany zákazníků.

Mám problémy s komunikací, a nedokážu "unést" když se mě někdo přímo ptá nebo vznesou problém, neumím to prezentovat, jak bych chtěla, vlastně větu "zprzním", nedokončím, je to slyšet na hlase a od chvíle, kdy se toto vyskytlo pokračuje to vlastně dál,, je to slyšet už i v běžné komunikaci, ale v té jen někdy.

Teď jsem na mateřské, a mám nastoupit do zaměstnání.

Mám kontakt s mnoha maminkami, chodíme do kroužků.

Ale mám hrůzu až na mě někdo vytasí nějakou otázku nebo bude chtít ihned vyřešit problém, když mám chvíli času, tak to aspoň trochu rozdýchám, ale stejně...

Probírám se v minulosti, jak to bylo a říkám si, že sem introvert i když nechci být. Chci se uplatnit, být ta sebevědomá, ale někde hluboko asi nejsem. Začalo to už asi v přísné výchově, manžel je tvrdě asertivní typ, tak něco podobného nechápe, myslí si snad, že se mi spíš nechce do práce.

Sakryš, co s tím.

PS: Ale když se rozjedu, tak dokážu být i docela jiná, ale nejdě to vždycky, když to zrovna potřebuju.

Teď je mi 31 let.

Markéta M.

Jmeno: Markéta M.

Dobrý den Markéto,

Jak píšete, chcete být více sebevědomá, umět pohotově odpovědět lidem, jak v práci, tak v běžném životě. I když to teď zcela neumíte, nemusíte nad tím zoufat. Jen málo lidem je "z hůry dán" talent - vždy a pohotově jednat. Většina lidí na tom musí pracovat. A to bude nejspíše i Vaším údělem.

Je velice dobře, že i na mateřské máte kontakt s ostatními a chodíte do kroužků, to Vaše sebevědomí jenom posiluje. Abyste se zbavila Vašeho problému s komunikací, musíte na tom krůček po krůčku pracovat. Existují přednášky a kurzy asertivity, nebo jak získat sebevědomější přístup. Vhodné by byly i kurzy "řečnictví", ovšem ty se pořádají jen v okolí Prahy (alespoň zatím). Kdybyste se necítila na to, tam jít sama, zkuste vzít sebou kamarádku. Informace o kurzech najdete na internetu. O přednáškách se můžete informovat např. v knihovně, pedagogicko-psychologické poradně apod.

Pokud byste na tom chtěla pracovat s odborníkem a v soukromí, můžete kontaktovat psychologa, ten by Vám měl pomoci posílit sebevědomí, pomoci Vám ve Vašem "sebezdokonalování" krůček po krůčku.

Důležitým krokem, který jste již udělala je, že jste si svůj problém uvědomila a snažíte se s ním něco udělat. Tak jste se už na své cestě k cíli posunula hodně kupředu.

Přeji Vám hodně sil a úspěchů na Vaší "cestě".

Johana, Linka důvěry

Nezlobte se, že Vás obtěžuji, ale už si nevím rady. Je mi 24 let a manželovi 29. Před třemi lety jsem se vdávala – dá se říct z lásky. Tři roky jsme spolu chodili. Během chození jsem se několikrát s budoucím manželem chtěla rozejít, ale dá se říct, že mě vždy se slzami přemluvil, abychom zůstali spolu. Bála jsem se že si něco udělá a proto jsem se s ním ani jednou na trvalo nerozešla. Pak přišel s nápadem, že si mne vezme, mě se do svatby ani moc nechtělo, ale říkal jsem si že to je vlastně jedno jestli se vezmeme teď nebo až za rok. S postupem času musím říct že jsem byla mladá a hloupá. Vše z mojí strany bylo i ovlivněno výchovou mých rodičů. Říkali, co by tomu lidé řekli kdybychom se po tak dlouhé známosti rozešli. Po roce manželského žití byl ke mně manžel násilně hrubý. Což se několikrát opakovalo. Začal se projevat jako úplně jiný člověk. Je ke mně hrubý a z toho je strašně zženštlí a zdá se mu to normální, protože ho vychovávala jen matka a nezná úlohu muže v manželství. Po svatbě se začal plně věnovat svému koníčku - fotbalu, kterému věnuje krom zaměstnání všechny svůj čas. Na ostatní věci prý nemá čas, už nemá ani zájem o sex, protože skrz fotbal to nemůže nestihnout ještě se se mnou milovat. Děti zatím nemáme, protože jsme v minulosti ještě nechtěli. Já bych si i dítě již přála, ale jak by jsme mohli, když se milujeme stěží 3 x do měsíce. Vůbec nevím co mám dělat, protože jsem z něho plně vyčerpaná. Chtěla jsem to řešit odstěhováním na nějaký čas, ale já nemám kam jít a on nechce v žádném případě odejít, protože co by tomu lidé řekli. Do nějaké manželské poradny jít nechce, protože na to prý nemá čas. Mu tento vztah velmi vyhovuje, ale pro mě není naplňující. Já mu doma sloužím a on si dělá co chce. Prosím poradte mi. Předem děkuji za radu a taky za to, že fungujete, protože vůbec nevím na koho jiného bych se měla obrátit.

Jmeno: bezradná Eva

Dobrý den Evo,

z toho jak popisujete Vaši situaci, mám dojem, že Vás Váš nynější život "neuspokojuje". Je zcela pochopitelné, že se ve Vaší situaci cítíte vyčerpaná.

Pokud, jak píšete, se Váš manžel odmítá o čemkoli bavit a nehodlá jít ani k odborníkovi, bylo by na místě, abyste se o svou "psychickou" vyrovnanost postarala sama.

Věřím, že je pro Vás tato situace těžká, protože kvůli reakcím manžela vypadá bezvýsledně. Ale je velice pozitivním krokem, že se s tím snažíte něco udělat, např. to, že jste kontaktovala naši linku důvěry, nebo se na čas odstěhovat. Pokud, bohužel, nemáte kam, je to těžké. U nás fungují i azylové domy pro ženy či matky s dětmi, ale ty by asi nebyly vhodné pro Váš případ. Bylo by lepší, kdybyste se odstěhovala např. ke známé apod.

Radou, kterou Vám ve Vaší situaci mohou dát je: obraťte se na psychologa či poradnu, klidně sama, pokud tam Váš manžel odmítá jít. U psychologa si můžete v klidu popovídat o všem, co se Vašeho života týče. Psycholog Vám může pomoci, poradit a Vám to může dodat sílu, čelit tomu a řešit to i nadále. (kontakty i adresy poraden a psychologů najdete ve všech Zlatých stránkách)

Zamyslete se nad tím, zda jste šťastná, co byste dál v životě chtěla dělat. A podle toho se také řiďte. Je pravdou, že za odborníkem by měl jít i Váš manžel. Ono, hrubé chování k Vám je nejen špatné, ale i zákonem postižitelné. Pokud se chová tak, jak píšete: hrubé chování střídané zženštilostí, stagnace na "mrtvém bodě", nezájem o sexuální život,... potřebuje pomoc hlavně on. Je pravdou, že pokud on nebude chtít kamkoli jít, nedostanete ho tam. Ale můžete zatím začít pracovat na sobě.

Přeji Vám, ať se Vám vše podaří rychle a dobře vyřešit,

Johana

Jsem už skoro deset let vdaná a nemáme děti. Již od počátku se vyskytovala sem tam nějaká ta bouřka, která se vždy nějak vyřeší. Ale v poslední době se to stupňuje a není to k vydržení. Nevím jak žádat o pomoc, manžel je surový a psychicky labilní. Velmi často mi ubližuje a nutí dělat věci, se kterými nesouhlasím. Nemíním tím jenom sex, ale i třeba noční telefonáty přátelům, a napadat je vulgárně. Při nesouhlasu je jeho amok ještě větší a končí to k ránu tím, že musím udělat vše co řekne. Dělá mi problémy mezi přáteli i v zaměstnání. Bydlíme v domku s rodičem a sourozenci. Nevím, co bude následovat kdybych chtěla někde odejít. Neboť je schopný ublížit mé mamě i rodině a přátelům. Má na vše lidi. Co dělat, žádám o POMOC!

Díky pomoc

Jmeno: záchrana

Dobrý den,

Poradit Vám, jak vyřešit váš problém není lehké. Můžu Vám zkusit nastínit různé varianty, ale jak se rozhodnete je zcela na Vás. Prvním krokem, který jste již udělala je požádání o pomoc. Svědčí to o tom, že je ve Vás síla to řešit.

Druhým krokem, který by byl vhodný, je odejít od manžela. Pokud je tak hrubý a surový, jak píšete, bylo by pro Vás nejlepší být na klidnějším místě. Můžete také zkusit odejít na dočasnou dobu, než se vše vyřeší do azylového domu pro ženy, kde můžete být v utajení a kde by s Vámi manžel neměl žádný kontakt (inf. Viz níže). Ale musí se brát ohled na to, že - jak zmiňujete - je Váš manžel schopen ublížit Vaší rodině.

Můžete také informovat policii, že Vám, Vaší rodině i přátelům manžel vyhrožuje, ale bohužel Vás musím upozornit, že policie to sice vezme v potaz, ale nebude schopná s tím cokoli udělat. Můžou zasáhnout, až se tzv. "něco stane". Ale fakt, že na něj podáte udání se Vám může hodit v případě, že se budete chtít s manželem rozvést.

Také si můžete popovídat s odborníkem - psychologem či člověkem, který se zabývá manželskými problémy či domácím násilím (i psychické týrání je násilím). Možná Vám pomůže si dodat víc síly a poradí Vám, jak dále postupovat a jak je možné Vám pomoci.

Prozatím se soustřeďte na to, že máte to štěstí a máte kolem sebe rodinu a přátele. Neváhejte si s nimi promluvit a požádat je o pomoc.

Přeji Vám, ať se Vaše situace co nejdříve a co nejlépe vyřeší

Johana

Nevím, ze kterého jste okresu, tak příkládám kontakty na Vsetínský okres:

* Azylový dům pro ženy a matky s dětmi, Hrbová 1561, Vsetín 755 01 Tel: 571 421 062

- můžete se zde ubytovat či se telefonicky nebo osobně poradit, jak Vaši situaci řešit

* Linka důvěry Vsetín, kde si o všem můžete popovídat 24 hodin denně Tel: 571 413 300

* DONA - linka pomoci obětem domácího násilí, Praha Tel: 251 511 313

* Manželská a rodinná poradna, Vsetín Tel: 571 415 093

* Rodinná poradna, Rožnov pod Radhoštěm Tel: 571 432 624

* Psycholožka - Dr. Švecová, Vsetín Tel: 571 415 243

* Psycholožka - Dr. Ostřížková. Valašské Meziříčí Tel: 571 658 755

V případě, že jste z jiného okresu či kraje, najdete veškeré kontakty na psychology, poradny či linky důvěry nebo azylové domy ve Zlatých stránkách.

[Seznam všech linek důvěry v ČR](#)

Co si myslíte o "pseudoanonymních" vyšetřeních na HIV v České Republice?

Absolvovala jsem před mnoha lety jedno a sestra na hygienické stanici mne donutila

vydat jim kartickou pojistence, ze pry sice test je anonymni ale jen pro ty co ho primo delaji (laborator), ale ze HS jmeno cloveka znat potrebuje. Kdyz jsem si sla pozdeji pro vysledky, opet mi byly sdeleny jen oproti jmenu. Postrada to logiku.

Me osobne je to vcelku jedno, at to klidne vi cele mesto ze AIDS nemam :-). Ale moji paranoidni pratele na nej nepujdou, protoze maji strach, ze je v pripade pozitivniho nalezu zavrou nebo janevimceo...

Proc si clovek nemuze nechat odebrat krev k vysetreni skutecne anonymne... napr. ze by dostal listecek s nejakym cislem nebo ze by na sebe nechal mailovou adresu kam by mu vysledek poslali?

Jiste by to radu lidi motivovalo k tomu nechat si test udelat....

(v USA ted schvalili nejake "lakmusove" papirky kterymi se bude moci HIV virus zjistovat ze slin do nekolika sekund... tim se vec vyresi) - ale i tak mne ten byrokraticky nesmyslny pristup docela nastval...

PS: Kdyz jsem u toho, co se vlastne stane, kdyz nekomu nahodou test pozitivni vyjde?
Jmeno: Eva

Dobrý den Evo,
osobně doufám, že testy na HIV jsou skutečně anonymní. Sama nemám zkušenost s touto situací. Jestliže ovšem po Vás někdo žádal kartičku pojištění, máte zcela pravdu, skutečně to postrádá logiku a domnívám se, že praxe je a měla by být jiná. Dle mých informací je každému přiděleno číslo. Vzorky jsou posílány do Národní referenční laboratoře, výsledky bývají během 10 dnů, lze je však získat i do 24 hodin za poplatek 1000Kč.

Vyjde-li někomu test pozitivně, má ze zákona pouze jednu jedinou povinnost a to informovat jakéhokoliv lékaře, jímž je dotyčný ošetřován. Zároveň je "sledován" v tzv. AIDS centru, které je v každém krajském městě. V tomto centru má klient k dispozici specialisty jako např. zubaře, ortopeda aj., může tedy celkovou zdravotnickou péči vyhledat na jednom místě.

Můžete se obrátit na Národní linku prevence AIDS tel. č.: 800 144 444 a to každý pracovní den od 13:00 - 18:00.

Mějte se hezky. Nashledanou Zzy.

Ahoj, je těžké o tom psát ale pořád je to lehčí než mluvit. Je mi 18 a okolí si o mě asi myslí, že jsem normální holka. Jenže... Je bulimie normální?

Říká se, že bulimičky hubnou nebo si drží váhu. Pěkná blbost. Možná to vydržíte chvíli, ale pak se to jen obrátí. Za 4 roky jsem zhubla 15 kg, přibrála 15 kg, zhubla 15 kg a přibrála 15 kg. Pořád jsem si říkala je to O.K., ale najednou to na mě spadlo. Začala jsem se bát toho, co říkají ostatní. Ke všemu jsem potřebovala něčí souhlas. Nechala jsem plavat své koníčky, přestala jsem si pouštět lidi k tělu. Připadám si pitomá a tlustá.

A k tomu všemu mám jít na v pátek na maturák. Mám krásný šaty a pocit, že nejsou pro mě a že se všichni dobře zasmějou. Směšnej problém, co? Ale fakt mám pocit, že to bude tragédie. Nedokážu se bavit a problém bude asi v tom, že jsem nudná. Je hnusný se litovat a já to z duše nenávidím, ale tohle jsou mé pocity, je to neodůvodnění a pitomý. Ale nemůžu se toho zbavit.

Nechci být jen nějaká chudinka v koutě nebo si tak připadat. Chci si to užít, ale to se mi s těmi mindráky těžko povede.

Jmeno: Jolana

Dobrý den Jolano,
velmi si cením toho, že jste dokázala napsat a dala svým pocitům průchod. Nic z toho, co píšete nejsou žádné hlouposti. Je velmi velmi důležité, jak se člověk cítí a jak je naladěný na život. Každý z nás má občas pochybnosti o tom, co si kdo o nás myslí, jak se projevujeme, jakým způsobem působíme na ostatní... I toto vše je naprosto normální. Někdy se musíme dostat až do extrému.

Vy se momentálně a možná již delší dobu necítíte nejlépe, je toho všeho na Vás moc. Rozumím Vám. Každý člověk má v sobě tzv. pojistný ventil a když je všeho příliš, uvolní se. Veškeré emoce, pocity, uvědomované i neuvědomované potřebují ven a je to tak dobře.

Každý z nás je osobnost. Občas si připadáme hloupě a neschopně sami před sebou, máme na tyto pocity právo. Proč taky ne, vždyť nemít zprostředkovanou tuto zkušenost nevíme, jak vypadá radost, klid, potěšení.

Tak a teď jak ze všeho ven. Vy jste již začala tím, když jste nám napsala. Je toho ovšem hodně. Víte, o sobě, že trpíte bulimií. V tomto směru by bylo nejlepší navštívit, co nejdříve odborníka na tuto problematiku, tedy psychologa. Jedním z velkých doprovodných projevů bulimie je také uzavírání se do sebe, nedůvěra ostatním i sama sobě, změny názorů... Všechno souvisí se vším. Vy jste to velmi hezky napsala v 6 slovech: "a najednou to na mě všechno spadlo".

Navrhovala bych Vám, začít s tím, co je pro Vás momentálně nejméně nepříjemné. Napadají mne koníčky. Pokuste se jim opět pomaloučku věnovat a to i když nebudete mít příliš náladu. Postupně se vše ustálí a bude líp, věřte mi. Potřebujete přijít na jiné myšlenky. Zkuste zapřemýšlet, čím byste si udělala radost a udělejte si ji, neohlížejte se doprava ani doleva. Taky si musíte začít věřit. Nejprve vy sama sobě a postupně pomaloučku i ostatním, nespěchejte ale. Dejte průchod svým pocitům i před ostatními. Není kolem Vás osoba, s níž byste si mohla o všem popovídat a které důvěřujete? A maturák, jak píšete? Nevím, jak dopadne, ale to nemůže vědět dopředu nikdo.

Nicméně, když tam nepůjdete, nezjistíte, co se může dít. Máte pocit, že problém je v tom, že se neumíte bavit. Ale co to je se bavit? Sto lidí, sto názorů a občas i přístupů. Nesoustředte se na přemýšlení co a jak a proč. Máte v sobě touhu si věci užívat, tak ji netlumte, byla byste sama proti sobě. Hezky se namalujte, oblečte tak, ať se cítíte fajn a pro sebe si řekněte: "tento večer mi bude dobře, budu se cítit hezky, nenechám s to nikým zkažit a vše ostatní jde mimo mne". Když se Vám na plesu nebude líbit, jednoduše odejdete.

Jolano, budu moc ráda, když mi napíšete více, i o tom, jak dopadl ples, jak se momentálně máte a cítíte. Samozřejmě, budete-li chtít. Vše se opět spraví, věřte mi, sluníčko se na Vás bude zase hezky usmívat. Myslím, že by bylo moc fajn, nakontaktovat se na psychologa a promluvit si osobně. S bulimií se dá pracovat, nemusíte být nikde hospitalizovaná, lze jít ambulantní formou. Na každé lince důvěry ve Vašem kraji Vám poskytnou kontakt na žádaného odborníka, aniž byste musela něco vysvětlovat.

Mějte se hezky. Nashledanou.

Zyzy

Dobrý večer.

Ani nevím proč a co chci psát, protože je toho hodně. Ale člověk se asi někdy potřebuje světit. Mám sice dva velice dobré přátele, kterým se můžu světit, jenže ti jsou většinou na mé straně a já vím, že všechno co dělám nejde omlouvat. Ani nevím, kde bych měla začít... Je mi 24 let. Se sexuálním životem jsem začala velmi brzy /13 let/, což má možná za následek mou sníženou chuť na sex. Od 15-ti do 20-ti let jsem chodila s jedním přítelem. Rozchod nebyl ničím překvapujícím, protože už to delší

dobu neklapalo. Trošku tomu snad napomohlo to, že jsem ke konci našeho vztahu měla poměr s jeho nejlepším kamarádem a otěhotněla jsem. V této situaci mi přišlo jako nejlepší řešení interrupce. Stále toho lituji a hodně jsem se upnula na holčičku své kamarádky, která je stejně stará jako by bylo mé dítě, ale snad jsem udělala správně. Po rozchodu jsem si "užívala" života a bohužel jsem začala hodně popíjet alkohol. Před necelýma dvěma roky jsem si našla dalšího přítele. V tu dobu jsem hodně a denně pila, což bylo zřejmě jednou z příčin, proč se semnou po deseti měsících rozešel. Tehdy jsem pít přestala, ale nesla jsem ten rozchod velmi špatně psychicky. Tehdy pro mě byla velkou oporou rodina, která se mi snažila všemožně pomoci. Vzhledem k tomu, že jsem se v té době nedokázala o sebe postarat, začala jsem docházet k psycholožce, psychiatrovi a k dalším možným i nemožným "odborníkům". Dnes stále ještě užívám prášky, ale snažím se to snižovat až k úplnému vysazení. Bohužel vím, že stačí maličkost a já se opět sesypu. Někdy mívám hodně depresivní dny a pak se v noci budím a přemýšlím o tom, že život vlastně nemá žádný smysl a skončím to. "Naštěstí" jsem na tohle asi moc slabá a neudělala jsem to. Ale děsím se toho, že tyhle psychické problémy už nikdy nezmizí a já budu stále závislá na práscích. Asi před osmi měsíci jsem opět začala s pitím. I když né v takové míře jako předtím. Hodně jsem si všimla, že pití mi pomáhá získat nějakou sebedůvěru i co se týká sexu a vztahů. Od minulého rozchodu nemám žádný závazný vztah. Možná i ze strachu, že se semnou přítel rozejde a já to "neustojím" psychicky. Před půl rokem jsem nastoupila do nové práce a po nejaké době jsem začala mít poměr s kolegou. Šťěstí je, že už odešel, protože je ženatý a bylo velké riziko, že by se to někdo dozvěděl. I když vím, že nejsem jediná koho má. Už delší dobu má trvalý poměr s jinou ženou. Mě, jak mi sám řekl, má pouze na sex. Jenže já "mladá, blbá, zamilovaná" jsem to tolerovala a přicházela jsem na každé jeho zapískání. a pokud zapíská půjdu znovu. Jenže abych si ten život nekomplikovala málo, před pár dny jsem se vyspala s jeho nejlepším kamarádem. Bylo to pod vlivem alkoholu /ostatně skoro jako vždy/. Snažil se mě opít a dostat...podařilo se. Jenže druhý den jsem nelitovala. Byla jsem šťastná a naivně jsem čekal, že třeba.... Bohužel i tento "pán" je ženatý. I když momentálně se svou ženou nežije, žije s jinou ženou a opět i tento mě volá jen když potřebuje. Bohužel mi to řekl včera, odvezl mě domů a pak šli oba ti "ženatí pánové" na pivo. Zřejmě rozebírat to, jaká jsem "děvka". Oba mi řekli /nezávazně na sobě/ jak si cení toho, že po nich nic nechci a беру to rozumně. I když pravda je jiná a já jim to říct nemůžu, protože tím bych je ztratila. Nevím, který z nich je pro mě teď důležitější. Mám v tom zmatek, všechno je ještě příliš čerstvé. Teprve včera jsem zjistila, že oba ví, že udrují "poměr" i s tím druhým. No, jo...nejlepší kamarádi.Bohužel jsem včera trošku neovládla sama sebe /opět alkohol - když si vypiju, dokážu se "úžasne" litovat/ a napsala jsem jim nějaké SMSky, takže teď mám strach, že už se neozvou, protože si myslí, že ze mě začíná být "stíhačka".

Vím, že bych měla mít rozum a oba poměry ukončit, ale nejde to. Nedokážu říct ne. Vím, že pokud jsem včerejškem všechno nezničila, tak až se některý z nich ozve /nebo oba/ zase půjdu. Já vím, že jsem naivní a ještě k tomu třeba rozvracím /na moji obhajobu, již zčásti rozvrácené/ rodiny s dětma, ale nemůžu si pomoci.

No, tak to je asi tak všechno co jsem chtěla napsat, i když je to trochu zmatené, ale potřebovala jsem se vyzpovídat. Předem děkuji za odpověď, i když vím, že jediným řešením by bylo to ukončit. Zřejmě mi nenapíšete nic, co už bych nevěděla. Ale stejně děkuji za to, že vůbec tuhle práci děláte a snažíte se pomoci lidem.

NELA

Jmeno : Nela

Dobrý den Nelo,

Vaše momentální rozpoložení není nikterak jednoduché. Občas se člověk v životě dostane někam a ani vlastně neví pořádně jak. Podle toho, co píšete, se spousta věcí nabaluje na sebe, vzniká chaos, panika...Nicméně každé klubičko lze rozmotat.

Leckdy je velmi obtížné najít začátek, ale jde to, věřte mi.

To, že jste se odhodlala napsat a svěřit se, pro Vás nebylo nejspíš jednoduché, Vy jste to zvládla a to je moc fajn. Přijdete mi docela rozháraná jakoby život s Vámi balancoval a Vy nevíte, kde jej uchopit a tak nějak si pro sebe říci: "Dobře, tak se mi nedaří, není to nejlepší, mám jisté problémy, ale jsem to já, mám se ráda, chci si najít sama sebe a hlavně si můžu věřit."

Mám pocit, že se hledáte příliš složitým způsobem, na druhou stranu o to jednodušší může být posléze cesta k vyrovnanosti. Vznikly problémy s pitím, uvědomujete si svou "určitou" závislost na "partnerech", kteří mají ke vztahu s Vámi jiný úhel pohledu, nelíbí se vám to. Napadá mne: "Co je na tom všem pro Vás nejtěžší?"

Víte, jak by měl Váš život vypadat tak, aby jste se dokázala cítit dobře? Zkuste se na chvíli zastavit a někde v klidu, samozřejmě, budete-li chtít, "dejte na papír" pár úvah typu: mám strach z..., přeji si..., mohu..., chci... nenutte se ale, spíše si dejte šanci projevit své myšlenky, přepsat je na pevné místo a chvíli s nimi skutečně pobýt.

Každopádně si myslím, že by bylo moudré a na místě promluvit si s psychologem.

Jestliže Vám nevyhovuje ten, co jste měla, domluvte se s jiným.

Domnívám se, že chcete ven z ulity, jen nevíte jak. A máte velkou pravdu, o pocitech je potřeba mluvit, nezasouvat je a toho se držte.

Přeji Vám Nelo spoustu krásných životních okamžiků.

Nashledanou Zzy

PS: Kdykoliv se můžete obrátit na nás.

Dobrý den, nevím kde začít. Jsem 12 let vdaná, je mi 30 let a mám dceru 10 let a dvojčata 3 roky. Všechny děti jsou vytoužené a dvojčata dokonce z IVF. První rok byl jako krásný zázrak, pak už to začalo skřípat a nyní jsem se tak trochu zhroutila a to ne poprvé. S manželem jsme si loni pořídily zahradu a máme od porodu větší byt. V té době co jsem byla v porodnici jsme dostali možnost v paneláku probourat se do sousedního bytu a mít byty spojené. Babičky máme v bydlišti obě, jedna je v důchodu a oba dědové jsou v důchodu také. Ovšem nikdo nám nijak fyzicky ani psychicky nepomáhá. Nikdo ani jednou za tři roky nepřišel si pro děti, aspoň jednou za měsíc jít na hodinku na písek nebo ven. Tento týden jsem skusila děti dát do školky k mateřské na 5 dní v měsíci do oběda. Holčička chtěla a kluk mi visí denně na krku a beru hu domů. Představovala jsem si to snažší. Nyní myslím, že jsme udělali chybu. Je toho na mě moc. Nejsem schopná mít stále uklizeno a starší dcera je drzá neuklízí a já mám na ní stále vstek. Dnes jsem se strašně rozzuřila a pak manžel s dětmi odjel na zahradu sám. Tak jsem uklidila byt, pobřečela si a teď jsem objevila vaše stránky. Někdý a zrovna dnes si tak myslím co by asi manžel dělal kdybych skočila z okna. Ale víc jsem se zarazila, když jsem si uvědomila, že mě zadrželo - ne děti (ikdyž jako druhá věc ano), ale ta ostuda pohledu na mé otlé tělo rozplácené z šestého patra. Už mě nic nebaví a mám pořád špatnou náladu. Doma denně peru a sundávám prádlo, je tu stále nepořádek, manžel má dvě práce aby jsme to utáhli a mohli si něco koupit, na zahradě fůra práce s pletím a rytím. V noci několikrát vstávám (sama) k dětem a děti usínají po 22 hod. ráno brzo vstávám, svačina dceři letět do školky a scéna s klukem a zase ho brát domů.... a ještě nás čeká sud zelí na nakládání. No už končím asi píšu prkotiny...

Jmeno : smutná maminka

Dobrý den,

na první pohled je patrné, že toho máte moc a není se co divit. Děti, zahrada, školka, finanční existence dají opravdu zabrat. Je to kolotoč, krásný, nicméně bez pomoci velmi velmi namáhavý. Ted, jak z toho ven. Naprosto chápu Vaše pocity, myslím tím špatnou náladu, pocit neuklizenosti, hory prádla... Jste vyčerpaná, jak psychicky, tak

fyzicky. Musíte zvolnit, ačkoli možná máte pocit, že to nejde. Víte, musíte nyní myslet nejen na rodinu jako celek, ale také na sebe jako člověka sama za sebe nebo se zblázníte. Nevím, jakým způsobem komunikujete o rod. životě s manželem a naprosto chápu, že 2 práce jsou složitá záležitost, ale Vy máte zdraví jenom jedno, je důležité, aby Vám pomohl. Chápe Váš muž stereotyp, v němž se točíte? Máte pocit, že při Vás stojí? Manžel by měl vědět, jak se cítíte. To , co jste napsala nejsou prkotiny v žádném případě. Víte Vaše děti potřebují mámu, kterou mají rády a to jste Vy nikdo jiný, pořádek a prádlo je důležité, ale Vy jste mnohem důležitější. Musíte si odpočinout a nabrat síly. Nejde se s prarodiči nějak rozumně domluvit, zajít k nim třeba na návštěvu, aby chvíli s dětmi pobýli či se jim věnovali? Co nějaká kamarádka, pohlídat si děti navzájem? Starší dcera odmlouvá, je ve věku, kdy zjišťuje sama skoro jako dospělák, co si vlastně může dovolit, nicméně určité pravidla respektovat má, nešlo by se s ní po dobrém domluvit na nějakém kompromisu, aby neměla pocit, že ji do něčeho tlačíte a zároveň Vám pomohla.

Je toho moc, ale cesta ven existuje, věřte tomu. V žádném případě nebudete sobec, když si vyhradíte sebe trošku času, vše ostatní počká. Není dobré, když se zcela oddáte jej rodině a pořádku, kde jste Vy?

Ač se synovi zatím ve školce nelíbí, voďte jej tam , nepřestávejte, musí zvykat i na jiné děti a dospělé. Musíte se zastavit a přehodnotit svůj momentální režim. Pro Vás samotnou bude lepší, když si zvednete sebevědomí, budete klidnější, vyrovnanější, do budoucna i pro manželství prospěšnější. Musíte začít Vy sama, děti ani manžel to za Vás neudělají. Věřte, že když najdete cestu teď a budete se věnovat i sama sobě, půjde to mnohem lépe i dál v budoucnosti.

Možná by stálo za uvážení navštívit odborníka a osobně si s ním promluvit.

Každopádně naše stránky najdete vždy na stejném místě, budete-li potřebovat, kdykoliv se na nás můžete obrátit.

Mějte se hezky a věřte, že sluníčko bude opět hezky svítit.
Nashledanou Zzy

Vážený přítel, můj problém je asi poněkud zvláštní, je mi 32, jsem 6 let ženatý máme 5 leté dítě. Velmi mě trápí moje žena poněvadž si zvykla po dobu rodičovské dovolené na pobyt doma a odmítá nastoupit do zaměstnání. Nejdříve jsem si myslel, že je skutečně těžké v dnešní době najít práci, ale když jsem jí zaměstnání sám sehnal, odmítla ho. Načež vlastně vyšlo najevo, že vlastně ani pracovat nechce. Je již více než rok na úřadu práce, proto již nemá žádný příjem. Můj výdělek je těsně nad hranicí 1,6 nás.ž.m., takže ani žádné dávky krom příd.na d.nebobíráme, na to, aby jsme průměrně v pohodě přežili máme, sice nic neuspójíme ani si nemůžeme dovolit dovolenou a klidně bych jí toleroval, že ráno do práce nevstává za cenu kdyby se trošičku starala víc o domácnost. Jenže navařeno, máme jen někdy, o uklizení bytu abych ji přemlouval. Nic ji nebaví, nic ani nikdo jí není dobré, většinu času stráví u televize a s kamarádkami.

Jmeno: Petr

Dobrý den Petře,

některé věci se tak nějak stanou, dějí a člověk, i když se snaží najít vysvětlení, vlastně nechápe proč. Připadá mi, že Vaše manželka bilancuje sama se sebou, kterou cestou se dát. Víte, někdy je těžké začít si zvykat na nový denní režim, chce to čas, hodně podpory ze strany partnera. Mám ten pocit, jakoby jste se s manželkou rozcházeli v představách o tom, co dál. Znáte skutečný důvod manželčina nezájmu o práci a jejího chování? Kde se stal zlom? Chápu, že toho máte hodně, přesto, pokuste se zastavit. Vezměte manželku na hezkou, příjemnou procházku a večeri, vytvořte atmosféru a pokuste se sní promluvit, ale stále v klidu. Nevím, co vše jste již vyzkoušel, nicméně něco v tom smyslu, že se jí snažíte porozumět a podpořit ii. ač to pro Vás právě není

jednoduché, taky zkusit zjistit, zda ji něco netrápí či čeho se obává. Nejdůležitější je, aby jste si o celé věci mluvili, probrali jednotlivá hlediska. Musíte spolu mluvit i za cenu hádky. Mohu se zeptat, jak je na tom celkově Vaše manželství, jak se v něm cítíte Vy a Vaše žena? Není možné, že se touto formou určitým způsobem bouří? Možná by nebylo od věci navštívit Manželskou poradnu, poradnu pro mezilidské vztahy a promluvit si s někým neutrálním sám za sebe a společně s dotyčným odborníkem zvážíte, kdy by mohla chtít i manželka. Můžeme si spolu také psát, je to na Vás.
Držím Vám palce, mějte se fajn.
Nashledanou Zyzy.

milá linko

Nevím jak začít (omlouvám se za pravopisné chyby) jsem zmatená. co mě vlastně (uvědomila jsem si program automaticky opravuje chyby tak tam snad žádné nebudou i když nezná všechny slova) je v prvé řadě se cítím hodně unavená a všechno dělám na doraz bez potěšení jen aby to bylo a měla jsem klid. Už se mi nechce ani chodit s kamarády. Mám pocit, že nic nezvládám všechno mi dělá problémy a zbytečně se kvůli všemu stresuju, nevěřím si a proto se několikrát o něčem přesvědčuji a i potom si nejsem jistá např. jestli jsem dobře slyšela, taky hodně zapomínám. Cítím se také napjatá to polevuje, když třeba uklízím nebo dělám něco kolem baráku, protože vím, že je to správné. Z toho plyne, že neumím odpočívat jak mi tvrdí přítel. Nejde mi nic nedělat jako třeba číst si. Ráno se budím unavená připadá mi, že i když spím dlouho. Nemám rada rána asi je spíš nesnáším. Taky nemám rada neděle trávené doma. Často se cítím nešťastná, napjatá (jako kdyby se ve mně prali dva odlišné názory, přání.. myslím. že jsem hodně závislá na rodičích a jejich pohled na věc se často neshoduje s mojí a nedokážu se jim postavit, vím, že to myslí dobře a hodně jim dlužím jsou hodní .) Mám problémy s žaludkem (gastritída, a lehká bulbitída) je to přeléčené, ale mám pořád nevolnosti a to každý den. A potom mám bolesti hlavy, taky téměř denně, taky i bolesti za krkem a zad. Myslím, že byste měli vědět i toto. To všechno vede k tomu, že se hádám s partnerem (žijeme spolu 2 roky v domečku s babičkou asi 20m od domku mojich rodičů) uvědomuji si, že je to většinou má chyba jsem protivná, ale nemůžu jinak. Ani nemám chuť na sex a poslední dobou mám po tom špatný pocit jako nějaké zvíře ovládané pudy. Možná vám pomůže i zmínka o mých snech. Často (vím, je lepší konkrétní číslo místo často, ale nechce se mi nad tím přemýšlet) se mi zdá, že mě někdo něco honí a já musím pořád utíkat a mám takový pocit, že se nemám kam schovat nezbyvá než jen utíkat často to bývá medvěd nebo vlk, potom to jsou sny o vodě mám strach z velké vody jak v těch snech tak ve skutečnosti. Chtěla jsem studovat vys. školu – psychologii (chci pomáhat lidem připadá mi, že to jediné má smysl i když na světě je tolik zla, že nevím hodně mě trápí jak lidi můžou být tak zlí a sobečtí) je to směšné psát, že chci studovat psych. a přitom psát takové nesmyšlnosti na linku nebudu dál rozebírat mé studijní touhy je to na dlouho a nudné snad jen, že se hodně stydím, že nemám výšku a cítím se hloupá.
Mám strach a často přemýšlím jestli to všechno není proto, že jsem sobecká (to je ta poslední špatná vlastnost, kterou bych chtěla) narcistická, hysterická osobnost nebo tak nezralá, jestli si to všechno jen nevymýšlím z těchto důvodů. Ať je to jakkoli potřebuju to vědět, abych se změnila. Mám strach to říct, protože to není vážné, je to jen má představa abych na sebe upozornila a já bych nechtěla někoho otrávit.
Kamarádkám se vůbec a ničím nesvěřuji bojím se ukázat, že mam i slabost ony mě důvěřují a svěřují se mi ráda je vyslechnu. Jedině mému příteli říkám vím, že bych ho neměla zatěžovat, ale stejně to dělám i když je to sobecké, on má svých problémů dost. chtěla jsem si podřezat žily po hádce s mým přítelem, byla jsem zoufalá a fakt jsem to chtěla udělat, měla jsem v ruce nůž, ale nedokázala jsem to, myslíte, že jsem ho tím jen vydírala? Překvapilo mě jak je to jednoduché se zabít, a to že sem se toho vůbec nebála. Omlouvám se, že je to tak zmatené psala jsem to jak mě napadlo. Asi Vás to bude nudit je to moc dlouhé a já jsem pro vás jen případ.

Nerozhodla bych se napsat, kdyby to všechno nezačalo tak negativně ovlivňovat můj vztah s přítelem nechci ho už zatěžovat.

Mějte se moc krásně ať se Vám daří tahle krásná a smysluplná práce Nerada jsem Vás obtěžovala určitě máte mnohem víc důležitější práce, opravdu se omlouvám vím, že moje problémy jsou zanedbatelné v porovnání s ostatními, ale pomohlo mi o tom napsat. Moc děkuji přeji Vám jen to hezké

Jo zapoměla jsem věk je mi 22 let.

Jmeno: Kopretinka

Dobrý den Kopretinko,

někdy se skutečně v životě člověka vyskytnou situace, kdy by i ledacos chtěl pochopit a ono to prostě nejde a čím více se snažíme, tím se nám to jeví složitější, leckdy zbytečnější či absurdnější. Napsala jste dlouhý dopis plný subjektivních dojmů a pocitů o sobě, svém chování, cítění, vnitřních pochodech. Dokázala jste se otevřít, to je první a dost podstatný krok, určitě to chtělo dost odvahy. Přejde mi, že jste na sebe příliš přísná, snažte se myslet na druhé, zavděčit se jim a na sebe ve skutečnosti zapomínáte, možná schválně, nevím. Někdy člověk utíká především sám před sebou, nechce si něco, co je možná momentálně či již delší dobu bohudík, dost často dle něj bohužel, nepříjemností, nově vzniklou situací, již jednoduše nechápe nebo nechce.

Možností i reakcí může být velmi mnoho. Navíc něco, co je normální pro jednoho nemusí uznávat ten druhý a naopak. Teď Vám položím jednu otázku, pravděpodobně se Vám bude jevit dá se říci divná, nicméně, zkuste si na ni i přesto udělat čas a na kousek papíru vložit svou reakci. "Co si myslíte, že by jste potřebovala udělat, poznat, prozkoumat, přiznat si, vyrovnat se, aby Vám bylo lépe?" Tím, že jste dokázala napsat a překonat sama sebe jste vykročila. Věřte mi, půjde to. Domnívám se, že by bylo velmi vhodné, vyhledat odborníka, psychologa. Na každé lince důvěry Vám rádi dají kontakt, aniž byste musela vystupovat z anonymity a vysvětlovat důvod.

Víte, já vám mohu napsat tvrzení, že něco je takové a makové, ovšem vždy to budete Vy jediná, která si vytvoří svůj dojem na kohokoliv včetně sebe. Popovídejte si sama se sebou a zcela jistě najdete spoustu fajn věcí, dejte si šanci, důvěřujte si, zapátrejte ve svém okolí, určitě je někdo, komu nemusíte nic vysvětlovat (nebudete-li chtít), ale prostě jen tak existovat. Zkuste se vrátit do doby, kdy Vám ještě nebylo tak mizerně, nehledejte příčinu, pokuste se najít to, co fungovalo, co jste měla a dělala ráda.

Chcete-li můžeme i nadále konverzovat touto cestou. mějte se v rámci možností dobře.

Držím Vám palce. Nashledanou

Zýzy

Dobrý den,

je mi 28let. Velmi mě zaujali Vaše stránky a odpovědi na dotazy. Rozhodla jsem se svěřit se se svým problémem, který mě trápí. Jsem vdaná. Mě i mému muži se před několika lety zamotal život a je to naše druhé manželství. Z rozvodu jsme se oba delší dobu vzpamatovávali, jelikož to není podle nás úplně správné řešení krize. Uplynul nějaký čas a začali jsme nový život. Rok jsme spolu bydleli a pak jsme se vzali. Dnes už jsme přes rok manželé. Manželství pro mě velmi znamená. První jsme si s bývalým manž. zkazili, nedokázali jsme ho udržet což je určitá prohra v životě. Poučila jsem se z chyb a nechci je nikdy opakovat. Tak a teď k problému. Bydleli jsme v podnájmu a začali rekonstruovat domek. Stálo nás to ohromě času, peněz, práce a sebezapření. Letos na jaře jsme se nastěhovali. Byla jsem šťastná a náš nový domov jsem měla velmi ráda. Jelikož nemáme ještě děti jsem hodně aktivní - věnuji se sportu, práci, vzdělávání, domácnosti a jsme s manž. v jednom kole (podnikáme spolu a klape to) Domácnost nikdy nezanedbávám. Každý den vařím a snažím se, aby se manžel cítil dobře. Přesto jsme se dostali do problému. Manžel si našel milenkou. Známost trvala cca 1-2 měsíce. Bylo to příšerné období. Od začátku jsem tušila, že není

něco v pořádku. Manžel se choval jinak a já se snažila zjistit o co jde. Dostali jsme se do velkých hádek. Jak říkám příšerné období. Výsledkem je, že manžel vše přiznal a žádal o odpuštění. Vztah ukončil (prý se nechal unést) a dohodli jsme se, že začnem znovu. Teď jádro problému. Ona dotyčná je sousedka z vedlejšího domu (je jí 18) a nejenom, že spolu několikrát byly tajně na hotelu, psali si maily a sms za mémi zády, ale spali spolu i u nás doma a to mě ranilo nejvíce. Uvědomuji si, že chce vše svůj čas a mé nitro se musí uzdravit. Ve spousta oblastech je to velmi těžké i když se muž chová dobře a přijde mi, že opravdu lituje toho co udělal. Snažím se vše rozumě zvládnout i když to velmi bolí. Hrozné je ale, že se stále necítím dobře doma. Přijíždím domů a je mi hrozně úzko. Navíc ji občas vídám což je hrozné. Napište mi prosím názor na tuhle situaci. Myslíte, že to lze časem překonat, nebo to máme tady zabalit a odstěhovat se (což samozřejmě není tak jednoduché prakticky provést). Jsem z toho všeho opravdu rozhozená. Myslím, že jsem jinak osoba dost stabilní a umím si v životě poradit. Tohle mě ale opravdu rozhodilo a zranilo. Snažím se ze všech sil vše přejít a zapomenout. Je to velmi těžké zvláště v sexu, ve kterém jsme nikdy dřív neměli problémy. Ještě jsem neuvěděla, že muž je o rok mladší než já. Moc mě to všechno bolí. Myslíte, že se zase můžu cítit doma dobře? (moc mi na domově záleží vždyť bychom sem chtěli přivést naše děti) O té doby uplynuly již dva měsíce. Prosím o váš názor na tuhle v kostce napsanou situaci. Děkuji předem nejen za sebe, ale za všechny lidi, kterým pomáháte. Loučím se Pavla
Jmeno: Pavla

Milá Pavlo,
v současné době prožíváte ve vztahu s manželem velice složité období, které je těžké nejenom pro Vás, která jste situaci nezpůsobila, ale také pro Vašeho manžela. Je asi přirozené, že se cítíte špatně, když si na manželovu nevěru vzpomenete, ba co víc, když potkáte jeho bývalou milenkou. Je to moc krátká doba, aby tak velká rána, jakou máte, se zcela zahojila - chce to delší dobu a bohužel i potom přijdou situace, kdy se Vám všechny pocity nebo některé z nich v určitých chvílích vrátí - na to se musíte připravit. Manžel se zase patrně za to, co udělal, stydí a může cítit velké výčitky svědomí. Je zřejmé, že jste nad tím, proč se rozpadlo Vaše první manželství, hodně přemýšlela a nechcete, aby se to opakovalo, k manželství jste se postavila velice zodpovědně a proto Vás právem mrzí to, co se stalo. Je ale dobře, že si manžel svou velkou chybu uvědomil a snaží se to napravit - to znamená, že především musí získat znovu Vaši důvěru. To není snadné a nebude to hned. Vypadá to, že jste si všechno rozříkali, dejte manželovi najevo, že Vám na manželství záleží a zkuste se znovu společně pustit do práce, která se Vám dařila případně zkuste něco změnit ve Vašem domově - přestavit pokoj, koupit si něco nového a pokud Vám to finance dovolí, tak klidně i drahého. Udělejte si radost, protože si to prave teď zasloužíte za svůj boj o hezky vztah a budoucí domov pro Vaše děti. Ale také dejte manželovi jasně najevo, že podobný poklesek jste ochotna tolerovat a zvládnout pouze jednou. Že příště se to nemusí opakovat, Vy nemusíte být chápající a vstřícná a že není pro na světě jediný. Může se také stát, že po překonání zklamání i nevěry může být Váš vztah ještě lepší, protože si vzájemně uvědomíte, co pro Vás ten druhý znamená. Přeji Vám hodně štěstí a buďte statečná, nic není ztraceno.
Pavla

Dobry den. Jmenuji se Joana.
Snazim se ze vsech sil abych ve svem okoli pusobila prirodzene a pomahala vsem ale presto se v mem okoli stale vyskytují lidé, kteri proti me neco maji.
Jedna se hlavne o jednoho kamarada, ktery je vice nez sverazny, a ktery mi dava vice nez najevo ze mu neni ma pritomnost prijemna. Nevim co si mam o tom myslet nebo co s tim mam delat?
Jmeno : Joana

Dobrý den Joane,
napsala jste, že se snažíte být na druhé příjemná, ale máte pocit, že Vám neoplácejí stejnou mincí. Myslím, že projevy druhých vůči sobě nemusíte označovat tak, že proti Vám něco mají. Píšete o "více než svérázném kamarádovi", jehož svéráz bude zřejmě v tom, že si druhé nechce připustit k tělu, tudíž jeho případné výpady vůči druhým mohou být projevem této obrany. Ptáte se co s tím máte dělat. Myslím, že by bylo vhodné nenechat se případnými narážkami zviklat, případně jej vůbec neposlouchat či se zamyslet na tím, co vlastně říká a objektivně usoudit, že problém je na jeho straně a nikoliv na Vaší. Držím palce.
R.

Můj kamarád a já si esemeskujeme a vídáme se jen tak, už delší dobu..jenže on se do mně za tu dobu strašně zamiloval a je na mně strašně závislý..jakou mám naladu já, takovou i on, .když mu třeba nenapíšu, ani nejde de školy, je mu z toho zle..jenže jak mu mám říct, že ho nechci,.když se bojím, že by si mohl něco udělat???Prosím..pomoc!
mifi

Dobrý den, Mifi !
Odpovídám na Váš dotaz. Uvádíte, že si delší dobu píšete sms a scházíte se se svým kamarádem. On se do Vás zamiloval a je na Vás závislý. Vy nevíte, jak mu máte říct, že ho nechcete, protože se bojíte, že by si mohl něco udělat. Každý z nás je ve stavu zamilovanosti schopen provést spoustu hloupostí, počínaje těmi maličkými až po ty největší. Snažíme se toho druhého upoutat a získat.Jsme schopni poslouchat stejnou hudbu, jíst stejné jídlo (dříve pro nás skoro nepoživatelné), zkrátka dělat vše možné a podobné jako náš zbožňovaný protějšek. To všechno může být i docela příjemné, ovšem jen do určité míry. Problém nastane, pokud se na nás ten druhý stane závislým. Může to dojít i tak daleko, že nás začne citově vydírat. V této chvíli záleží na nás samotných, jak se k tomu postavíme.Pokud si člověk toto vydírání nechá líbit (může se bát, s úmyslem neublížit, nebo z jakéhokoliv jiného důvodu), ten druhý bude nejspíše v tomto vydírání pokračovat a my ho v tomto počínání , byť nevědomě podporujeme. Nastává bludný kruh i když chceme pravý opak! Vy si samozřejmě jeho závislost nemusíte nechat líbit. Píšete, že Vašeho kamaráda nechcete. Bylo by dobré mu to říct, i když z té představy můžete mít špatný pocit a obávat se toho, jak zareaguje. Je dobré si uvědomit, že Vy za něj nejste zodpovědná. A to ani za jeho chování, či jednání. To je nejspíše ten nejdůležitější krok, který člověk musí udělat sám v sobě. Nepřebírat zbytečně pocit zodpovědnost za někoho, nebo za něco, co by člověk mohl udělat. To opravdu Vaše zodpovědnost není. V opačném případě, by jste se opětovně dostala do toho dludného kruhu...
Přeji Vám hodně odvahy!
Katka

Jsem skoto 17 let vdaná, jsme oba vysokoškoláci. V poslední době mám dojem, že je na mě až alergický, pronáší posměšné i výhružné poznámky a řve na mě i před dětma /kluci 16 a 13 let/. Dle jeho názoru jsem k ničemu, neumím s nimi jednat a seru ho čím dál tím víc. Začnu-li odporovat či něco vysvětlovat, vytočí se ještě víc, on má přece vždycky pravdu a na můj názor není zvědaný a pak mi vyhrožuje fyzickým násilím /před lety ho několikrát i použil/. To, že mě chytí pod krkem třeba za oblečení a vyhrožuje, abych se náhodou neodvážila ceknout, je už skoro běžné. Nově začal s tím, že mě stejně zabije a že mu těch 8 let za to stojí. Není takový pořád, jen občas. Ale já už jsem z toho špatná a nevím, co s tím. Navíc je dost závislý na sexu a mě už absolutně poslední dobou sex neláká /ani jinde/ a dá mi dost práce vždy po takovém výstupu nevidět to vyhrožování. Nevím absolutně, co s tím. Sebevědomí moc vysoké nemám, na tom se mi kapku podepsala v dětství i moje máma. Odvahu odejít asi neseberu. Mám čekat, až mu jednou rupne a opravdu mě zabije? S dětma má

poměrně dobrý vztah, hlavně starší ho má jako velký vzor a dost ho papouškuje. Jsem teď po takovém výstupu, mám v sobě dva neuroly /od lékaře na předpis/ a brečím jako želva. Když brečím, má z toho legraci. Prý sdělená bolest je poloviční, ale zatím to tak není. Jájina

Dobrý den, Jájino.

Odpovídám na Váš dotaz. Jste vdaná 17 let, v poslední době máte dojem, že je na Vás Váš manžel zvýšeně alergický, pronáší posměšné i vuhružné poznámky, dokonce i před dětmi. Pokud mu oprorujete, nebo chcete něco vysvětlit, pak Vám vyhrožuje fyzickým násilím, které i před lety několikrát použil. Vyhrožuje Vám zabitím. Nemáte, jak píšete odvalu odejít, ale na druhé straně jste z toho špatná a nevíte vůbec, co tím... Chování Vašeho manžela samozřejmě není v pořádku, je agresivní. Pokud, jak sama píšete, Vás chytí pod krkem a vyhrožuje, už to je forma fyzického napadení. Možná pro Vás může být obtížné uvěřit tomu, že by opravdu mohlo dojít od výhružek k činům, že by mohl udělat ještě něco více. Uvádíte, že je takový jen občas, jako by jste ho i trochu hájila, vždyť "takový přece není pořad"...velice často se stává to, že je-li partnerova agrese nepotrestána, stupňuje se. Čím déle budete Vačeho muže "utvrzovat" o beztrestnosti tohoto jednání, tím horší formy bude jeho agresivita nabývat. Je dobře, že jste o tom napsala, našla jste tu odvalu, někomu se svěřit, psát o něčem, co je pro Vás určitě velmi nepříjemné. Ale už toto je první krůček...Pokud hned nedokážete najít odvalu a odejít, zkuste přemýšlet, jaký nejmenší krok jste schopna zvládnout. Máte ve Vašem okolí někoho (dobrou přítelkyni, někoho z rodiny), komu se můžete svěřit, někoho komu jste schopna důvěřovat? Někoho, kdo Vám dodá odvalu a podpoří Vaše sebevědomí? Hodně bych Vám doporučila obrátit se přímo na odborníka, tj. psychloga v poradně pro mezilidské vztahy (je v každém větším městě). Můžete znovu napsat, ráda Vám dám kontakt na konkrétní pracoviště. Tozhodně nečekejte, až mu "rupne" a ublíží Vám!!.

Přeji Vám hodně odvahy a štěstí

Katka

Dobrý den.

Mám 12-ti letou dceru. Do svých 6-ti let byla vychovávána velice "volně". Pak se narodil její bratr a my jsme si začli uvědomovat naši předchozí nedůslednou výchovu. To, co nám před tím nikdy nevadilo, se narozením syna změnilo. Dcera nás neposlouchala, všechno jsme jí museli několikrát říkat - aby si zavázala boty, aby se ustrojila atd. Bylo nám jasné, že dříve jsme ji "vodili za ručičku" a než bychom jí opakovali několikrát, aby si třeba jen zavázala boty, raději jsem přiskočila a udělala to sama. Začali jsme na ni být velice přísní. Určitě to byla chyba naše, myslím, že si dcera myslela, že hlavní příčinou toho, že jsme najednou "tak zlí" ,je narození bratra. Začala se nás bát, dokonce jsme pozorovali, že začíná mít tiky (mrkala očima). Nevěděli jsme vůbec co dělat. Jestli ji nechat být a tolerovat její nešvary nebo být přísní... Ve škole se dcera učila dobře. Ve 3. třídě dostala velice přísnou p. učitelku, které se velmi bála, do školy chodila velice nerada. Paní učitelka (ač dcera měla na vysvědčení samé jedničky!) ji nikdy nepochválila, naopak jí nadávala, když třeba dostala dvojku. Dcera se od 3. do 5. třídy učila doma téměř nepřetržitě, aby jí p. učitelka nenadávala, neměla žádné kamarádky. Museli jsme ji doslova vyhánět ven a vnitřně jsme cítili, že to není vůbec v pořádku. Teď, v 6. třídě, kdy mají na každý předmět jiného kantora, se vše změnilo. Dcera je, dá se říct, oblíbenkyně, studuje bez problémů. Říkala jsem jí, že vůbec nemusí mít samé jedničky, že je fajn, když chodí ven s holkama atd. Ale karta se trošku obrátila. Dcera nám zpohodlněla. Neučí se už vůbec, na dotaz, jestli si nechce nějaký předmět opravit na jedničku, mně řekla, že to nechá na dvojce. Doma si povinnosti také už plní jen když se na ni zvýší hlas. A my zase nevíme co s tím. Mám pocit, že když se na ni jde po dobrém, že je to horší, než když se zakřičí. Mám strach, aby nám nesklouzla ve škole za chvíli na horší známky a

aby se v naší rodině místo domluv nakonec jen nekřičelo a netrestalo. Prosím, poradte mně. Děkuji.
Eva

Dobrý den.

Vaše dcera nejspíš změnila svůj hodnotový žebříček. Už pro ni není tak důležité mít výborné výsledky ve škole, ale je jí přednější něco jiného. Ono někdy zakřičet není zas tak špatné, ale nesmí to být pravidlem. Někdy, pokud je vše v pořádku, dítě nabývá pocitu, že o něj není takový zájem a tak se snaží na sebe nějak upozornit. Možná by jste se dcery měla zeptat proč se změnila a nezáleží jí na výsledcích ve škole a odmítat doma pomáhat bez toho, aby jste zvýšili hlas. Přeji vám hodně štěstí!
Maruška

Děkuju Vám za odpověď, všechno je na dobré cestě. Strach vznikl postupně potom, co jsem asi před 6 lety omdlela ve městě, pak jsem byla v nemocnici, ale fyzicky jsem už v pořádku. Víím, že se to už nestane a i když ano, tak toho se nebojím. Teď už se asi bojím toho panického strachu, který si v sobě umím vytvořit. Když nebudu myslet na to, že bych se měla bát, tak je to v pořádku. I když tomu nerozumím, tak se vlastně bojím toho, že se budu bát. No a to je pak logický, že se nakonec opravdu bojím. Já spíš jezdím někdy někam dál radši sama, protože mi stačí si říkat, že kdyby ten strach přišel, tak třeba autem budu, já nevím třeba za 30min ve svém městě. A jakmile si řeknu, že to budu řešit až to přijde, tak nic nepřijde a já jsem v pohodě. Přitom trému jsem nikdy neměla, vzhledem ke svému povolání mluvím v pohodě třeba před 150 lidmi, hrála jsem divadlo a v podstatě mě dělá dobře být středem zájmu, předvádět se a bavit společnost. Mám vysokou školu a baví mě matematika a logika, takže rozumem je mi to jasný, bohužel se mi do toho pletou i city. Možná právě proto, že mám vysoké IQ, tak jsem si to dokázala v hlavě, tak překombinovat, až jsem si vytvořila tuhle nesmyslnou neurózu. Předem děkuji za odpověď".

Sáša

Dobry den Saso,

Jsem moc rada, ze jste si sama v sobe usporadala myslenky. Kez by se dal život a spousta věcí kolem vysvětlit "jen" pomocí matematických zákonů. Ovšem city, pocity hraji také svůj velký prim, leckdy jsou nevysvětlitelné a člověku nepochopitelné, bohužel možná také bohudík logika zde nic leckdy nezmuže. Nezasouvejte své pocity nekam do pozadí. Vy jste urazila velký kus cesty, dokázala jste si svým způsobem "osahat" a "prozkoumat" své reakce, vytvořila jste si reseni. Presto bych Vám doporučila navstevu psychologa ve chvíli, kdy budete mít jakoukoli pochybnost, obavu. Drzim Vám palce. Budete-li chtít, ozvete se.
Nashledanou Zzy

Neustále se mi vrací moje fobie. Mám strach odjíždět, chodit na místa daleko od svého bydliště. Pociťuju různě velkou úzkost. Ne vždycky. Když jedu s hodně blízkou osobou nebo tam chci jet, tak je to dobrý. Minulý rok jsem s tím chodila asi dva měsíce k psychologovi. Ale už to zase není v pořádku. On mi radil, že ten strach překonám jen tím, že na taková místa právě jezdit budu, myslím, že to, alespoň na tu dobu 1 roku, pomohlo. Brala jsem i léky na zklidnění. Ale jen asi měsíc. Bylo těžký to překonat, ale zvládla jsem to. Chtěla bych to mít stejně lehký jako ostatní. Už mě to nebaví překonávat a tvářit se jako, že se nic neděje. Vzpomínám, jak to bylo úplně normální, dřív. A já tuhle úplně normální věc lidem závidím. Pomohla by třeba hypnóza? Vlastně už pořádně nevím, proč jsem se začala bát, jenom vím, že když někam pojedu, tak tam ten strach zase bude. Děkuju, už jen za "vyslechnutí". Prosím, pomozte mi.
Sáša

Dobrý den Sašo.

Víte, jeden moudrý člověk pronesl slova : " I z nejtemnější jeskyně vede cesta na světlo " , já chápu, že máte plné zuby tvářit se před ostatními jako by se nic nedělo. Ono je velmi těžké si vůbec připustit existující problém, ale Vy jste to dokázala, to je velmi slušný základ, máte můj obdiv. Navíc už jste to jednou zvládla.

Podle mne by bylo nejlepší znovu navštívit odborníka, záleží ale samozřejmě na Vás. Teď mne napadá, máte alespoň tušení z čeho by Vaše obavy , úzkost, strach mohly pramenit? Dokážete popsat, co přesně Vám nahání hrůzu, co je podnětem? V čem jsou Vaše pocity jiné jedete-li sama nebo naopak s někým blízkým? Co myslíte vy sama, že by Vám mohlo pomoci? Chcete-li můžeme si o Vašich pocitech psát, záleží skutečně na Vás a to ve všem. Já chápu, že by jste se vším nejraději práskla, ale jste to Vy a nikdo jiný, kdo s tím může něco dělat a určitě existuje ve vašem okolí osoba, která to s Vámi projde a na nás se také můžete kdykoliv obrátit. Držím Vám palce. Věřte si.

Nashledanou Zzy

Ahoj, je mi 23 let a stále jsem paník . a zatím jsem chdil jen ze čtyřmi dívkami. je to normální nebo ne?

Pavel.Z

Nemít ve 23 letech sexuální styk není nic nenormální. Sexuální styk by měl přijít až ve chvíli, kdy se oba partneři znají a jsou k intimnímu životu připraveni. Určitě se nenechávejte ovlivňovat okolím a jednejte podle vlastního uvážení. Muži se často vychloubají svými sexuálními zážitky, avšak v mnohých případech jsou to jen jejich fantazie. Vaše jednání mi připadá velmi zodpovědné, které mnoho žen ocení. Pro povzbuzení si můžete přečíst [vzkaz](#), který nám poslal jeden muž do schránky důvěry. Přeji hodně štěstí.

Michal

Je mi 36 let, mám 18tiletého syna. A jeho se týká můj problém. Právě čerstvě (úspěšně) odmaturoval, chystá se na přijímačky na VŠ. A kde je problém? Je už více jak rok zamilovaný do ženy, která je značně starší než on, o 20 let. Je inteligentní, chytrá, takže si spolu velice rozumějí. Věkový rozdíl je ale obrovský. Její minulost také není bez poskvrnky. Můj syn všechno ví, toleruje, chápe, prý mu to nevadí, má ji rád, jediné s ní prý může být šťastný. Vše ale došlo tak daleko, že je rozhodnutý se k ní odstěhovat, oženit se a co nejdříve chtějí mít dítě, protože ona už nemá moc času a nemůže s dítětem čekat, až on dostuduje. Nevím, co mám dělat, jak se k problému postavit, mám syna moc ráda, přeju mu jen všechno dobré, ale mám strach. Nechci s ním ztratit kontakt, ale nedokážu se s touto situací stále vyrovnat. Ještě ke všemu jsem jediná z rodiny, kdo jejich plány zná a před ostatními musím zatím dělat jakoby nic, aby měl klid při přípravě na přijímačky. Nevím co s tím, trápím se, potajím brečím, hubnu atd... Předem děkuji za radu

Viky

Milá Viky, chápu Vaše obavy o budoucnost syna. Máte už určité životní zkušenosti, který syn bude teprve postupně nabývat a proto cítíte určitá rizika, které by tento vztah do budoucna mohl sebou nést. Teď je ale pro syna na prvním místě ona přítelkyně a Vaše rady a obavy si asi moc nepřipouští . Chce to čas. Zatím se snažte syna přesvědčit, aby se k ní zatím nestěhoval. Hlavně že chce ještě dál studovat, jak by si ale představoval pomoc z Vaší strany, když by v průběhu studia uzavřel sňatek a měl dítě ? Pokud se Vám jediné syn svěřil se svými plány do budoucna, má k Vám asi důvěru, ale zároveň to pro Vás udělal těžším. Měl by ponechat své známosti ještě čas

a hlavně počkat s rozhodnutím se ženit, mít dítě. Tak jako on teď chápe její touhu se vdát a mít děti, tak by ona měla pochopit, že z Vašeho syna se teprve stává muž a že musí nejdříve ukončit školu, aby mohl případně zabezpečit sebe a rodinu. A za tu dobu se může stát hodně věcí.

Co můžete udělat Vy ? Snažit se neztratit synovu důvěru, mluvit s ním o jeho vztahu, o budoucnosti, snažit se přimět ho k tomu, aby svou situaci zatím nijak neřešil. Jeho známost mu nezakazujte - tím byste si ho mohla postavit proti sobě. Také mu zdůrazněte, že jen na něm záleží, jakou budoucnost si připraví a že to bude on, kdo ponese následky svého rozhodnutí. Spíše bych věřila tomu, že jak bude syn dozrávat, postupně se bude zamilovanost vytrácet a pokud se dostane na VŠ a bude se pohybovat v jiném okruhu lidí, může jeho současná přítelkyně pro něj ztratit přitažlivost.

Každopádně Vám přeji pevné nervy a hodně štěstí Vám i Vašemu synovi.

P.

Ne, nemohu Vám to nenapsat, Vaše stránky mne naprosto nadchly svou čistotou a upřímností. Je to takový balzám na duši. Poděkování Vám všem a přímo autorovi těchto stránek. Rubrika "Naše děti" a další mne vehnali až slzy do očí svou hlubokou moudrostí a pravdou. Až jsem se za to trochu zastyděl, je mi 40 a chlapi přece nepláčí. Díky a držím palce Vaší práci jen na takových stránkách se dost málo píše na téma "Týrané děti" a to jen v České rep. je jich 20-40 tisíc mladších 15 let. A i ti si zaslouží, aby se o nich vědělo.

Jirka

Myslím, že další slova jsou zbytečná... DĚKUJEME

Michal

Já se zamilovala...

Ilelinka

To je krásné, přeji hodně štěstí...

Michal

Je mi 19 let, 3 roky chodím s 28letým chlapcem. Od ledna letošního roku jsme spolu začali bydlet. Vše je v pohodě. Je hrozně hodný, pozorný, miluje mne nade vše. Nyní k problému. Seznámila jsem se s 45letým mužem, který je sám, rozvedený. Je to velice inteligentní muž, který mi imponuje právě svou chytrostí. Píšeme si spolu přes mail. Byli jsme spolu na večeři. Při druhé schůzce jsme se procházeli. Snažil se projevovat fyzickými kontakty, což jsem mu důrazně zakázala. Je milý, hodný. Zná mě již 5 měsíců. Neměla jsem ani tušení, že ke mně něco cítí. Říká, že mě má moc rád. Připomínám mu určitou osobu z mládí. Když mě prvně viděl, strnul, jak jí jsem podobná, i jméno je stejné. Já nevím, co dělat. Svého chlapce moc miluju, ale tuším určité dobrodružství, ještě ke všemu je mi ten člověk velice příjemný. Píše mi nádherné dopisy a básničky. Asi mě i trochu láká milování se s ním, neboť jsem se milovala pouze se svým chlapcem. Mohu Vás poprosit o Váš názor na tuto záležitost? Brno - K.

Poprosila jste nás o názor na Vaši situaci a já se Vám teď pokusím odpovědět, co si o tom myslím. Píšete, že s Vaším chlapcem chodíte již tři roky, bydlíte již spolu a je k Vám moc hodný, pozorný, milujete se. Už se docela dobře znáte. V poslední době se objevil jiný muž - je o dost starší, píšete si, dvakrát jste se sešli. Něčím Vás

přítahuje, ale důvěrnosti jste mu zakázala. Tento muž Vám říká, že Vás má moc rád, je to možné, ale zarazilo mě, zda jeho vztah k Vám není hodně ovlivněn tím, že ve Vás vidí nějakou sobě blízkou osobu z mládí a jestli ve Vás neožívá jeho vzpomínka a jestli si Vás s ní nevědomky neztotožňuje. Vrací se do svého mládí, píše zase básničky a nádherné dopisy a to by se určitě líbila každé ženě. S Vaším chlapcem se přece jenom po takové době známosti dostáváte trochu do stereotypu a teď poznáváte něco jiného. Mám pocit, že ve Vašem chlapci máte zázemí, že se můžete o jeho lásku opřít a to je v životě důležité. Váš nový známý ve Vás možná chce vidět někoho jiného, než jste, také on je možná jiný, než jak se Vám chce ukázat, také věkový rozdíl je mezi Vámi značný. Je moc dobře, že k celé věci přistupujete zodpovědně, že zvažujete, co máte dělat a zatím jste nedošli k nějakým bližším důvěrnostem. Mohlo by se stát, že byste milování s ním dodatečně litovala a musela byste v sobě zvládnout problém, jak se s nevěrou sama v sobě vypořádat. Neukvapte se a nechce všemu dostatek času, a pokud se rozhodnete pro nějakou změnu ve vztahu k tomuto muži či k Vašemu chlapci, tak abyste si dovedla představit, co Vám to přinese a co Vám to na druhé straně vezme. Musím Vám napsat, že si velice cením Vašeho zodpovědného přístupu a jsem ráda, že jste se rozhodla nám napsat. Snad jsem Vám aspoň trochu pomohla podívat se na to z jiné strany.

Pavla

Mám dost pro mě vážný problém. Je mi 31. Bohužel jsem ve svých devatenácti letech začala chodit se ženatým mužem. Po dvouleté známosti jsem přišla do jiného stavu. Narodil se mi syn. Tenkrát byl Roman u nás doma, rozhodl se, že se rozvede a vezme si mě. Nastěhoval se ke mě a asi po třech měsících odešel s tím, že to tak nepůjde. Byla jsem se synem rok sama a po dalším roce jsem se vdala za úplně jiného muže. Po sedmiletém manželství z rozumu, aby měl můj syn otce se naše manželství rozpadlo. Můj muž před tím asi tři roky nepracoval a všechno jsem táhla sama. Když šel do práce, našel si milenkou s kterou chtěl mít vlastní děti, protože já v průběhu manželství prodělala gynekologickou operaci a prakticky (až na umělé oplodnění) nemohu otěhotnět. Prostě jsme se rozešli. Našla jsem si přítele a v současné době s ním už tři čtvrtě roku žiji. Má dost komplikovanou povahu. V poslední době to nějak nefunguje. Vadí mu, že vydělávám větší peníze než on - problém i mého manželství, vadí mu, že údajně upřednostňuji práci před rodinou, což já si nemyslím, jen mám prostě svou práci ráda. Z toho všeho je mezi námi v poslední době prostě napětí, které se přenáší i do ložnice a nějak to nefunguje. Problém je ten, že Radimův skutečný otec (můj muž si ho v průběhu manželství adoptoval) se asi před měsícem po dvouleté návštěvě USA vrátil. Několikrát mi z Ameriky volal že má čas přemýšlet o životě, že si všechno nechal projít hlavou a zjistil, že v životě udělal vlastně jen jednu radikální chybu a to, že ode mne tenkrát odešel. Hned po návratu z Ameriky mi volal a byla jsem prakticky první s kým se v Čechách setkal. Včera mě pozval na večeři. Byla jsem zrovna sama, přítel odjel za svým synem - je pět let rozvedený a je mu 40 a můj syn byl u mého bývalého manžela. Ukazoval mi fotky z Ameriky, probrali jsme naše problémy. Zapoměla jsem vlastně, že i když jsme se rozešli jeho manželství se skutečně rozpadlo a žije už několik let sám. V podstatě to byl příjemný večer. Po několika sklenkách vína jsme se vrátili do minulosti a s odstupem deseti let probírali, co se nám tenkrát honilo hlavou a proč jsme se vlastně rozešli. Z manželství má dvě děti. Jedno se narodilo někdy v době, kdy jsme spolu začali tenkrát chodit. Bohužel jako dítě postižené obrnou. Mluvil včera o tom, že si to dával za vinu, že měl pocit, že tím, že udržoval mimonželský vztah tak mu to osud vrátil a když se rozhodoval mezi mnou a manželkou přišel na to, že musí být právě s tímto postiženým dítětem aby mu mohl co nejvíce pomáhat. Po našem rozchodu se mu narodila ještě dcera. V podstatě je problém ten, že mi řekl že ve skutečnosti je přesvědčen, že může být v životě šťastný jen se třemi ženami, bývalou manželkou, ke které už se nikdy vrátí nemůže, protože ona je už úplně "jinde", se svou bývalou přítelkyní, která se s ním rozešla než odjel do Ameriky a teď už je vdaná a má pětiměsíční dceru a je pro něj v podstatě "mrtvá" a se

mnou. Já vím, že přes to všechno co jsme kdy prožili by náš společný život vůbec nebyl jednoduchý. Rodiče, přátelé, můj syn. Navíc si vůbec neumím představit, že by takový vztah mohl fungovat. Já mám svého přítele - i když teď docela konfliktní vztah, který bůhví jak dopadne, on hledá holku do života, ale nějak se mu nedaří a pořád se prakticky vrací. Já nevím jestli mezi námi jde o osudovou přitažlivost. Je pravda ta, že když jsem zjistila, že je ženatý, tak jsme se rozešli a vždycky tak po měsíci se k sobě vrátili a to snad tisíckrát. Já vážně vůbec nevím, jak se teď ve svém životě má orientovat a jestli je rozumné se variantou začít si znovu s Romanem mám zabývat.
Čírka

Dobry den Cirko,
obcas se to v zivote trosku hodne zamota a nevime kudy kam. Vyvola to v nasem srdci, hlave a i tele pekny zmatek . Spousta dotazu, obav, moznosti, vzpominek... se vynoruje na povrch, coz je naprosto normalni. Mozna by bylo docela dobre si sednout a zapremyslet nad tim: Co je pro Vas dulezite? Kdo je pro Vas dulezity? S kym chcete a i zaroven muzete byt stastna ci spokojena? Co potrebujete k tomu, abyste mohla byt i se svým synem stastna a spokojena? Co proto muzete udelat? Co jste ochotna udelat? Co jste uz udelala? Co chcete a dovedete tolerovat? Co po kom chcete? Co si prejete a co je dle moznosti realne? Komu jste schopna duverovat? Takovych otazek je mnoho, jde o to, abyste si Vy sama ujasnila, co je pro Vas a Vaseho syna to prave. Zkuste si na tyto a třeba i jiné věci, které Vas v souvislosti s tím napadnou, zodpovedet na papir a pak si je vicekrat procist. Otazka zacit si znovu s Romanem pro Vas jiste není jednoduchá a je to pochopitelne. Ted ovsem napisi něco, co se Vam mozna nebude libit, ale co dle meho nazoru stoji za uvahu - Řekl, ze muze byt stastny se tremi zenami.- Nerekl: Muzu byt stastny s Tebou a se synem. Nehleda třeba "pouze" spriznenou dusi, která si jej poslechne? Co udelal proto, aby si Vas opet ziskal? Odpustila jste mu a skutecne prijala to, co se stalo drive?
At uz se rozhodnete jakkoli, syn potrebuje spokojenou a stastnou mamu a rodice i pratele by měli Vas vyber partnera respektovat...
Ma odpoved Vam nemusí vyhovovat, chcete-li muzete se opet ozvat. Také se muzete nakontaktovat na odbornika v Poradne pro manzelske, mezilidske vztahy ci v psychologické poradne. Nevim odkud jste, ale na kazde [lince duvery](#) Vam radi poradi, kam se konkretne obratit.
Preji hodne stesti v rozhodovani a uvazovani.

Zyzy

kvcifglgifg;of,f,pfgg;,b

Zkuste napsat znovu a česky. Díky

Michal

Prý existuje bezplatná linka na problémy týkající se menopauzy. Můžete mi prosím zjistit její číslo? Děkuji
ZH

Kontakt na takto specializovanou linku jsem nenašel. Se svým problémem se můžete obrátit na některou z linek důvěry. Kontakt si podle místa bydliště vyhledejte v následujících seznamech:

[Linky telefonické pomoci](#)
[Seznam linek důvěry v ČR](#)

Michal

Ahoj, nevím jestli mi budete umět odpovědět, ale zkusím to. Rozhodla jsem se objednat na psychoterapii. Už to byl pro mě výkon. Ale psychologka, ke které jsem se objednávala mi po telefonu moc sympatická nebyla. Já už jsem k jedné chodila a měla jsem dojem, že mne nepochopila i když jinak byla hodná. Tak je pro mne dost důležité komu se svěřím. Jsem totiž spíš introvert a není pro mne vůbec jednoduché o svých problémech nahlas mluvit. A ještě ke všemu jsem udělala hloupost, neboť jsem při našem telefonickém rozhovoru zazmatkovala a řekla jí jiné jméno i telefon. Vyděsilo mne, že hned chtěla telefon do práce i domů. Nechci aby se kdokoli dozvěděl, že chodím k psychologovi. Ani v práci a rodiče už vůbec ne. Teď nevím zda tam jít nebo objednání zrušit. A co si o mne asi řekne, když jí řeknu, že jsem ji lhala? Jinak si myslím, že děláte těmito vašimi stránkami skvělou věc a pomůžete tím spoustě lidem, co by se jinak o radu neodvážili požádat.

Beáta

Milá Beáto,

může se stát, že Vám některý psycholog nevyhovuje, je to zcela v pořádku. Nikdo po Vás nemůže chtít, abyste se svěřila člověku, kterému nedůvěřujete. Psycholožka s takovou možností také počítá. Proto bez obav můžete psycholožce zavolat, omluvit se a schůzku zrušit. Není to žádná ostuda. Zkuste oslovit jiného terapeuta. Přeji hodně štěstí.

Michal

Chtěla bych vám poděkovat za vaši úžasnou práci. Sama jsem sice ještě nikdy pomoc v žádném krizovém centru nepotřebovala, ale znám pár lidí, kteří v podobných zařízeních pracují a jsou to velmi laskaví a milí lidé, kteří se snaží lidem doopravdy pomoci. Kdyby vás bylo víc, snad by ještě dnešní svět měl šanci. Opravdu si zasloužíte obrovský dík, že někdo takový ještě v dnešní době žije.

Jana

Také děkujeme za podporu. Snad na tom ještě není dnešní svět tak špatně. Budeme se snažit, aby byl stále lepší.

Michal

Je mi 30 let a ještě mě nerostou vousy (nemusím se holit). Připadám si velice trapně. Dá se s tím vůbec něco dělat?

Steve

Ve Vašem případě se bude asi jednat o nějakou hormonální poruchu. Doporučuji, abyste se obrátil na lékaře, který Vám poradí, jak problém vyřešit.

Michal

Ahoj, jmenuju se Petra a Vaší stránku jsem otevřela zcela náhodou. Zaujala mě především proto, že sama jsem člověk nevyrovnaný a svůj partnerský vztah prožívám velmi emocionálně. Svého partnera velice miluji, žijeme spolu již čtyři roky. Nedávno jsme si prodělávali tzv. krizi. Sama jsem tuto situaci nezvládala, dostala jsem se do stavu naprostého vyčerpání a cítila jsem se strašně sama. Mám veliké štěstí, že moje maminka mi v takových chvílích vždy hodně pomáhá a jsem jí za to neuvěřitelně vděčná. Nicméně každý člověk se občas potřebuje poradit o svých problémech s člověkem nezaujatým, nebo v nejlepším případě s odborníkem. Sama jsem potřebovala takovou pomoc, ale nikdy jsem nevěděla, komu bych mohla osobní problém vylíčit. Proto bych Vám chtěla říct, že tato stránka je velice vhodný prostředek pro lidi, kteří mají problém a jsou na něj úplně sami. Věřím, že i já tuto stránku někdy navštívím v případě, že budu potřebovat poradit.

Děkujeme za podporu. Je příjemné vědět, že někomu pomáháme. Přeji hodně štěstí.

Michal

Trpím zrychlenou srdeční činností, lékaři kteří mě vyšetřili mě ujistují že je to nervového původu. Jak si sama uvědomuji trpím Hypochondrií. Ale stejně se to ho nemůžu zbavit.
MONIKA

Moniko, píšete, že trpíte zrychlenou srdeční činností, která je nervového původu. Tyto obtíže jsou pro Vás určitě nepříjemné a proto by bylo dobré najít příčiny Vašeho nervového vypětí a pokusit se je zmenšit nebo odstranit. Myslím tím třeba úpravu životosprávy, hlavně zvýšený odpočinek, vhodnou relaxaci nebo třeba provozování činností, při kterých znovu načerpáte síly. Určitě Vám také prospěje rozhovor s psychologem, který Vám poradí, co je pro Vás nejvhodnější. Přeji Vám hodně zdraví.

Pavla

Jmenuju se Monika je mi 36 let. Žiji už 12 let v zahraničí. Mam 4 děti me druhé dítě má Syndrom Dawns. Po narození dítěte mě to ani tak moc nepřišlo jako starosti mě čekají až vyrostou, ale v prvním roce školní docházky jsem se stala unavená a poprvé jsem mi projevil tachypalmie, od té doby se začínám až s premirou kontrolovat a mám strach z nemoci. Mam strach aby se mi nic nestalo a nezůstali děti sami. Já vím že nikdo z nás neví kdy umře, ale stejně nato myslím. Musím napsat, že nepracuji, protože se musím o dceru starat, vozit ji po logoterapiích, zvládnutích učitelích. Prostě veškerý můj čas musím venovat nejen jí ale také ostatním dětem. Jestli by někdo mohl poradit jak se zachovat v těchto situacích. Prostě jak se stát tvrdým charakterem. děkuji.
MONIKA TT.

Milá Moniko,
přečetla jsem si Vaš dotaz a chtěla bych Vám napsat toto: péče o čtyři děti je pro každou ženu velice vyčerpávající a určitě dává zabrat i Vám, přestože nevím, ve které zemi a v jakých podmínkách o děti pečujete. K tomu máte ještě jedno dítě postižené a tím je pro Vás vše ještě náročnější. Jste unavená a s větší únavou se asi více objevuje strach ze smrti a obavy o Vaše zdraví. Měla byste se snažit najít si mezi tím vším, co musíte, také čas sama na sebe a aspoň chvíli denně dělat něco, co Vám přináší radost a co Vás baví, abyste dočerpala svoje síly. Myslím, že by bylo vhodné poradit se s psychologem o odpočinku a relaxaci, která by bylo pro Vás vhodná, případně se podle Vašich možností zapojit do činností nebo programu s lidmi, kteří mají stejně postižené dítě. Přeji Vám hodně sil a také hodně zdraví.

Pavla

Ahoj Míšo.

Je opravdu super, že takhle pomáháte lidem. Myslím si, že jim to určitě moc pomůže (nebo alespoň některým). To co děláte je opravdu moc dobré. A tím nemyslím jenom tuhle stránku, ale také Linku důvěry a Krizové centrum. Dělat něco pro druhé dokáže v dnešní době jen málokdo. Vy to umíte. Bohužel jsem toho názoru, že jen málokdo to ocení. Hlavně ti "nahore" ne. Takže Vám děkuji alespoň za sebe a za ty, kterým jste pomohli a kteří vaši práci uznávají stejně jako já. Přeji vám ať vyjdou všechny vaše plány a hlavně hodně štěstí a úspěchů v roce 2000.

Odpověď: Moc děkujeme za krásné přání. Ani nevíte, jak to člověka potěší. Opravdu díky.

Michal

