**25 ročná žena, depresia po rozchode**

„Mám vnútorný nepokoj, úzkosť, plač so zlosťou, trápim sa pre všetko. Začalo to po rozchode s priateľom. Mám zlosť, keď mi ex- priateľ neodpíše na sms, čo je normálne, ale ja neviem tú zlosť ovládať. Zlosť mám na seba, že som nespravodlivá. Keď mi neodpíše, dostanem hysterický záchvat a potom sa hnevám na seba, že som reagovala nesprávne. Neviem ovládať emócie. Hnev – scény, vyvádzanie, neviem sa udržať, konám v afekte. Skôr plačem, alebo si ublížim, aj hodím niečo. Plač je zúfalý, plačem až sa prechádzam po izbe, až kričím, aby som zo seba toto všetko dostala. Aj keď sedím, neviem si nájsť miesto. Chvíľu sedím na posteli, potom si sadnem ku skrinke, potom znova na posteľ. Často sa vôbec neviem ukľudniť, taký neutíchajúci plač, aj hodiny. Potom ma niečo napadne a znova plačem. Neviem to zastaviť ten nepokoj, aj po plači zostane. Už je to rok. Pár dní som v pohode, niečím si to pripomeniem a znova som nesvoja. Bývame stále spolu a ja sa neviem posunúť ďalej. Predtým sme sa stále rozchádzali a dávali dokopy. Dlho mi trvalo si uvedomiť, že už ma neľúbi. Stále som si myslela, že sa to dá dohromady. Teraz neviem byť ani sama so sebou. Cyklicky sa to vracia ten plač, posledné 3 týždne je to v kuse, stále pre niečo plačem. Akoby všetko na mňa teraz dopadlo. Teraz mi úplne došlo, že sa už nedáme dokopy. Že sa musím dať dokopy ja a že ja to neviem a že som ho odplašila a sama sa nevládzem zmeniť. Že som vybuchla. Len tak z ničoho zmena nenastane. Keď sa hnevám, mám až amok a neviem sa ovládať. Predtým som bola aj žiarlivá, mala som záchvaty žiarlivosti.

Som lenivejšia a neviem sa k ničomu dokopať. Zrušila som si štátnice, všetko odkladám na neskôr. Nechcelo sa mi vychádzať z domu, mala som strach vyjsť z domu. Stále som bola lenivá a neporiadna, ale teraz sa to vystupňovalo. Potrebujem byť stále s niekým v kontakte, rozprávať, písať. Nechcela som ísť vonku, ale chcela som byť v kontakte. Chcela som pozornosť. Pribrala som a teraz som zasa schudla(klientka má nadváhu, môže mať cca 90kg). Predtým som jedla veľa čokolády, veľa sladkého. Aj teraz zjem 2 čokolády na deň. Prejedala som sa, teraz zasa nemám chuť do jedla. Poslednú dobu ani nespávam poriadne, dnes iba 2,5hodiny. Som bez energie, ale keď si ľahnem spať, tak mám nespavosť. Aj v noci plačem a vtedy to na mňa viac doľahne, lebo nemám pozornosť a nemám sa s kým ukľudniť. Neviem si nájsť miesto, kde by mi bolo dobre. Stále si hovorím, že keď sa mi neozýva, že už niekoho má. Chcem tú jeho pozornosť, aby nemyslel na iných! Možno si aj s niekým píše, nie je to moja vec, ale stále ma to trápi. V kuse si vyčítam, že som mohla veľa vecí spraviť inak. Tak by sa so mnou nerozišiel.

Mám veľkú chuť na indické jedlá, na korenisté, na mäso. Chcem iba mäsité jedlá, keď si nakúpim zeleninu, tak mi tam zhnije. Nemám chuť na zdravé, na ovocie, zeleninu. Prestala som sa o seba starať, nechodím cvičiť, nechodím vonku, prestala som sa stretávať s kamarátmi. Psychicky a fyzicky som sa zanedbala. Radšej ostanem celý deň ležať doma, som utiahnutá. Mám nechuť starať sa o seba, akoby som nemala dôvod. Stále mám chuť piť vodu, pretože mám sucho v ústach, veľa vody. Musí to byť bublinková, predtým mi nerobilo problém nemať bublinkovú. Teraz sa obyčajnej vody nenapijem. Stále si všetko vyčítam. Predtým som všetky chyby, čo som videla na sebe, vyčítala jemu. Nebola som mu oporou počas vzťahu, on tu musel byť pre mňa. Bojím sa byť sama a bojím sa zmeny. Mám rada všetko zabehnuté, nerada vychádzam z komfortnej zóny. Mám úzkosť o budúcnosť, o to čo bude, pretože som neschopná, pretože dlho študujem a že ma už nikto nebude ľúbiť.

Predtým ma vytáčali somariny, nevynesený kôš, vedela som sa strašne rozzúriť. Nebola som spokojná sama so sebou a vybila som si tú nespokojnosť na ňom. Raz som sa opila a podviedla ho. Asi som si potrebovala niečo dokázať a s tým sa tiež neviem zmieriť. Sklamanie zo seba – plačem nie preto, že ma opustil, mal dosť dôvodov, ale že ja som sa nedokázala zmeniť. Z toho som sklamaná, zo seba. Myslím si, že som ho svojím správaním od seba odohnala. Mám hnev voči sebe. Som citlivá, dosť sa riadim emóciami. Moja prvá reakcia je v afekte. Keď konám, tak bez rozmyslu. Viem sa trápiť nad vecami, ktoré sa stali pred 8 rokmi. Mám irelevantný strach. Škrečkujem – neviem sa zbaviť starých nepotrebných vecí. Napríklad mám maľovátka spred 13tich rokov. Viem že ich nepoužijem, ale čo ak ich budem potrebovať? Študujem architektúru a bavia ma ostré tvary. Nechcela som sa pohnúť od ex-priateľa, ale keď on odišiel, tak sa stým neviem zmieriť. Všetko som dusila 7 rokov a teraz to vyšlo na povrch. Posledný rok boli už neznesiteľné tie pocity. Žiarlila som aj na jeho rodinu, na to, že mal dobrý vzťah s rodičmi, s bratom. Ja rodičov nemám. Stále som žiarlila, že je lepší kamarát s našimi kamarátmi. Aj keď bol doma, nebol so mnou v kontakte. Ja som si stále vyžadovala ten kontakt.

Podaný liek: 2x po 2 týždňoch

**Kontrola po mesiaci**

Odsťahovala som sa od priateľa, je to pozitívne, aj som s ním úplne prerušila kontakt. Lepšie som začala spávať. Keď som sa vrátila do bytu, tak som ešte trochu nespala, ale potom som išla ku kamarátke, tam sa to zlepšilo. Vysťahovanie bol taký zlomový moment. Predtým som chcela, ale som nebola schopná odísť, ale po lieku, aj on bol prekvapený, že som tak rýchlo odišla. Hneď po lieku som dostala párkrát záchvat úzkosti. Boli silnejšie ako zvyčajne, tie záchvaty, raz to prišlo aj na verejnosti. Teraz už posledný týždeň neboli. Predtým prichádzali 1-2x za týždeň. Začala som chodiť do práce. Neubližujem si už, ubližovala som si, keď som mala tie záchvaty. Už sa tak neizolujem. Predtým som odmietala ísť von, keď ma niekto niekde zavolal. Akoby som sa už nechcela trápiť. Predtým som si ja na seba brala všetko, že sa nám rozpadáva vzťah, ale teraz si myslím, že každý na tom nesie vinu. Psychologička mi povedala, že už vidno, že nie som taká ubolená.

Schudla som. Jem normálne a chudnem. Začala som chodiť na prechádzky. Sladké mi chutí už menej, už nejdem vyslovene do obchodu pre čokoládu, ani dezert si už neotvorím. Som menej lenivá, pri sťahovaní som aj jemu zbalila veci. Od vtedy som už nevybuchla ani raz. Stále som s ním chcela mať kontakt a teraz som to prerušila úplne. Už som pochopila, že to je ten posledný rozchod, finálny. Pri sťahovaní, aj keď utrúsil uštipačnú poznámku, už som nereagovala agresívne, ale začala som iné riešiť. Prišlo mi to, že čo sa budem nervovať preňho. Začala som si znova robiť make-up, predtým sa mi nechcelo plytvať energiou. Stále mám rada bublinkovú vodu a jem trochu viacej zeleniny. Už sa menej potím. Ešte sem – tam o ňom rozmýšľam, ale už bez nervov. Niekedy ešte mám chuť mu zavolať, ale už to nespravím. Predtým by som mu volala veľa. Keď doslova so mnou nechcel byť, tak prečo by som vynakladala energiu? Také otočenie prišlo.

Pri ukončení VŠ, štátniciach sa mentálne preťažila, bol podaný ten istý liek.

Začala som sa zamýšľať nad zmyslom života a chcem trocha hlbšie spoznať ľudí okolo seba, aké majú názory. Po lieku som sa prestala sťažovať. Predtým som mala neustále pocit, že sa sťažujem.