

Hej, vad vill du prata om ikväll? 😊

Har väl lite blandat, jag brukar inte prata ut så mycket med någon

Har några vänner men det är svårt att säga vissa saker

Har lite knackig relation med mina föräldrar, känner mig ganska ensam. Hade varit helt ren från droger i nästan ett år men föll tillbaks 2 ggr.

inget "allvarligt" egentligen men känner mig besviken på mig själv

det var inga "tunga"

Vad var det som fick dig att falla tillbaka tror du?

Jag är väl överlag inte så lycklig. Jag saknar att känna mig fri och har "behov" för att uppleva starka känslor

grejen är den att droger är inte alltid "skönt" många ggr tvärt om. Men det är inte därför jag tagit det, jag har tagit det för att nästan må dåligt så jag mår bättre nykter

kanske inte så friskt att tänka så, men det är så jag har tänkt tidigare.

Jag har lättare till självdistans när jag inte är nykter också. Får ganska ofta tankar om vad jag borde ändra med mitt liv och så. Trots att en tanke jag haft är att jag inte borde ta droger...

Jag känner mig ofta inte nöjd med mig själv, tycker inte om mig så mycket. Har svårt att förlåta mig själv. Jag har gjort dumma grejer men ingenting som jag egentligen skulle klandra någon annan för

Har ganska lite empati mot mig själv överlag. Jag tror en sak som gör mig icke dömande mot andra är nog att jag hade önskat att någon var så mot mig

men jag har väldigt svårt för att öppna upp

vet inte egentligen vad jag ska "få ut" av det här. Skriver för att ventileras och få prata med någon

Det känns skönt att ha någon att prata med antar jag. Även fast mitt hjärta bultar lite nu

Man behöver inte få ut något, ibland behöver man bara få något sagt.

Du skrev tidigare att du tog droger för att känna dig bättre nykter sen, vad var det som fick dig att tänka så här?

Vissa droger gör ju inte nödvändigtvis att du mår bra.

När man varit kall känns det skönt att bli varm, är man hungrig smakar mat godare. När jag tog droger så blev mådde jag dåligt, vilket gjorde att mitt nyktra tillstånd kändes mindre illa

Jag var aldrig beroende av droger. Var noga med att inte t.ex röka cannabiss mer än 1 gång per månad. Har aldrig tyckt om Alkohol så rökte det istället. Sen tog jag en annan ungefär var 6:e månad

Jag tror mest att jag är besviken på mig själv. Berättade för min kompis som också rökte och tog annat väldigt mycket innan. Han har varit ett stöd för mig, vi har kunna dela vissa upplevelser. Han har varit ren länge nu, men känns som att han också skulle bli besviken på mig om jag berättade för honom

Känns väl jobbigt att jag inte kan vara helt ärlig med någon. Har svårt för att våga lita på någon

Eller snarare lita på att de inte skulle dömma mig eller utesluta mig. vilket har hänt tidigare

Så det jag hör är att du är mest besviken på dig själv. Vilket gör att de personerna som du kan /tror dig kan höra av dig till ger du dig inte möjligheten att göra det till?

Hur tror du din kompis skulle reagera om du berättade hur du mådde och hur det har lett till att du har agerat?

Vad är det som hindrar dig från att vara helt ärlig mot någon?

Till min närmsta vän som jag syftar på, är jag väl lite rädd över att han skulle berätta det för mina föräldrar. Det kan jag väl inte riktigt veta. Jag är runt 20. Mina föräldrar skulle inte alls ta det bra

Men även om han inte gör det så är jag rädd över att han skulle byta uppfattning om mig

Jag vet att det var omständigheterna som fick mig att faktiskt ta klivet dock. Blev erbjuden av en grupp ena gången, andra gången var det av en individ när det inte fanns någon där. Han drog fram det ur fickan och frågade om jag ville ha

Det är ingen ursäkt för det. Men jag antar att jag har identifierat en orsak till vad som gör att jag agerar på det. Jag skar i princip bort hela min kompiskrets som höll på med droger. vilket gjorde att jag inte hade så många vänner kvar

En vän till mig via ett spel är föredetta narkoman. Hon sa att jag inte borde umgås med vänner som tar knark. Hon har nog helt rätt

Men tror du han skulle berätta för dina föräldrar? Eller tror du att han främst vill hjälpa dig?

Så tillfällena har gjort att du har tagit droger, det har inte varit så att du aktivt sökt upp de liksom?

Tror du att det skulle vara bättre om du tog bort de här personerna från ditt liv då?

Jag tror att han främst vill hjälpa mig, men kanske tror han att det bästa sättet är att prata med mina föräldrar. Jag vet inte allrikt talat, jag är väldigt rädd för att det ska hända.

Det stämmer, jag har inte aktivt sökt upp dem

Det är möjligt att det blir bättre så. Men det är jobbigt att bli av med vänner så att säga

de som är kvar är folk som jag inte visste höll på med sånt men det visade sig att de gjorde det efter att jag lärt känna de. Vi jobbar på samma ställe

Men vad tror du skulle hända om du bad om hans hjälp, men också bad att han inte skulle säga till dem?

Ja.. Klart det alltid är svårt att bli av med vänner, men det låter också på dig som att det här inte är något du vill göra och som de här vännerna får dig att göra?

Jag känner mig väl osäker, talar från en känslomässig plats, inte nödvändigtvis rationell. Jag är väl mest rädd. Vill inte att det ska påverka vår vänskap. Vilket jag faktiskt tror att det skulle göra.

Ja, så jag tror att det är bäst att jag slutar umgås med de helt.

Men det grunläggande problemet / problemen är väl egentligen att jag är onöjd med flera saker med mig själv som gör mig olycklig. Chansen finns också att jag är kliniskt deprimerad, det går i min släkt och är starkt på ena sidan.

Gissar jag. Är ingen expert. Det är svårt när man inte riktigt pratar med någon på det här sättet. Känslor påverkar ju ofta hur man tänker

Du tror ändå att det skulle påverka er vänskap? På vilket sätt?

Vilka saker med dig själv är du onöjd med då?

Han skulle kanske känna att han inte litade på mig lika mycket. Han skulle kanske inte vilja gå ut med mig på klubb eller nått sånt för att det kan va en osäker miljö. Har nyligen börjat tycka att det är kul att gå ut ibland för att se lite människor och dansa.

En enkel sak är väl att jag inte är så nöjd med min kropp. Jag är inte nöjd med att jag känner mig dålig på att bygga relation med en tjej. Jag arbetar i en branch där jag träffar många ekonomiskt framgångsrika personer

de är väl framgångsrika på andra sätt också. Många kändisar / popstjärnor etc

Önskar att jag var bättre på att dansa, göra musik, laga mat, känna mig bekväm. En av mina bekanta är multimiljonär och han är inte ens 3

26*

lol

Jag har det egentligen bra ekonomiskt ställt men jag är så dålig på att inte jämföra mig med andra

Har raderat alla sociala medier pga det

Men vad tror du skulle ske ifall ni snackade om detta? Om att du är rädd att förlorar honom?

Det är svårt att inte jämföra sig med andra. Det är en stor del av vårt samhälle idag, det är överallt. Och jag tänker kanske än mer vanligt ifall man är i din bransch?

Tur att den där bekanten inte bara var 3 🤔 Då hade nog alla fått lite ångest alltså!

Bra gjort att du har raderat sociala medier! Det är ju ett jättebra steg i rätt riktning!

Största rädslan är att försämra relationen med mina föräldrar genom att han berättar. Konsekvenserna av det vill jag knappt tänka på. Andra största rädslan är att jag antingen förlorar honom som vän alternativt att vi blir sämre vänner.

Ja det är svårt i min branch tror jag. Det är nog dock många som har det problemet men det gör det ju inte nödvändigtvis lätt

Jag tror att jag hela mitt liv har velat vara omtyckt men har alltid känt mig sämre än någon annan. Min föredetta bästa vän som jag gick dagis - 9:an med har alltid varit lite / bättre än jag på flera sätt. Jag har alltid varit snabb, men han var alltid lite snabbare, samma sak med att han var starkare, snyggare, bättre på musik och så

känns alltid som att jag inte lever upp till de jag borde va

Jag vet att jag egentligen är högpresterande, är inte "rik" men har en bra lön, inte för mitt yrke, men för min ålder. Lyckades skipa flera år av universitet genom att lära mig saker på egen hand och på så vis hamna där jag är. Men som sagt, när man ser folk varje dag som är så mycket "bättre" på de sätten man vill va, så är det jobbigt

Jag har nog ett väldigt obekräftat inre barn inom mig.

Men din relation till dina föräldrar förstod jag redan vara ganska dålig? Vad bottnar det i?

Tror du att du skulle behöva byta bransch också? eller fungerar det för dig att vara i den?

Va svårt det låter med en vän som man varit så nära med hela livet men ständigt haft den där känslan om att "inte duga" i relation till. Vad var det som fick er vänskapsrelation att ta slut?

Det låter ju verkligen som att du har gjort en otrolig resa för att komma dit du är, men samtidigt som att du inte är nöjd / ser den resan du gjort?

Hur tror du det barnet skulle kunna bli bekräftat då?

Jag fick vad jag tror var en pyskos innan jag slutade ta droger (innan de två sista gångerna nyligen). De fick reda på det på så vis. Det var inga trevliga saker som hände då. Vissa grejer kunde gått, utan att överdriva fruktansvärt illa. Har idag vad som liknar någon form av "tix" av den händelsen som involverar att jag säger hemska saker till mig själv för att jag känner förakt mot mig själv. Det har faktiskt blivit lite bättre med tiden men är inte helt bra. Är på något sätt dock inte jätteoroad över just det då jag tror att det kommer gå bort. Men tror att det kan ta flera år. Det var en traumatisk upplevelse som kommer behöva ta tid att läka.

Vill helst inte byta branch, har ju ingen riktig utbildning som går utanför den. Det är ju i linje med vad jag vill hålla på med men jag är inte där jag önskar att jag var. Jag tror att det fungerar att vara i den. Eller snarare jag tror kanske att det är det minst dåliga alternativet. Alla dagar är inte jobbiga men en del. Det är bra kontakter också för det jag hoppas att en dag lyckas med. Vår relation minskade egentligen bara i och med att vi slutade umgås då vi gick till olika gymnasium. Vi pratar nån gång ibland om att spela lite pingis eller så. Men inte mycket mer än det.

Jag tror att hade kunnat komma långt, men det är ibland svårt att ligga i. Jag vet att jag kommer behöva kämpa ganska så bra hårt för att faktiskt komma framåt. Men ibland så är det svårt att vara motiverad.

Fick igång en bra rutin för t.ex träning innan körde nästan 5-6 dagar i veckan men halkade ur det när en släkting gick bort. Försöker komma tillbaks till det nu, det känns egentligen som en lättnad pga att han led så mycket. Men men. Det känns helt okej ändå.

Jag tror att jag vill känna mig sedd, få någon form av uppmuntran och känna att jag räcker till (med mina mått) vilket kanske är ohälsosamma sådana.

Vill förresten passa på att tacka för att skriver med mig

Jag beklagar verkligen. Hoppas att tixen också kommer gå bort med tiden.

Förstår såklart att det är svårt att byta bransch, la det som ett förslag bara ifall jobbet är svårt i och med att det som gör att du mår dåligt finns på jobbet?

Vart skulle du vilja vara då?

Ah, ja gymnasiet har verkligen den effekten för många. Tror du att det skulle kunna gå att ses lite mer då?

Motivationen går verkligen upp och ned, det är ju svårt att orka med när man är på botten bara.

Tror du att skulle kunna komma tillbaka till träningen?

Hur tror du att du skulle kunna bli mer sedd då?

Självfallet  Därför vi finns här

Tack. Ja förhoppningsvis så gör de det. Jag tror att jag behöver lära mig att acceptera mig själv. Men det svåra är ju inte att lista ut det men snarare hur man gör för att faktiskt göra det. * Jag förstår att det var ett förslag, kan ändå vara värt att reflektera över att man gör rätt sak ibland. Asså om jag bara fantiserar om vart jag vill va så vill jag väl vara där "de" är. Alltså de som jag jobbar med, typ att jag själv proddar eller är framgångsrik skådespelare. Men jag tror att den fantasin, lever kvar från när jag var yngre pga att jag inte accepterar mig själv och därför hade velat ha bekräftelse från andra. Det är väldigt ytligt på ett sätt men bottnar kanske i hur jag formades under min barndom. Kände mig nog sällan uppskattad. * vet inte hur jag skulle ses mer där jag är just nu, vet inte ens om det är ett "sunt" behov. Kanske till en viss utsträckning men pga att det inte är mättat så blir det så överkompenserat i tanken. Jag hör ju hur absurt det låter att behöva ta sig så långt för att känna sig sedd. * Ja jag tror att jag kan komma tillbaks till träningen. Har märkt att det är en vana. Det svåra är bara att komma in i den. Har samma sak med läsning, dock inte lyckats få till det riktigt än.

Så det här inre barnet som du snackade om tidigare letar fortfarande efter sina drömmar? förstår jag dig rätt då?

Jag tror många söker sig till platser för att känna sig sedda.

Tror du att det skulle vara enklare ifall du började lite lättare med träningen än där du avslutade? kanske en gång i veckan till att börja med?

Det som gjorde att jag kom ur just träningen var att jag kom ur rutinen pga släktingen som gick bort. Besöken innan han dog, till begravning och pappersarbete etc. Men ja, jag kanske får böjra mjukt ändå. * Ja du har förstått mig rätt. Jag tror att jag sen jag varit liten haft ett behov för att känna mig sedd / accepterad

Tror du att du skulle kunna börja lite mjukt igen med träningen?

Ja absolut. Jag har kört något pass sen efter tre veckors uppehåll. Ska försöka få komma igång att göra det efter jobbet som jag gjorde innan.

Det som dock kan vara svårt att veta för mig, är om det är bra att sträva efter målet att se bättre ut eller om jag borde acceptera hur jag ser ut. Man kan kanske göra båda samtidigt, men känns om att drivkraften ändå är att man vill se bättre ut

Det låter som en jättebra idé!

Självkänslan är ju svårt att ändra med något yttre då det är kopplat till den "man är". Men träningen har ju andra positiva effekter som att man i regel mår bättre efter att man tränar osv. Det kanske skulle ge något? Att psyket blev bättre - utan något mål att "kroppen ska se bättre ut" ?

Det är sant, jag mår bättre när jag tränar. Det är absolut en drivkraft. Så det är kanske inte det som är problemet egentligen. Försöker se det som en plikt / del av min identitet att träna. Jag tränar för att jag är ateltisk, inte för att jag vill bli det. Känns som mindre av en uppförsbacke då. Dock är jag fortfarande osäker kring just det med estitiken på min kropp. Om det är lättare att acceptera den genom att jag t.ex bygger mer muskler, eller att jag på något sätt lär mig att inte tycka att den inte ser så bra ut. Vet inte hur man jobbar på den delen av psyket

Svårt att höra, psyket och kroppen kan ju verkligen spöka när de jobbar emot varandra. Världens filter och redigerande av bilder påverkar ju också såklart.. Men jag tror din tanke med att träna för att du är atletisk låter som en bra idé!

Jag vill bara påminna om att chatten stänger vid 22.00 och att vi snart måste börja runda av för kvällen, hur känns allting nu för dig?

Det känns lite bättre faktiskt. Det var skönt att få prata ut. Återigen tack så mycket för detta

Så lite så! Det är jag som ska säga tack för allt du har delat 

