

Σημειώσεις για βίντεο Θέκλα Πετρίδου 'Αδιάγνωστοι'

Χάρης Βασιλειάδης
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπευτής

Συνεδρίες Λευκωσία/Λεμεσό και μέσω Skype

Τηλ: (+357) 95 96 50 71

harispsy@gmail.com

Facebook: Haris Vassiliades Clinical Psychology/Psychotherapy

1. Πού πιστεύεις ότι τελειώνει η κακία και αρχίζει η διαταραχή; Όταν κάποιος φέρεται με κακία το κάνει μόνο επειδή έχει κάποια διαταραχή προσωπικότητας; Ή κάποιος άνθρωπος μπορεί να είναι κακός χωρίς να έχει κάποια διαταραχή προσωπικότητας;

Κακία και διαταραχή

- Η κότα γέννησε το αυγό; Ή το αυγό την κότα;
- Η σύντομη απάντηση:
- Κάποιος άνθρωπος μπορεί να είναι κακός χωρίς να έχει κάποια διαταραχή προσωπικότητας
- Μπορεί έχει κακία ως σύμπτωμα της διαταραχής προσωπικότητας
- Και τα δύο μαζί
- Η γραμμή είναι λεπτή

Διαταραχές προσωπικότητας;

Να τα πάρουμε ένα ένα. Καταρχήν να πούμε **τί είναι οι διαταραχές προσωπικότητας**

1. Άκαμptos και ακραίος τρόπος σκέψης (πχ ΠΡΕΠΕΙ)
2. Προβληματικός τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων (πχ διαχείριση θυμού)
3. Πρόβλημα στην διαχείριση της παρορμητικότητας (πχ πάω να κλέψω θα σε κτυπησω)
4. Σημαντικά προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις (πχ σε χωρίζω πρώτος για να μην με εγκαταλείψεις εσύ, σίγουρα υπάρχει άλλη θα βάλω ντετέκτιβ)

SOS

Η αρχή του συνεχούς

Όλοι έχουμε ναρκισσιστικά στοιχεία ή κάποτε γινόμαστε παρανοϊκοί ή χάνουμε την ψυχραιμία μας ή γινόμαστε παρορμητικοί

Είναι μια γραμμή. Όταν οι τάσεις είναι έντονες και επαναλαμβανόμενες γίνεται παθολογικό και μιλάμε για διαταραχή προσωπικότητας

**ΜΗΝ ΑΥΤΟΔΙΑΓΝΩΣΤΕΙΤΕ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ Η ΜΗΝ ΔΙΑΓΝΩΣΕΤΕ ΑΛΛΟΥΣ
ΜΟΝΟ ΕΙΔΙΚΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙ
ΌΧΙ ΕΤΙΚΕΤΤΕΣ**

Κακία

Η επιθυμία ή η τάση να κάνει κάποιος **κακές πράξεις**

« Τώρα να δεις τι θα σου κάνω αν ξανά τολμήσεις να βάλεις κοντή φούστα »

- Η πράξη που δείχνει έχθρα και **αποσκοπεί στο να πληγώσει τον άλλον**

« Αυτό που είπες ήταν μεγάλη κακία »

- Η **μνησικακία**, το να κρατάει κάποιος μέσα του την ανάμνηση του κακού που του έκανε κάποιος άλλος

« Πού θυμήθηκες ότι πριν 10 χρόνια το είπα αυτό. Η κακία θα σου μείνει! »

Γιατί οι άνθρωποι είναι κακοί;

1. Οι Μειονεκτικές Συγκρίσεις

Συγκρίνω τον εαυτό μου με άλλους, αισθάνομαι καλύτερα ή χειρότερα για τον εαυτό μου, αν αισθάνομαι χειρότερα γίνομαι κακό, σε προσβάλλω για να αποκατασταθεί η αυτοεκτίμηση μου

*« Τί έχει παραπάνω ο άλλος από εμένα και έβγαλες τα μάτια σου πάνω του;
Κοίταξες τα μούτρα σου στον καθρέφτη φάλαινα; »*

Γιατί οι άνθρωποι είναι κακοί;

2. Προβολή

- Αν υποθέσουμε ότι αισθάνεστε ανέντιμοι, τότε είναι πιο πιθανό να βλέπετε τους άλλους ανθρώπους ως επίσης ανέντιμους και αυτό σας κάνει κατά μία έννοια, να αισθάνεστε πιο έντιμοι από αυτούς.

«Είσαι άπιστη » λέει ο σύζυγος στην γυναίκα του ενώ ο ίδιος έχει εξωσυζυγική σχέση »

Γιατί οι άνθρωποι είναι κακοί;

3. Η Απειλή του «Εγώ»

- Οι ψυχολόγοι έχουν ανακαλύψει ότι όταν απειλείται η αυτοεκτίμησή μας, εκδηλώνουμε αρκετή επιθετικότητα. Με άλλα λόγια, σε γενικές γραμμές, δεν έχει ιδιαίτερη σημασία αν οι άνθρωποι αισθάνονται καλά ή άσχημα για τον εαυτό τους. Αυτό που έχει σημασία, είναι ότι εκείνη τη στιγμή που επιτίθενται, αισθάνονται χειρότερα για τον εαυτό τους από ό,τι συνήθως.

«Όταν ήταν τα γενέθλια σου σε πήρα σε ακριβό εστιατόριο, σου αγόρασα δακτυλίδι που πλήρωσα 400 και εσύ δεν κανόνισες τίποτα. Πίτσα και καναπές; Είσαι αχάριστη, εκμεταλλεύτρια. Δεν με σεβεσαι Δεν με αγαπας »

2. Ευθύνονται οι άνθρωποι με διαταραχές προσωπικότητας για τις συμπεριφορές τους; Ή είναι ανεύθυνοι λόγω της ψυχικής τους υγείας;

« Εγώ είμαι ΟΚ. Εσύ δεν είσαι ΟΚ ».

- Σε αντίθεση με τα άτομα με διαταραχές άγχους πχ κρίσεις πανικού που γνωρίζουν ότι έχουν πρόβλημα αλλά δεν μπορούν να το ελέγξουν και αναζητούν ψυχοθεραπεία, τα άτομα με διαταραχές προσωπικότητας γενικά δεν γνωρίζουν ότι έχουν πρόβλημα και δεν πιστεύουν ότι έχουν κάτι να ελέγξουν.
- Επειδή **δεν πιστεύουν ότι έχουν διαταραχή**, τα άτομα με διαταραχές προσωπικότητας συχνά δεν αναζητούν και θεραπεία μόνα τους.
- Αυτό **δεν τους αφήνει 'άνευ ευθυνών'**

Οι αποχρώσεις των διαταραχών προσωπικότητας

Ο Παρανοϊκός (paranoid personality disorder)

- Για τον παρανοϊκό ακόμα και ένα τυχαίο γεγονός μιας «λάθος» κλήσης στο κινητό μπορεί να πυροδοτήσει επεισόδιο ακραίας ζήλιας και να αρχίσει να θεωρεί ότι ο/η σύντροφος έχει ύποπτη συμπεριφορά
- Κάνει τρικύβερτους καυγάδες «Είσαι άπιστη», «Είσαι μαζί μου για να με χρησιμοποιήσεις» κλπ.
- Αν έχεις παρανοϊκό σύντροφο την πάτησες. Θα σε έχει συνέχεια στο μικροσκόπιο!

Δεν φταίει;;;

Οι αποχρώσεις των διαταραχών προσωπικότητας

Ο Ψυχοπαθής (anti-social personality disorder)

- Κτυπά, βρίζει την σύντροφο κλπ

Δεν φταίει;;;;;;

Ανεύθυνη και επιθετική συμπεριφορά, η οποία συχνά εκφράζεται από την αδιαφορία για τους άλλους και την αδυναμία συμμόρφωσης με τους κανόνες της κοινωνίας.

Οι αποχρώσεις των διαταραχών προσωπικότητας

Νάρκισσος

- « Εγώ δεν το είπα αυτό » (gaslighting) «Είσαι ένα τίποτα χωρίς εμένα » κλπ

Δεν φταίει;;;

Αυτή η διαταραχή χαρακτηρίζεται από μια υπερβολική αίσθηση ανωτερότητας και ανησυχία για επιτυχία και δύναμη. Ωστόσο, αυτή η ανησυχία τροφοδοτείται από μια εύθραυστη αυτοεκτίμηση. Τα άτομα με αυτή τη διαταραχή είναι πολύ εγωκεντρικά, τείνουν να στερούνται ενσυναίσθησης και απαιτούν συνεχή προσοχή και θαυμασμό

Οι αποχρώσεις των διαταραχών προσωπικότητας

Οριακός (borderline personality disorder)

- Συνεχείς καυγάδες , την μια σε εξιδανικεύει και την άλλη σε υποτιμά, σε χωρίζω για να μην με εγκαταλείψεις εσύ, κατάχρηση ουσιών, διαχείριση θυμού με βαθμό κάτω από την βάση, ξόδεψε τον μισθό του σε μια μέρα και δεν έχουμε να πληρώσουμε το ηλεκτρικό κλπ

Δεν φταίει;;;;;;;

Αυτή η διαταραχή χαρακτηρίζεται από ασταθείς διαθέσεις, κακή εικόνα, χαοτικές σχέσεις και παρορμητική συμπεριφορά (όπως σεξουαλική ασυμφωνία, κατάχρηση ουσιών, υπερβολικές δαπάνες και απερίσκεπτη οδήγηση).

Το κερασάκι στην τούρτα

Το κερασάκι στην τούρτα για να σας αγχώσω περισσότερο;

Οι άνθρωποι μπορεί να έχουν μεικτά συμπτώματα από περισσότερες από μία διαταραχές προσωπικότητας.

Voilà λένε και οι Γάλλοι!

« Είμαι υπεύθυνος για τα συναισθήματα μου »

- Έχουμε όλοι «**συναισθηματική ευθύνη**», δηλαδή οι πεποιθήσεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές μας μπορούν να ελεγχθούν μόνο από το άτομο που τα βιώνει, εμάς

- Έχει ένα λαϊκό τραγούδι που λέει

- «Με σκότωσε γιατί την αγαπούσα...» αλλάζω τους στίχους του τραγουδιού:

«Την κακοποιούσα γιατί την αγαπούσα, γιατί την είχα σαν μικρό παιδί, τα λάθη μου τα συγχωρούσα γιατί λένε είχα προσωπικότητας διαταραχή»

Ευθύνη και διαταραχή προσωπικότητας

Ευθύνονται οι άνθρωποι με διαταραχές προσωπικότητας για τις συμπεριφορές τους;

ΝΑΙ ευθύνονται

Ή είναι ανεύθυνοι λόγω της ψυχικής τους υγείας;

ΌΧΙ δεν είναι ανεύθυνοι

Καταλαβαίνουν ότι έχουν πρόβλημα;

ΟΧΙ (συνήθως)

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΙ ΕΣΥ Η ΚΑΙ ΕΓΩ Ο ΑΔΥΝΑΜΟΣ ΚΡΙΚΚΟΣ

3. Μπορούμε με την αγάπη μας να αλλάξουμε έναν άνθρωπο αδιάγνωστο όταν κάνουμε σχέση μαζί του;

ΟΧΙ

- Αυτή η ερώτηση μου υποβάλλεται συχνά από ανθρώπους που δουλεύω. Αν θα αλλάξει ο/η σύντροφος τους
- Η περίφημη απάντηση σε αυτήν την ερώτηση:
- ΟΧΙ!
- Εάν έχετε έναν σύντροφο αδιάγνωστο με πιθανή διαταραχή προσωπικότητας ή άλλα τοξικά στοιχεία δεν θα αλλάξει.
- Συνήθως δεν το αναγνωρίζει και επομένως δεν μπορεί να αλλάξει.

Μην επιμένεις, είπα όχι

Ξέρω, αυτή η απάντηση ίσως να μην σου αρέσει και δεν μπορείς να το πιστέψεις.

"Ακόμα και με πολλή αγάπη;" με ρωτούν. Μέχρι σήμερα, δεν υπάρχει τίποτα για να αλλάξεις έναν χειριστικό κλπ.

Εάν έχετε έναν αδιάγνωστο, να ξέρετε ότι είναι χάσιμο χρόνου.

Εσύ φταις για όλα. Όχι αυτός, αυτή.

Γιατί δεν μπορεί να αλλάξει;

Με ρωτούν “Γιατί δεν μπορεί να αλλάξει;”

Απαντώ

Ξέρω ότι πρέπει να καταλάβεις για να μπορέσεις να το χωνέψεις και να το αποδεχτείς. Στην πραγματικότητα, ας πάρουμε την ερώτηση από άλλη οπτική γωνία: ποιες είναι οι απαραίτητες προϋποθέσεις για να αλλάξει κάποιος;

Προϋποθέσεις

- Το πρώτο πράγμα είναι ότι αυτό το άτομο πρέπει να γνωρίζει το πρόβλημα.
- Στη συνέχεια, μόλις γνωρίζει ότι κάτι δεν πάει καλά, πρέπει να θέλει / νιώθει την ανάγκη να αλλάξει
- Τέλος, είναι επιτακτική ανάγκη, προκειμένου να πραγματοποιηθεί μια αλλαγή, να τεθούν τα πράγματα στη θέση τους για να συμβεί.
- Αυτοί οι όροι, στην πραγματικότητα, ισχύουν για όλους τους τύπους ατόμων.

Δεν είσαι Ψυχολόγος/Ψυχίατρος

- Σε όσους θέλουν να σώσουν άλλους παρά τον εαυτό τους, χωρίς να πληρούνται αυτές οι τρεις προϋποθέσεις, δεν χρειάζεται να ελπίζουν.
- Κανείς δεν μπορεί να αλλάξει κάποιον στη θέση του.

Καταλαβαίνετε τώρα πώς ένας αδιάγνωστος υποθετικά διαγνωσμένος δεν μπορεί να αλλάξει.

- Γνωρίζετε πολύ καλά ότι αυτές τις τρεις προϋποθέσεις, δεν θα τις εκπληρώσει.

Μην επιμένεις

"Ναι, αλλά τι γίνεται αν προσπαθήσουμε να ανοίξουμε τα μάτια του;"

Καλή τύχη !

"Δεν είναι λιγότερο τυφλός από αυτόν που δεν θέλει να δει".

Δεν θα αλλάξουν

Μπορείτε να περάσετε ώρες, ημέρες και νύχτες προσπαθώντας να αποδείξετε σε κάποιον ότι η συμπεριφορά τους ΔΕΝ είναι νορμάλ.

Κινδυνεύετε να αφήσετε το δέρμα σας εκεί!

Όλα θα στραφούν εναντίον σας, θα κατηγορηθείτε για τα χειρότερα κακά και θα σας προσκαλέσει να ζητήσετε θεραπεία για τον εαυτό σας.

Ο μηχανισμός προβολής, τόσο αγαπητός στους αδιάγνωστους.

Προβάλλουν σε άλλους το μέρος του εαυτού τους που δεν μπορούν να αντέξουν. Γι' αυτό πολλά θύματα καταλήγουν να αναρωτιούνται αν δεν είναι αυτά που είναι τρελά, διεστραμμένα και άλλα.

Αποδοχή

- Όταν το καταλάβουμε αυτό, είμαστε σε θέση το χωνέψουμε και να αποδεχτούμε ότι δεν θα αλλάξουν.
- Και, μεταξύ μας, ακόμη και αν μπορούσαν να αλλάξουν, αυτό δικαιολογεί το γεγονός ότι πρέπει να δεκτείτε την κακομεταχείριση, τη σωματική ή / και την ψυχολογική τους βία, ενώ περιμένετε να δείτε τις αλλαγές να έρχονται στο φως;

Αν υποσχεθούν ότι θα αλλάξουν;

- Πώς αναγνωρίζετε την πραγματική αλλαγή;
- Ίσως εξακολουθείτε να είστε δύσπιστοι για την ικανότητά τους να αλλάξουν.
- Σας δίνω λοιπόν μερικές συμβουλές.

Συμβουλές

- Πρώτα απ 'όλα, όταν κάποιος σας υπόσχεται ότι θα αλλάξει, πάρτε ένα φύλλο χαρτιού και ένα στυλό, γράψτε τις συγκεκριμένες ενέργειες που έχουν τεθεί σε εφαρμογή για να επιφέρουν αυτές τις διάσημες αλλαγές.
- Δεν έχει να κάνει με το ότι "υπόσχομαι ότι θα αλλάξω", πρέπει να αναλάβουν δράση.
- Ίσως όχι σε μια νύκτα (αν και κάποιος που έχει αποφασίσει πραγματικά να αλλάξει, ενεργοποιείται αρκετά γρήγορα), αλλά πρέπει να μπορείτε να δείτε τα πράγματα να υλοποιούνται.

Συμβουλές

Στο ίδιο χαρτί, αλλά από την άλλη πλευρά, σημειώστε τις θετικές αλλαγές που βλέπετε στην πραγματικότητα.

Καταγράψτε λοιπόν αντικειμενικά τις αλλαγές, ώστε να μην παρασυρθείτε από τα συναισθήματα σας.

Έχεις ένα εργαλείο για να φιλτράρεις τις υποσχέσεις από το τι γίνεται στην πραγματικότητα

4. Έχουμε χωρίσει από έναν αδιάγνωστο άνθρωπο και νιώθουμε χάλια. Σαν να πέρασε από πάνω μας μπουλντόζα. Πώς το ξεπερνούμε;

Αόρατη ουλή

- Πριν απαντήσω την ερώτηση σου είναι σημαντικό να πούμε κάποια πράγματα
- Στην περίπτωση ενός ατυχήματος που κάποιος είχε πολλαπλά τραύματα έχουμε μια ορατή ουλή. Θέλει φυσιοθεραπεία , φαρμακευτική αγωγή , χρόνο για να επουλωθούν οι πληγές και να επαναλειτουργήσει
- Ο χωρισμός με έναν αδιάγνωστο όπως τον ονομάζεις αφήνει μια αόρατη ουλή. Μια εσωτερική πληγή πιο βαθιά
- Όλοι οι χωρισμοί είναι δύσκολοι αλλά ο χωρισμός με κάποιον αδιάγνωστο είναι ακόμη δυσκολότερος

Βάλσαμο 1

1. Μην μείνεις αδρανής:

- Αυτό είναι το πρώτο και θεμελιώδες βήμα για να αποφύγεις την κατάθλιψη. Μετά την πρώτη στιγμή του πένθους και την αλλαγή της διάθεσης, είναι σημαντικό να αρχίσετε να ενεργοποιείστε.
- Παρέα με φίλους, να κάνεις πράγματα που σου άρεσαν να κάνεις, να ξαναγυρίσεις στη ζωή που ζούσες πριν από τη σχέση σου είναι πολύ σημαντικό.
- Με τοξικές σχέσεις κάποιος αισθάνεται ότι άδειασαν οι μπαταρίες και δεν χρειάζεται να τον μαγνητίσει ο καναπές.
- Μην έχεις ψευδαίσθηση είναι ότι η ενέργεια θα έρθει μετά την πρώτη προσπάθεια, να είστε υπομονετικοί, για να ανακτήσετε την ψυχική ενέργεια που χάσατε

Βάλλω 2

2. Γίνε ξανά ο καλύτερος σου φίλος

- Είναι πολύ σημαντικό να μάθετε να αρχίσετε να απολαμβάνετε τη δική σας παρέα, να μην φοβάστε τη μοναξιά και να νιώθετε άνετα στη νέα σας ζωή.
- Πρέπει να γίνετε ο καλύτερος φίλος του εαυτού σας
- Πχ ραντεβού με τον εαυτό σου κλπ

Βάλλισαμο 3

3. « Σύνδρομο της Στοκχόλμης ».

- Ο 'αδιάγνωστος' ίσως προσπαθήσει να σας χειραγωγήσει. Κάποιες φορές το θύμα αναπτύσσει το « **σύνδρομο της Στοκχόλμης** ».
- Μια εντελώς παράδοξη κατάσταση, στην οποία τα θύματα αναπτύσσουν συναισθήματα συμπάθειας, στοργής και αλληλεγγύης και κατανόησης για τους θύτες τους μετά τον χωρισμό. Μην πας πίσω

Βάλσαμο 4

4. Όχι στο αυτομαστίγωμα

- Μην κατηγορείς τον εαυτό σου. Μπορεί να αναρωτιέσαι πώς έμπλεξα, πόσο αφελής ήμουν.
- Να νιώσεις θυμό προς τον εαυτό σου, ντροπή, απογοήτευση
- Το αυτομαστίγωμα δεν βοηθά
- Βάζω τους πελάτες μου να γράψουν ένα γράμμα αυτοσυμπόνιας

Βάλεσμα 5

5. Δούλειά με την αυτοεκτίμησή σας

- Αυτή είναι μια δουλειά που κάνουν τα μυρμήγκια.
- Για να αυξήσετε την αυτοεκτίμηση, πρέπει να εντοπίσετε αυτά τα αυτοκαταστροφικά μηνύματα που λέτε συνεχώς τον εαυτό σας (δεν το αξίζω, κανείς δεν θα με αγαπήσει κ.λπ.) και να αμφισβητήσετε την 'αλήθεια' σας (το ότι αυτή η σχέση δεν αποδείχθηκε καλή δεν σημαίνει ότι είναι δικό μου λάθος και δεν σημαίνει ότι κανείς δεν θα με αγαπήσει ξανά, απλά πρέπει να είμαι υπομονετικός και να σκεφτώ ότι πρέπει να είμαι καλά).

Βάλαμο 5

5. Δούλειά με την αυτοεκτίμησή σας

- Πάντα λέω ότι στους πελάτες μου ότι πρέπει να είσαι ντετέκτιβ επειδή αυτές οι αυτοκαταστροφικές σκέψεις είναι συνήθως πολύ συχνές. Πολλές φορές δεν συνειδητοποιούμε ότι κάνουμε αυτές τις αρνητικές σκέψεις που είναι αυτοματες και απλώς τις πιστεύουμε.
- Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε τα πράγματα που κάνετε ή είστε καλοί και τα επιτεύγματά σας
- Χαρτάκια σε κουτί που μπορείτε να ονομάσετε « Ο θησαυρός μου » ή ότι άλλο θέλετε

Βάλλασαμο 6

6. Κοινωνικές σχέσεις

- Συνεχίστε τις κοινωνικές σας σχέσεις και / ή δημιουργήστε ένα νέο δίκτυο
- Οι άνθρωποι πρέπει να είμαστε κοινωνικοί, ασχέτως αν δεν αισθανόμαστε καλά.
- Εάν έχετε χάσει φίλους λόγω απόστασης, ίσως είναι καιρός να ζητήσετε συγχώρεση.
- Εάν δεν αισθάνεστε ικανοί, αναζητήστε δραστηριότητες που σας επιτρέπουν να συναντήσετε νέους ανθρώπους και να ξεκινήσετε να εργάζεστε.

Βάλλω 7

7. Ζητήστε βοήθεια:

- Όπως πάντα, εάν παρατηρήσετε ότι δεν μπορείτε να προχωρήσετε μόνοι σας, ζητήστε βοήθεια από τους ανθρώπους γύρω σας και ζητήστε τη συμβουλή των φίλων ή της οικογένειάς σας.
- Αλλά αν δείτε ότι δεν μπορείτε να προχωρήσετε, ζητήστε ψυχολογική βοήθεια.
- Αποτοξίνωση, όπως ένα ναρκωτικό
- Μπορείτε να αποτοξινωθείτε σιγά-σιγά ή με μια και κάτω.

Βάλλω 8

8. Βάλε όρια:

- Βάλε όρια Αν μπορείς μείνε όσο πιο μακριά γίνεται.
- Σίγουρα αν είσαι παντρεμένος είναι πιο δύσκολα τα πράγματα

Βάλλσαμο 9

9. Καταπολέμηση μοναξιάς

Είναι επίσης σημαντικό να καταπολεμήσετε τη μοναξιά μετά το διαζύγιο, ώστε να μην υποφέρετε πάρα πολύ.

Όταν χωρίζουμε αισθανόμαστε ότι κανείς δεν μας καταλαβαίνει, δεν θέλουμε να επικοινωνήσουμε, παραμένουμε κλειδωμένοι στον εαυτό μας.

Τις πρώτες μέρες, μπορώ να καταλάβω πλήρως αυτήν τη συμπεριφορά και αυτό πρέπει να αποστασιοποιηθείτε, κανείς δεν μπορεί να σας κατηγορήσει για αυτό.

Αλλά μετά από εβδομάδες ή μήνες, ήρθε η ώρα να βγείτε με φίλους, να πάτε στην οικογένειά σας, ώστε να μην είστε πάντα μόνοι.

Θα τα καταφέρεις

- Εάν άλλοι ήταν ικανοί να ξεπεράσουν ένα χωρισμό , μπορείτε και εσείς επίσης.
- Εμπιστευτείτε τον εαυτό σας και εμπιστευτείτε τη διαδικασία της αλλαγής.
- Οι αλλαγές μπορεί να είναι δύσκολες και μπορεί να χρειαστούν χρόνο, αλλά αν πιστεύεις στον εαυτό σου όλα θα πάνε καλά.
- Να είστε ξεκάθαροι για τη ζωή που θέλετε να έχετε, μια πλήρη ζωή με ποιοτικές σχέσεις. Είναι δυνατόν αν νομίζετε ότι είναι δυνατόν.

5. Μετά από μια τέτοια απογοήτευση θα
μπορέσουμε ποτέ ξανά να εμπιστευτούμε άνθρωπο;

Τέλος σχέσης και επανάκτηση της εμπιστοσύνης

ΝΑΙ

- ✓ Η προηγούμενη σχέση σας τελίωσε και είναι φυσιολογικό να κάνετε συγκρίσεις, αλλά να θυμάστε ότι δεν είναι όλοι οι ίδιοι. Ακριβώς επειδή έχετε πληγεί μια φορά δεν σημαίνει ότι πρέπει να σας συμβεί ξανά.
- ✓ Αποφύγετε να κρατάτε άμυνα με τους νέους ανθρώπους που συναντάτε.
Επιφυλακτικοί αλλά στα πλαίσια
- ✓ Για να είναι υγιείς οι σχέσεις, είναι απαραίτητο να εμπιστεύεσαι τους άλλους και αν βάλεις ασπίδα, δεν θα είναι σε θέση να σε γνωρίσουν ούτε θα μπορείς να εμπιστεύεσαι κανέναν ή να επιτρέψεις σε άλλους να σε εμπιστεύονται.

Τέλος σχέσης και επανάκτηση της εμπιστοσύνης

- Σιγά-σιγά θα ανακτήσετε ένα θετικό ηθικό και θα πιστέψετε ξανά στην αγάπη.
- Το παρελθόν τελείωσε και μάθατε αρκετά
- Μην προσπαθήσετε αμέσως να κάνετε άλλη σχέση.
- Αντίθετα, αφιερώστε χρόνο όπως έχουμε δει να ξαναχτίσετε τον εαυτό σας, να κοινωνικοποιηθείτε, να βρείτε μια ισορροπία μεταξύ της προσωπικής σας ζωής, της οικογενειακής σας ζωής και στη συνέχεια θα δείτε ότι ένα χτύπημα της καρδιάς θα τονίσει ξανά την ευτυχία σας στον συναισθηματικό τομέα

.

6. Πόσοι αδιάγνωστοι κυκλοφορούν τελικά ανάμεσα
μας;

Πόσοι είναι τα πουλλάκια μας;

- Οι διαταραχές της προσωπικότητας είναι από τις πιο συχνές από τις σοβαρές ψυχικές διαταραχές και συχνά εμφανίζονται μαζί με άλλες ψυχικές ασθένειες, όπως διαταραχές κατάχρησης ουσιών, διαταραχές της διάθεσης (κατάθλιψη ή διπολική διαταραχή) και διαταραχές άγχους.
- Εκτιμάται ότι το **10% έως το 13%** του παγκόσμιου πληθυσμού πάσχει από κάποια μορφή διαταραχής της προσωπικότητας.
- Δυστυχώς δεν υπάρχουν στατιστικά στοιχεία για αδιάγνωστους!
- Όποιαν πέτρα κι αν σηκώσεις όμως τους βρίσκεις από κάτω!