Subject: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by denis on Fri, 31 Dec 2010 23:02:54 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,

ich weiss...ich versinke momentan wieder im Selbstmitleid.
Nur jetzt ist es am wieder richtig schlimm.
Ich könnte heulen.
Ich könnte alles hinwerfen.
Ich könnte einfach wieder nur aufgeben.

Ja ich weiss alles Selbstmitleid.
Aber die Tage an denen ich rausgehe, auf Partys oder sonst anders feiern gehe hatte ich schon SEIT JAHREN nicht mehr.
Früher war ich mehr der Partymensch und heute eher in mich selber kehrend und versuche einfach alles zu meiden.
Ja es war mal besser, viel besser.
Nur wo der Sommer aufgehört hat, hat es wieder angefangen mit dem schwarzen Loch.
Meine Haaren wuchsen wieder, aber so gegen Oktober/November sind sie mir wieder ausgefallen.
Ich könnte mich einfach nur verkriechen

Ich will doch nur mein altes Leben wieder haben, OHNE diese verfluchte Krankheit
Habt ihr auch diese Achterbahnfahrten der Emotionen?

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by 0084ellen on Sat, 01 Jan 2011 01:48:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi,
tut mir Leid aber es geht fast jeden so der die Krankheit hat.

MFG

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by Fressnapfli on Sat, 01 Jan 2011 12:14:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das tut mir sehr leid für Dich.

Ich kenne das aber auch nur zu gut....in manchen Phasen kann ich gut über die Krankheit hinwegsehen, in manch anderen bin ich auch kurz davor alles aufzugeben.
Ich bin erst seit recht kurzer Zeit bon AU betroffen, bewege mich seitdem aber immer zwischen

Hochs und Tiefs....manchmal wechselt beides ohne für mich klar erkennbaren Auslöser/Grund.
Leider bin ich auch noch auf der Suche, wie ich das bissl besser im Griff halten kann...

Wie hast Du das bislang schon versucht?

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by rübchen on Sat, 01 Jan 2011 12:28:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Du bist nicht allein damit.
Ich und sicher auch viele andere hier aus dem Forum kennen die emotionale Achterbahn.
Es gibt immer wieder diese Tiefpunkte.
Vielleicht kannst Du bei der Talfahrt trotzdem sehr nett zu Dir sein und etwas schönes machen.
Etwas nur für Dich Schönes!
Wenn Du sagst Du bist ein Partymensch, vielleicht hilft es eine ganz tolle Perücke zu besorgen mit der Dich schön und sicher fühlst.
Es ist zwar nur ein Ersatz, aber es gibt gann auch momentan wo Du das vergisst und schwelgen kannst in Partylaune.
Es sind ja immer nur Momente.
Immer und überall.
Sei peaky und such Dir die schönsten auch.
Ich bin sehr wählerisch geworden mit der Krankheit.
Sehr wählerisch!
Was meinen Umgang mit Menschen, Zeit und Orten angeht.
Es brauch ja immer etwas Vorbereitung bis ich rausgehe, also
wäge ich ab.
Oder Du wirst zu jmd., der sagt, ich zeig mich mich immer ganz und gar- auch mit dieser Verletzlichkeit.
Das ist auch ein Weg.
Viele sind damit stark geworden.
Wähle Deine Weg.
Ein gutes neues Jahr!

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by Tristesse25 on Sat, 01 Jan 2011 12:39:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ihr Lieben,
das neue Jahr hat gerade begonnen, eigentlich der ideale Zeitpunkt, um Traurigkeit in Hoffnung zu verwandeln und nun lese ich diese verzweifelten Zeilen und kann so gut nachvollziehen, wie ihr euch fühlt...

Ich glaube, das Leben kann schön sein/werden, trotz dieser unberechenbaren Krankheit - nein, ich weiß es!!!

Aber man muss sich Mühe geben: die glücklichen, schönen Momente kommen nicht von allein...

Denis:
Du machst dir das Leben selbst schwer, wenn du alles meidest. In meiner Tiefphase war ich irgendwann an dem Punkt an dem ich nicht mehr wollte. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt Glück eine junge Frau kennenzulernen, die trotz AA zufrieden geworden ist; der Kontakt zu ihr hat mir sehr geholfen. Ich habe mich dann gezwungen mich wieder mit Freunden zu treffen, rauszugehen, Sport zu machen, meine Interessen zu vertiefen, neue Hobbys zu suchen...
Mach dir dein Leben nicht kaputt, lass dich nicht bemitleiden, fang heute an irgendwas Schönes für dich zu machen!

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by Fressnapfli on Sat, 01 Jan 2011 13:40:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ja ich glaube, da hat Tristesse wirklich recht! Ich beispielsweise wollte schon immer Geige lernen, habe mir nun eine gekauft und gehe einmal wöchentlich in die Musikschule, um Unterricht zu bekommen. Vielleicht hilft es Dir, wenn Du auch "verbindliche" Termine ausmachst, wo Du jede Woche hingehst/hingehen "musst"....es kann ja auch ein Chor sein, eine Yogagruppe etc....je nach dem was einem gefällt!

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by melanie1982 on Sun, 02 Jan 2011 09:27:03 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

hallo

ja das hat mir die erste zeit auch geholfen termine die ich nicht sausen lassen konnte. weil man raus muss. die betonung liegt bei muss. aber es wird mit der zeit leichter. wenn man damit umgehen lernt alles auszublenden. ich hatt immer die sachen im kopf wie "alle schauen mich an" oder " jetzt reden alle über mich"
aber wenn man sich dann mal traut im näheren umfeld zu fragen bin ich anders oder was ist an mir anders? sagen alle ich weis nciht was du meinst oder was mir auffallen sollte.
und mit der zeit wurde ich immer mutiger.
mit den jahren hab ich die schue verloren. ich bin wie ich bin. entweder die leute mögen mich wie ich bin oder sie wollen mich nciht. die was mich nciht wollen haben es nicht verdient eine freundschaft zu mir zu haben. und umso früher das klar steht umso besser für mich
also versteck dich nciht sondern zeig das du genauso liebenswert bist und keine aussätziger. haare hin oder her.

lg meli

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by Tristesse25 on Sun, 02 Jan 2011 12:18:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Dazu möchte ich kurz ein paar Worte einwerfen, die mir spontan einfallen, weil ich finde, dass "anders" nicht schlecht sein muss:

"Wenn ich anders bin, bin ich dir nicht abträglich, sondern viel mehr eine Bereicherung" -.-

Ich hatte mal einen Freund, der im Rollstuhl saß. Gemocht habe ich ihn für seine Lebenseinstellung, seinen Humor, seinen Charme und unendlichen Optimismus, damit hat er mich umgehaun und daran sollte man arbeiten.

Die Leute, die ich bis jetzt "oben ohne" kennengelernt habe, waren entweder traurig-isoliert oder offen-lebensbejahend. Die Letzteren, und ich denke dazu gehört Melanie, werden überwiegend positive Erfahrungen machen und tiefe Freundschaften finden.

Eigentlich haben wir es doch selbst in der Hand...

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by melanie1982 on Sun, 02 Jan 2011 18:31:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

stimmt Tristesse25 du hast vollkommen recht.

es ist schwer über diese noch so große hürde zu springen. aber auch ich kann euch sagen es ist keine hürde zu groß!!

und es gibt auch heute noch momente an denen ich mich am liebsten vergriechen würde. aber dann pack ich mich am "schopf" und sag mir selber nein ich will nciht wieder in deppressionen versinken. hab ich lange genug durchgemacht. und ich weis wie schwer es ist. aber ich habs geschafft.
ich hab erst lernen müssen das ich mein leben nicht von momenten oder auf irgendwelche menschen aufbauen kann. sondern aus dem sogenannten loch kommt man nur selber raus.

dem einen hilft eine therapie dem anderen reden oder auch anderes. aber den weg findet jeder nur selber raus.....

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by denis on Fri, 07 Jan 2011 10:19:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi,

danke für die aufmunternden Worte.
In der Tat habe ich zwei Seiten der "Medaille" kennen gelernt.

Mit dieser Krankheit lebe ich schon seit 5 Jahren wo es ungefähr in Mitte dieser Zeitperiode mal alles wieder geheilt war und ich volles Haar hatte (Die schönste Zeit an die ich mich erinnern kann)
Im März vergangenen Jahres habe ich mein Studium begonnen.
Da es zu dieser Zeit sehr kalt gewesen ist, hat das das ganze mich in eine günstige Situation gebracht und ich konnte die ganze Zeit mit einer Mütze rumlaufen.
Ich lernte verschiedene Leute kennen und habe verdammt viele Kontakte knüpfen können ohne sich in meinem Hinterkopf immer wieder den Film "der Haare" abspielen zu lassen.
Ich fühlte mich einfach gut!

Nachdem es jedoch allmählich wärmer wurde war ich gezwungen diese Mütze eines Tages auszuziehen. Mir war klar, dass vielleicht der ein oder andere schief gucken wird oder irgend etwas sagt.
Ich habe mir hierbei immer wieder eingeredet, du bist stärker als die anderen und habe mir so eine dicke Packung Selbstbewusstsein aufbauen können.
Ja irgendwann war ich sogar auf dem Standpunkt, dass ich ne Glatze gut fand.
Keiner bemerkte, dass ich eine offensichtliche Krankheit habe.
Nungut ich muss zugeben, dass ich mich, wenn ich will gut verkaufen kann und so habe ich manchmal meine Probleme nach aussen sehr gut herunterspielen können und keiner bemerkte dies!
Ich habe dadurch wirklich viele Leute kennen gelernt und habe es sogar UNGEWOLLT geschafft, dass sich ein anderer Student ebenfalls eine Glatze gemacht hat und mich irgendwann mal fragte: "Wie schaffst du das, dass du keine Stoppeln auf dem Kopf hast".
Ich habe mich da selbst gefragt, ob ich so überzeugend bin, dass ich den Leuten das so rüberbringen kann?
Ich fühlte mich zu dieser Zeit echt gut.Ich trainierte im Sommer, nach den Prüfungen sehr hart im Fitness Studio, sodass ich demnach einen Körper hatte.

Als ich mich demnach positiv gefühlt habe, bemerkte ich ein kleinen Flaum auf dem Kopf der sich innerhalb von ca. 3-4 Wochen so stark ausbreitete dass etwa 50% meiner Haare wiedergekommen sind. Das war so in der Zeit Mai bis Juni. Ich habe angenommen, dass der ganze Spuck mit den Haaren endlich vorbei sei und ich wieder ein normales Leben führen kann.

Nun stand ich vor dem nächsten Problem.
Man konnte diese Art flecken sehen!
Irgendwie war mir das anfangs scheiss egal.
Ich ging trotzdem feiern, unternahm mit Freunden etwas, zeigte mich einfach. Es war mir völlig egal.
Mein Selbstbewusstsein zu diesem Zeitpunkt war noch so groß, dass ich eine Filmrolle in einer Doku-Sopar bei RTL als Hauptdarsteller angenommen habe, da man ja bekanntlich nicht nur kleines Geld da bekommt.

Jedoch, nach einiger Zeit, war es mir nicht mehr scheiss egal.Das war so im Oktober.
Ich guckte in den Spiegel und hoffte, dass wieder alles zuwachsen würde, dass man das ganze nicht mehr sieht.
Von Zeit zu Zeit war mein Blick in den Spiegel zu meinen Haaren immer wichtiger und ich rannte manchmal mitten in der Vorlesung zur Toilette und schaute auf meine Haare.

Morgens nach dem Aufstehen wieder das gleiche.
Tag für Tag, immer das selbe.
Bis ich eines Tages, in der Uni, auf der Toilette vor dem Spiegel stand und sagte "Scheisse sie fallen dir wieder aus"

Ab diesem Tag an war es tatsächlich so!
Ich bemerkte ein Loch was immer größer wurde.
Dann ein neues wachsendes und wieder ein neues usw....
Alles fing von neu an

Von Zeit zu Zeit hat sich meine ganze Situation so verändert, dass ich wieder Schlafstörungen habe, unerklärbare Schweissausbrüche bei einer Unterhaltung mit einer anderen Person.
Zum Glück kann ich momentan eine Mütze anziehen wo es wieder kälter geworden ist.
Aber mit Abnahme meiner positiven Einstellung bemerkte ich auch, dass ich irgendwas auf mein Umfeld ausstrahle was negativ auf meine Mitmenschen wirkt.
Irgendwie habe ich das bemerkt.

Für mich ist es absolut nicht einfach, damit umzugehen, da ich viel Wert auf mein Äußeres lege.
Ich habe auch wieder versucht die Makse "Ich bin stärker als ihr und es macht mir nichts dieser Krankheit zu zeigen" aufgesetzt. Jedoch ohne Erfolg.
Ich bin momentan an dem Punkt, dass meine Kräfte echt am Ende sind.
Momentan ist es auch wirklich schwer mich wieder selbst dazu zu bringen und mit meiner Glatze offensichtlich rumzulaufen.
Ich kann mein negatives Dasein auch nicht herunterspielen oder überdecken.
Jeder kann mit dieser Krankheit anders umgehen.
Manchmal bin ich auch an dem Punkt, dass ich mit jeder anderen Krankheit tauschen würde die man nicht sieht nur um meine Haare wieder zu bekommen, was natürlich absolut falsch ist.
Ich weiss wie ich mit Haaren auf andere wirke, da ich damals hin und wieder als Model gejobbt habe.
Das mag vielleicht dem ein oder anderen oberflächlich erscheinen. Aber das ist in der Tat nicht so!

Irgendwie komme ich selbst mit mir nicht klar!

Seitdem ich diese verfluchte Krankheit habe bin ich Single.
Ich denke, dass dies vielleicht auch ein Grund für meine schwankende emotionale Lage ist.
Ich weiss nicht ob ob ich mich nach einer Beziehung sehne oder auch nicht.
Das kann ich echt nicht sagen. Mal ja mal nein, da ich auch noch mit lernen zu Gange bin.
Aber irgendwie vermute ich, dass der Grund dieser Krankheit an meiner Psyche liegt.
Ich vermute nur wenn ich im Einklang mit mir selber bin, können meine Haare wachsen.
Aber nur wie soll ich im Einklang kommen, wenn ich nicht kann?
Das ganze ist echt schwer!
Einen Weg um mir selber zu helfen was auf Dauer ist den kenne ich noch nicht
Gibt es denn hier vielleicht noch Leute die einmal auch diese Krankheit hatten und jetzt "geheilt" sind?

Liebe Grüße
Denis

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by Emma1964 on Fri, 07 Jan 2011 11:41:23 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Denis,
ich glaube es wird immer wieder diese emotionalen Tiefpunkte geben aber man kommt auch immer wieder raus und das ist wichtig!! Ich schlage mich im Moment mit dem Haarausfall und Burn out rum. Leider geht mit dem Burn out auch eine Depression einher und zwischenzeitlich war ich soweit mir die nächste Brücke zu suchen. Aber das nützt ja auch nichts also suche ich andere Wege. Ich mache eine Therapie und werde in absehbare Zeit in eine psychosomatische Klinik gehen. Ich hoffe das ich, wenn ich meine Psyche wieder einigermaßen auf die Reihe bekommen habe, auch AA in den Griff bekomme. Ich kann dir nur Raten nicht aufzugeben und dir nicht immer den Haarausfall anschaust sonder die positiven Seiten deines Lebens bewusst zu machst. Ach ja und Beziehungen sind sicherlich wichtig aber meinst du, du hättest ein Beziehung oder sie wäre besser ohne AA. Ich glaube nicht. Ich mag einen Menschen wegen seiner Eigenschaften nicht wegen seiner Haare und ich glaube da bin ich nicht alleine. Liebe Grüße Emma

---

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by denis on Fri, 07 Jan 2011 12:41:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Emma,

vielleicht bin ich auch etwas überfordert mit meiner Sache.
Am 27.01.2011 beginnt meine Prüfungsphase in meinem Semester und da arbeite ich sehr lange drauf hin bzw. habe einen sehr langen Lerntag.
Wie macht sich dein Burn Out aufmerksam?
Woran merkst du das?
Denn wenn du grade davon redest, wurde ich letzte Woche von heute auf morgen sowas von krank bzw. hatte so eine starke Erkältung wie ich sie zuvor noch nie in meinen Leben erlebt habe.
Aber wenn du von Depressionen sprichst, kann ich dir echt nachempfinden.
Ich bin auch zwischenzeitlich soweit gewesen alles hinzuwerfen und mir auch eine Brücke zu suchen!
Das braucht aber doch noch mehr als nur das Nachdenken darüber bevor man das tut.
Zu einer Psychotherapie würde ich auch gerne gehen aber ich weiss nicht wo ich anfangen muss zu suchen?
Da ich Student bin und kein Einkommen habe, bin ich auch kassenbedingte Behandlung angewiesen.
Nur wie finde ich jemanden der mit Kassenpatienten arbeitet?
Was die Haare angeht...grade in meinen letzten Jobs habe ich gemerkt wie oberflächlich die

Leute doch sind, obwohl sie es bestreiten! Traurig aber wahr!
Hat dir deine Therapie denn bisher was gebracht?

Liebe Grüße

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by Emma1964 on Fri, 07 Jan 2011 21:05:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Denis,
Prüfungsangst ist sicherlich nicht gut für die AA aber ich glaube nicht, dass es der einzige Faktor ist. Bei mir hat der Haarausfall angefangen mit dem Tot meiner Katze aber ich hatte vorher schon die Anzeichen des Burn outs. Ich habe keinerlei Energie bin nur müde habe Panikattacken, Übelkeit, Schwindel, Herzrasen, Atemnot, Ohnmachtsanfälle usw. Ich war vorher auch häufiger krank. Wenn du ein wenig mehr über dieses Thema lesen möchtest empfehle ich dir das Burn out Forum (www.burn-out-forum.de/forum/) dort gibt es wie hier viele Betroffene die mit Rat zur Seite stehen. Auch wenn du Student bist hast du Anspruch auf einen Therapie. Du musst dir einen Therapeuten/in suchen die einen Platz frei hat, kann leider auch mal länger dauern. Die KK bezahlt die Therapie. Ich bin auch Kassenpatientin und es gibt keine Schwierigkeiten! Ich habe meine erst angefangen deshalb kann ich nicht sagen was es bringt. Im Moment kommen meine Haare wieder. Ich setze auf jedenfall viel Hoffnung in die Therapie da ich merke, wenn ich mal wieder in ein Loch gefallen bin fallen die Haare kurze Zeit später auch aus. Wenn sich meine Psyche verbessert, verbessert sich auch der Haarausfall. Was studierst du? Und wie lange brauchst du noch? Ich wünsche dir erst einmal, dass sich keine Löcher mehr auftun und du durchatmen kannst. Alles liebe Emma

---

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by denis on Fri, 07 Jan 2011 21:25:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi Emma,

also vielen Dank erst einmal für deine wieder so schnelle Antwort.
Ich studiere BWL in Aachen.
Ich kann es absolut nachvollziehen, dass wenn die Psyche negativ ist, dass der Haarausfall zunimmt bzw. die Haare rausfallen und wenn es wieder besser ist um die Psyche, dann wachsen die Haare auch wieder.
Ich selber habe dies merken können.
Wie ich schon geschrieben habe. Zu Anfang meines Studiums bzw. im Sommer, im ersten Semester, haben meine Haare wieder angefangen zu wachsen.
Und ich vermute sehr sehr stark weil ich mich dementsprechend auch super gefühlt habe.
Ich habe eine Menge neuer Freunde kennen gelernt, habe viel unternommen und ebenso viel Spaß gehabt.
Leider habe ich bei all diesen Dingen das Studium absolut außer acht gelassen und habe nur 3 von 5 Prüfungen geschafft, da ich kaum was gelernt habe.

Also zu dieser Zeit gab es keine Zeit für negative Energie.
Nun stecke ich im zweiten Semester und würde mal sagen, dass sich das Blatt absolut gewendet hat.
Rausgehen, sich mit Freunden treffen, etwas unternehmen; all diese Dinge sind für mich nicht mehr relevant.
Naja, solange nicht mehr relevant bis ich meine Prüfungen hinter mir habe.
Nur mein jetziges Problem ist halt: "Was ist wenn ich eine Prüfung nicht bestehe bei so viel lernen?"
Manchmal wünschte ich mir, ich hätte noch mehr Zeit zum lernen, aber der Tag ist nun mal "nur" 24 Stunden lang.
Mein Ziel ist es in der Regelstudienzeit fertig zu werden.
Ich denke, dass die Unternehmen darauf viel Wert legen bei guten Noten (Note <2,5).
Da ich schon 26 bin läuft halt die Zeit etwas.
Gut ich muss dazu sagen, ich habe schon ne Ausbildung und gut zwei Jahre Berufspraxis hinter mir.
Dennoch bin ich eben keine 20 mehr:(
Daher muss ich die Fächer jetzt aufholen die ich im ersten Semester versäumt habe
Kennst du denn eine Internetseite die ähnlich einem Portal ist wo man Therapeuten aussuchen kann in seiner Stadt?
Brauche glaube echt irgendwie aus dieser Seite Hilfe.
Will doch so gerne wieder normal schlafen können bzw. ein normales Leben führen können oder Depression oder Ängste.
Wie bist du auf deinen Therapeuten gestoßen bzw. wie hast du angefangen zu suchen für Kassenpatienten?
Einfach per mail angeschrieben/angerufen?

LG
Denis

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by Emma1964 on Sat, 08 Jan 2011 07:36:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Denis,
ich glaube du machst dir sehr viel Druck. Du bist nicht schon 26 sonder erste 26 Jahre. Auch wenn ich weiß, dass so ein Studium sehr anstrengend sein kann und gerade BWL ist nicht einfach. Ich gehe davon aus das es ein Bachelor Studium ist und das nochmal anstrengender ist weil sie zu viel in die Semester packen. Aber es ist dein Leben, was passiert wenn du ein Semester mehr brauchst dafür aber entspannter bist? Um einen Therapeuten zu finden kannst du mal auf diese Seite gehen http://www.kbv.de/arztsuche/178.html hier kannst du für ganz Deutschland suchen. Wenn du Adressen bzw. Telefonnummer hast dann musst du anrufen. Wie gesagt es kann leider daueren bis du einen gefunden hast der dich aufnehmen kann. Aber es lohnt sich dran zu bleiben. Liebe Grüße Emma

---

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt

Posted by Tristesse25 on Sat, 08 Jan 2011 10:06:53 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@ Denis
Du erinnerst mich an MICH früher Ich war ÜBERehrgeizig und habe mich enorm unter Druck gesetzt. Es ist wirklich schwierig die Balance zu finden zwischen Freunden - Studium - Hobbys - lernen. Ich kann dir aber eins sagen: Wenn du deine sozialen Kontakte so sehr auf Eis legst, dass dich nur noch dein Studium am Leben hält, wirst du auch nicht glücklich...Wichtig ist wohl das richtige Zeitmanagement - da arbeite ich auch gerade dran

Übrigens kenne ich das mit dem "nicht wissen, ob ich mich nach einer Beziehung sehne oder nicht" zu gut!!! Wie soll man jemanden lieben, wenn man sich selbst erstmal wieder lieben lernen muss...

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by Klaus09 on Sun, 09 Jan 2011 20:52:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Denis,

Hab mir deinen Thread durchgelesen. Hatte erst gedacht das du eine Frau bist aber dann in deinem Profil nachgeschaut. Ich erkenne mich teilweise in dir wieder. Bei mir ist die Krankheit im November 2008 ausgebrochen. Am Anfang war nur der Bart betroffen und im Sommer 2009 kam eine kleine Stelle auf dem Kopf hinzu (Ist bis heute aber nicht gewachsen). Richtig schlimm wurde es erst Anfang 2010 da bemerkte ich zwei kleine Stellen auf meiner Brust und ein Monat später das ich die Wimpern von meinem rechten Auge verliere. Vor paar Monaten bemerkte ich das mir die Augenbrauen ausfallen. Es ist zwar noch nicht wirklich sichtbar aber wenn man genau hinschauen würde dann fällt es bestimmt auf. Ja das letzte Jahr war wirklich beschissen. Und es gab soviele Momente an denen ich einfach fertig war mit den Nerven bzw. immer noch bin. Ich bin 24 Jahre alt und diese Krankheit hat einfach so eine große Macht über mich.

Was ich dir jetzt sagen wollte ist, das du froh sein kannst das es bei dir nur die Kopfhaare sind. Du kannst mir glauben wenn ich dir sage wie beschissen es ist wenn dir dann irgendwann noch die Wimpern und Augenbrauen ausfallen. Ich hätte ehrlich gesagt lieber eine Glatze und dafür meine restlichen Körperhaare. Auch ich habe schon so manches ausprobiert aber immer alles ohne Erfolg.

Ich weiß auch nicht wie lange ich noch so kann...

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt

Posted by Healess08 on Thu, 20 Jan 2011 10:36:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Grüße.....Habe seit 1 1/2Jahre auch Alopecia und mir fielen die ersten Haare am Kopf aus Ich bemerkte es beim schneiden der Haare als mein Kopf kahl war,hatte Ich schon einen Emotionalen tiefpunkt.Dann Fielen mir noch die restlichen Haare aus an den Augenbrauen,die Wimpern,die Beinhaare,der Bart,die Armbehaarung und noch der schambereich...also Alle.Bin gerade mal 18jahre mache meine Ausbildung mehr oder weniger weiter aber habe immer wieder den Emotionalen tiefpunkt und seit mehreren Monaten wachsen zwar weiße Haare wieder am Kopf und am Bart aber bezweifle das Ich meine alten Haare wieder bekomme.War beim Hautarzt gewesen aber die meinten ich müsste abwarten...
Trage wenn ich raus gehe ne Mütze ohne würd ich mich glaub zu sehr schämen...

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by lisa on Tue, 22 Feb 2011 18:06:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Mir hat es bisher nicht viel ausgemacht. Habe in den spiegel geguckt und gedacht: Fallt bloß ganz aus damit ich mir eine Perücke anziehen kann und endlich wieder volles Haar habe!!!! Hab mich sogar gefreut eine neue Stelle zu finden. Das hört sich vielleicht jetzt krank an aber mit dem Gedanken kam ich am besten klar weil für mich keine Therapie in Frage kommt. DCP ist ausgeschlossen und auf den Rest reagiere ich nicht. Ich glaube nicht daran dass sie in den nächsten Monaten wieder kommen habe es auch schon seid 3 Jahren. Zwischendurch kamen sie, aber nur wegen dem DCP. Aber das werde ich niemals wieder mir antun!

Und heute habe ich mir Bilder angeguckt wie die Haare noch vor 8 Monaten ausgesehen haben und ich konnte echt heulen. Wusste gar nicht mehr das ich so schöne Haare mal hatte. Man sieht die Stellen zwar nicht so aber das Gesamtbild stört einfach nur. HILFE!!!! Ich weiß ja man soll nicht so denken..

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by Tanja1 on Tue, 22 Feb 2011 20:21:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Lisa,
mir geht es auch immer so, wenn ich mir Bilder angucke, wo ich diese blöden Stellen noch nicht hatte. Ich kann bislang noch alles verdecken. Ich hoffe immer, dass der Spuk bald vorbei ist und alles wieder komplett zuwächst und ich nie wieder kahle Stellen auf meinem Kopf entdecken muss.
Ich wünsche uns allen Haare, Haare, Haare,
Gruß, Tanja

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt

Posted by lisa on Wed, 23 Feb 2011 16:56:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ja das habe ich früher auch immer gedacht, doch mittlerweile glaub ich da nicht mehr dran. Alle sagen wenn der schulstress vorbei ist kommen sie wieder. Ich glaub da nicht dran. Zwar fallen die Haare mehr aus wenn ich stress habe doch ruhig und glücklich sein bringt sie auch nciht mehr zurück. Es kommt wie es kommt. Ich denke nicht so weil ich alles negativ sehe sondern weil ich denke es kommt einfach wie es kommt. Es ist einfach so,mein Immunsystem entscheidet sich ob die haare wieder kommen sollen oder ob es alle rausschmeißt aber egal wie, man findet eine Lösung um GUT auszusehen. Vielleicht sieht man mit Perücke viel schöner aus ^^ wer weiß.

Mein Problem ist einfach dasss die Haare wiederkommen, und an anderen stellen fallen sie wieder aus. Obwohl noch nicht mal die Hälfte der Haare fehlt, habe ich ein Volumen wie ein nasser Hund. Obwohl ich die haare jeden tag föhne und sie schön längstens kaputt sein müssten!

Können sich meine Haare denn nie entscheiden?

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by angela on Thu, 24 Feb 2011 08:20:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi Lisa,

ja, ich sehe das auch so. Bei Stress fallen zwar mehr Haare aus, aber ich hatte 1 Jahr lang wirklich null Stress und es gab in Bezug auf die Haare überhaupt keine Verbesserung.
Ruhe, Entspannung tut sicherlich gut und sollte man sich auch gönnen, aber auf jeden Fall auch nach anderen Baustellen im Körper suchen....

LG
Angela

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by Hausmann on Thu, 24 Feb 2011 11:50:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich glaube nicht das es so einfach ist. Es kommt wie es kommt.
So versuche ich auch an die Sache ranzugehen. Aber das ist leichter gesagt als getan. Man denkt schon oft dran. Jedes mal wenn ich im Bad bin schaue ich im Spiegel ob sich irgendwas getan hat. War vorher nicht so.

Gruß
Klaus

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by lisa on Thu, 24 Feb 2011 14:11:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

ja klar leichter gesagt als getan. manchmal bin ich traurig, manchmal optimistisch und mal bin ich gespannt wie es ausgeht. Wenn ich sage ich komme damit zurecht, dann ist das manchmal gelogen und auf der anderen seite bin ich auch ein wenig stolz auf mich wie ich damit umgehe, wenn ich an früher denke wo ich 17 war. Da ist eine welt für mich zusammen gebrochen.
Mein Motto:

Am ende wird alles gut und wenn es noch nicht gut ist dann ist es auch noch nicht das Ende.

Mein Ende wird sein: Gut ausssehen mit perücke oder eigenen VOLLEN haaren:) hört sich doch beides gut an.

Und an Hausmann: Ich kann dir eine Adresse geben der vor allem für männer eine art der perücke erfunden hat die man wirklcih nicht sieht, ich muss sagen er hat auch so ein teil und man sieht es nicht. Was ich so gelesen habe hört sich an als würde es dir mehr als viel ausmachen. auch in anderen themen

---

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by Klaus09 on Thu, 24 Feb 2011 15:51:36 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hier habe ich noch ein Video über Perücken was ich letztens bei Youtube gefunden habe, als ich nach AA gesucht habe. Das sollte doch gerade den Frauen hier Mut machen. Ich finde das Mädchen sieht echt klasse aus. Sogar ohne Perücke

http://www.youtube.com/watch?v=oz32tGlKFVA

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by rübchen on Thu, 24 Feb 2011 16:00:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Tolles video!
Vielen Dank für Teilen!

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by Hausmann on Thu, 24 Feb 2011 16:50:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

lisa schrieb am Thu, 24 February 2011 15:11ja klar leichter gesagt als getan. manchmal bin ich traurig, manchmal optimistisch und mal bin ich gespannt wie es ausgeht. Wenn ich sage ich komme damit zurecht, dann ist das manchmal gelogen und auf der anderen seite bin ich auch ein

wenig stolz auf mich wie ich damit umgehe, wenn ich an früher denke wo ich 17 war. Da ist eine welt für mich zusammen gebrochen. Mein Motto:

Am ende wird alles gut und wenn es noch nicht gut ist dann ist es auch noch nicht das Ende.

Mein Ende wird sein: Gut ausssehen mit perücke oder eigenen VOLLEN haaren:) hört sich doch beides gut an.

Und an Hausmann: Ich kann dir eine Adresse geben der vor allem für männer eine art der perücke erfunden hat die man wirklcih nicht sieht, ich muss sagen er hat auch so ein teil und man sieht es nicht. Was ich so gelesen habe hört sich an als würde es dir mehr als viel ausmachen. auch in anderen themen

Hallo lisa,

ja wäre nett von Dir wenn Du mir die Adresse per PN schicken würdest. Das mit der Perücke ist halt so eine Sache. Aber ich denke das ich mir eine zulegen würde, sobald der Fall eingetreten ist, dass ich keine Haar mehr habe.
Gruß
Klaus

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by Salome on Mon, 28 Feb 2011 20:54:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,

auch ich kenne diese emotionale Achterbahnfahrt.....

wobei ich auch denke, ok, ich werde am Ende immer gut aussehen, entweder mit Perücke oder mit den eigenen Haaren....

hatte schon 8 Schübe, 1x davon mit Perücke...

das Schlimmste ist immer, wenn sie ausgehen und man weiß nicht, wie schlimm es wird..wie jetzt...gehts Euch auch so?

Auch ich kenne diese totale Verzweiflung, gerade wenn man eine junge Frau und Single ist...

Aber das Leben ist zu schön, um es sich von Haaren kaputtmachen zu lassen!!!

wünsche allen viel Kraft!

LG

Subject: Aw: Hilfe, ich bin wieder in einem emotionalem Tiefpunkt
Posted by lisa on Tue, 01 Mar 2011 15:21:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ja ich kenne das,
mir ist auch schon aufgefallen das ich vor einem schub extrem schlecht drauf bin, meist ganz plötzlich ohne Grund. Das habe ich meistens ung. 3 wochen bevor ich bemerke das neue stellen da sind oder sie extrem größer geworden sind.
Momentan habe ich keine Panik weil ich momentan nicht so einen schub habe. Trotzdem fallen die Haare aus, langsam und schleichend. Die Haare kommen sogar wieder, kann nur nicht beurteilen ob sie über all wiederkommen. Meine Eltern sagen das wird wieder, nur ich glaube das nicht so ganz weil die Haare ja wie gesagt immer noch langsam ausfallen und ich auch weiß, das die Haare nur wieder wachsen durch die letzte pinselung mit DCP die ich im Dezember das letzte mal draufgemacht habe. Dann habe ich sie abgesetzt.

Hat jemand damit schon erfahrung gemacht? Mein Gefühl sagt mir das der Flaum nicht lange bleiben wird oder fallen die Haare wirklich nur aus wenn man in einem schub ist?