
Subject: mir gings schon lange nicht mehr so gut
Posted by [Cpt.Claus](#) on Mon, 29 Jul 2013 20:45:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin,

irgendwie ist der tgl. blick ins forum irgendwie zur routine geworden. ich freue mich jedesmal über neue posts im voltaren-fred und hoffe von erolgen anderer zu lesen. ich schmier mir das zeug nun auch seit wochen entlang der haarlinie und in die GHE's und genauso lang nehm ich fin auch schon nicht mehr. ich kann nun mit sicherheit sagen dass da richtig netter neuwuchs entlang der haarlinie entsteht, drumherum bildet sich auch schon flaum, ich bin echt guter dinge!

was ich zudem schon lange nicht mehr hatte: ich schaue in den spiegel und denke: "du siehst richtig gut aus". irgendwie frischer in letzter zeit - kein wunder; ich bin ja fast nurnoch draussen und mache sport.

als kleine erinnerung:

ich hatte vor ca. 3 monaten die angst-attacke(n) meines lebens, seitdem bin ich in eine ziemlich heftige derealisation/depersonalisierung verfallen. dieser zustand hat mich belastet wie schon lange nichts mehr, ich habe angst gehabt dadurch total den boden unter den füßen zu verlieren. getriggert von digitalen medien bin ich denen notgedrungen soweit es ging aus dem weg gegangen. ich näher mich da langsam wieder an, schreibe diesen post mal wieder vom laptop aus, sons immer nur handy. vor wochen konnte ich keine 10 sekunden auf einen bildschirm schauen, mir wurde entweder sofort schwindelig oder ich fühlte mich und den boden unter den füßen nicht mehr.

ich habe leider oft immernoch angst das bzgl der DR/Dp meine selbstverständliche "normale" wahrnehmung nie wieder eintritt, man kriegt das gefühl man dreht durch, teilweise kommt einem alles so abstrakt vor usw.. aber eigtl ist es immer besser geworden, auch wenss nur sehr langsam und schleichend geht, hoffe ich dass es so weitergeht! ausgelöst wurde das ganze wohl durch überarbeitung vorm bildschirm, ich bin teilweise 100 stunden in der woche kreativen arbeiten nachgegangen, ich habe soviel gelernt in der zeit, aber es war total bescheuert. ich wollte das nur für ein paar projekte durchziehen und danach wieder runterregulieren, aber dafür wars dann zu spät. ich habe natürlich bedenken dass ich in dieser zwangspause irgendwas von dem verlerne was ich in der zeit gelernt habe - ich war in einem guten flow.

aber was mich echt happy stimmt ist dass es bergauf geht, ich mit mir endlich mal wieder im reinen bin, ich ne chance sehe fin nicht mehr nehmen zu müssen, bald wieder arbeiten kann und mehr will ich auch garnicht!

ganz besonders möcht ich mich nochmal bei loma für die unterstützung per PN bedanken und auch den hinweisen im angststörungs-fred darauf was eine depersonalisierung ist, bzw mich drauf zu bringen dass es das ist, erst nach der diagnose konnte ich etwas zur ruhe kommen und aufhören an meinem verstand zu zweifeln.

ich biete betroffenen einer DR/DP gerne hilfe an, auch per PN.
