

JAK POZNAT, JESTLI JSEM VE FÁZI ZOUFALSTVÍ?

	ANO	NE
Ztratil pro vás život smysl?	☐	☐
Máte dojem, že už nikdy nebudete šťastný/á?	☐	☐
Pomyslel/a jste na to, že si vezmete život, nebo jste se o to dokonce pokusil/a?	☐	☐
Ztratil/a jste zájem o svoje povolání, domácnost, koníčky a děti?	☐	☐
Zalézáte do svého bytu nebo své postele?	☐	☐
Jste neschopný/á provádět běžné denní činnosti a rozhodovat se?	☐	☐
Máte pocit, že jste v životě selhal/a?	☐	☐
Cítíte se bezmocný/á?	☐	☐
Cítíte se nemilovaný/á, opuštěný/á?	☐	☐
Byl/a byste rád/a, kdybyste se ráno už neprobudil/a?	☐	☐
Často pláčete a to i při sebemenších podnětech?	☐	☐
Je vám do pláče, když vidíte šťastné páry?	☐	☐
Zanedbáváte svůj zevnějšek?	☐	☐
Neustále hloubáte nad tím, proč se to muselo stát právě vám?	☐	☐
Cítíte se vnitřně odumřelý/á a prázdný/á?	☐	☐

Pokud převažují odpovědi ANO - je možné, že jste uvízli ve fázi zoufalství. Doporučujeme vám vyhledat pro sebe individuální podporu - terapii.

Nacházíte se v nejobtížnější fázi rozvodové/rozchodové krize. Tato fáze je zároveň velmi důležitou součástí procesu uzdravování. Truchlení patří k rozloučení a zároveň nabízí šanci na nový začátek.