

1 better - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: 1 better

Dois anos e meio atrás, sofri um acidente grave de bike. Quebrai alguns ossos e fui submetido a um procedimento para colocá-los de volta no lugar e recebi placas.

A visita ao pronto-socorro foi horrível, com eu sobrepunhando os gases e uma viagem desagradável no ketamina. Tive um gesso por mais tempo do que o usual devido à gravidade do acidente e passei por vários meses de fisioterapia para recuperar o movimento.

No entanto, agora simplesmente não consigo voltar à minha bike. Gostaria de poder andar nela, especialmente porque quero reduzir minhas emissões, dado que moro **1 better** uma cidade com pouco transporte público. No entanto, simplesmente não consigo me aproximar da minha bike sem que meu coração acelere.

Consigo fazer outras atividades, especialmente correr e caminhadas. Mas a bike traz horror consigo ela. Consigo fazer duas curtas viagens com meus filhos, mas elas foram muito difíceis e quase desmaiei depois. É bastante óbvio que tenho algumas cicatrizes psicológicas além das físicas. O que posso fazer para voltar à minha bike?

Resposta:

Sinto muito pela **1 better** situação. Não é surpreendente que você se sinta assim.

Recomendo que você programe uma avaliação com um psicólogo clínico, como a Dra. Justine Bush, que trabalha **1 better** uma clínica de stress traumático, North London Mental Health Partnership. Ela lida com situações semelhantes à **1 better** regularmente e, embora ela enfatize que não pode diagnosticá-lo por carta, você pode se beneficiar de uma avaliação para ver se você tem Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT).

Gostaria de saber mais sobre o contexto do seu acidente. Parece muito grave, dado as quebras e os medicamentos usados. Foi atingido por um caminhão ou um carro? Foi uma experiência "quase-acidente"? Isso é importante, pois pode explicar algumas das camadas do seu medo. O sentimento lhe lembra de alguma outra coisa? Isso pode ser um trauma que acionou um trauma anterior mais profundo.

O fato é que você se manteve seguro e sobreviveu ao acidente, então há evidências de que é muito resiliente.

Também gostaria que você pensasse sobre o que você tem medo de acontecer novamente. A resposta óbvia a isso será "ferir-me", e claro que isso fará parte disso, mas gostaria que você também pensasse além disso. Será ficar de fora de ação? Sentir-se preso? Estava preocupado **1 better** poder ganhar dinheiro enquanto estava ferido? Se você desvendar o que está ao redor do óbvio, isso será um caminho para começar a processar o que aconteceu.

"Às vezes, os "o que se passaria" e as experiências quase-acidente **1 better** um acidente podem ser quase tão aterrorizantes quanto o que realmente aconteceu. Com o TEPT, nossa memória de um incidente traumático não é arquivada da mesma forma que uma memória convencional é. Portanto, quando revisitamos uma memória traumática, revivemos todos os horrores e medos originais dela - suor, ansiedade, medo, batimento cardíaco acelerado. Isso soa como o que está acontecendo com você.

"O fato é que você se manteve seguro e sobreviveu ao acidente, então há evidências de que é muito resiliente", disse Bush. "Você pode se beneficiar de alguma terapia psicológica

para ayudá-lo con o TEPT."

Você pode tentar serviços locais, como terapia falada, CBT ou EMDR. Seu médico pode referi-lo ou você pode se referir por si mesmo via IAPT (simplesmente Google IAPT services).

Uma das principais características do TEPT [se for esse o caso] é a avoid

ência: avoid

ência de pensar no que aconteceu, falar sobre isso e qualquer coisa relacionada a isso.

Você também pode tentar a exposição gradual por si mesmo no momento, se não for muito perturbador. Faça algo pequeno todos os dias: você pode começar olhando para a **1 better** bike, tirando-a do galpão, mas não montando nela. Em seguida, suba e desça dela, mas não monte nela, **1 better** seguida, monte-a **1 better** um lugar muito seguro por um curto período de tempo. Construa sobre isso, mas não seja tentado a ultrapassar os limites. Ganhamos confiança fazendo a mesma coisa repetidamente. No entanto, quando essa confiança desapareceu, precisamos voltar ao início.

Netanyahu insiste en la destrucción de Hamás en un plan de paz presentado por Biden

El primer ministro israelí, Benjamin Netanyahu, ha insistido en la destrucción de las capacidades militares y de gobierno de Hamás como parte de un plan israelí presentado por el presidente de Estados Unidos, Joe Biden, para poner fin a la guerra de Gaza.

"Las condiciones de Israel para poner fin a la guerra no han cambiado: la destrucción de las capacidades militares y de gobierno de Hamás, la liberación de todos los rehenes y garantizar que Gaza ya no represente una amenaza para Israel", dijo el líder israelí en un comunicado.

"Bajo la propuesta, Israel seguirá exigiendo que se cumplan estas condiciones antes de que se establezca un alto el fuego permanente.

"La noción de que Israel estará de acuerdo en un alto el fuego permanente antes de que se cumplan estas condiciones es un punto muerto", agregó Netanyahu.

El sábado, Biden dijo que Israel estaba ofreciendo un nuevo mapa hacia un alto el fuego completo en Gaza.

Dijo que la oferta de tres etapas de Israel comenzaría con una fase de seis semanas en la que las fuerzas israelíes se retirarían de todas las zonas pobladas de Gaza.

También incluiría "la liberación de un número de rehenes, incluidas mujeres, ancianos, heridos, a cambio del [liberación] de cientos de prisioneros palestinos", dijo Biden.

Israel y los palestinos negociarían durante esas seis semanas para un alto el fuego duradero, pero la tregua continuaría mientras continuaran las conversaciones, dijo Biden.

Hamas ha dicho que "considera positivamente" el plan presentado por Biden.

El secretario de Relaciones Exteriores del Reino Unido, David Cameron, instó a Hamás a aceptar el plan.

Escribiendo en X, dijo: "Con un nuevo acuerdo de rehenes en la mesa, Hamás debe aceptar este trato para ver un alto en la lucha, la liberación de los rehenes y su regreso a sus familias y una inundación de ayuda humanitaria en Gaza.

"Como hemos argumentado durante mucho tiempo, un alto en la lucha se puede convertir en una paz permanente si estamos dispuestos a dar los pasos adecuados. Aprovechemos este momento y pongamos fin a este conflicto."

El secretario general de la ONU, António Guterres, dijo en X: "Hemos presenciado demasiado sufrimiento y destrucción en Gaza. Es hora de detenerlo. Saludo la iniciativa de POTUS Biden y aliento a todas las partes a aprovechar esta oportunidad para un alto el fuego, la liberación de todos los rehenes, acceso humanitario garantizado sin trabas y, en última instancia, una paz duradera en Oriente Medio."

La ministra de Relaciones Exteriores de Alemania, Annalena Baerbock, dijo que la oferta israelí "brinda una luz de esperanza y un posible camino para salir del estancamiento de la guerra", y la presidenta de la Comisión Europea, Ursula von der Leyen, acogió con satisfacción un enfoque "equilibrado y realista" para poner fin a la efusión de sangre.

Arabia Saudita subrayó su "apoyo a todos los esfuerzos encaminados a un alto el fuego inmediato" y la retirada de las tropas israelíes.

Mientras tanto, Indonesia dijo que está lista para enviar "fuerzas de mantenimiento de la paz significativas" así como personal médico a Gaza si se acuerda un alto el fuego.

Israel ha reiterado repetidamente su promesa de destruir a Hamás desde que el grupo militante palestino atacó el sur de Israel el 7 de octubre.

Israel envió tanques y tropas a Rafah en mayo, ignorando las preocupaciones por la seguridad de los desplazados civiles palestinos que se refugiaban en la ciudad en la frontera con Egipto.

El sábado, los residentes informaron

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 1 better

Palavras-chave: **1 better - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-05