



誰にも相談出来ない「相談して」と言われても言えない。もう無理かも。安定剤も睡眠薬も今強制で止められてるから逃げる場所がない安定できる時間がない。気持ちが崩れてて思ってることが一度に出過ぎてよくわからなくなる。不安障害と大うつがあります。

気持ちが沈んでいる時ってほんと辛いですよね、、
暗い時期って、自分からその状況を変えようと行動したり努力したりしないと抜け出せないから嫌ですよね。
お薬なしでも頑張ってる主さんは本当に偉い!頑張ってる!
ハグしたり頭を撫でてもらうと気持ちが軽くなるかも、人肌って温かくて安心できるし落ち着けるから💕
頑張ってる、としか言えないけど心からの主さんのこと応援してます

