



مرحباً،

لقد كنت أفكك كثيراً مؤخراً في الطريقة التي تقول بها دائماً إنني أستطيع اللجوء إليك إذا كنت أواجه صعوبة في شيء ما. المشكلة هي أنني لست متأكداً دائماً من كيفية شرح ما أشعر به. لكنني أشعر بالكثير من الأشياء، وأمر بالكثير من الأشياء.

في بعض الأحيان، أشعر بالضغط النفسي الشديد بشأن المدرسة وأحاول توفير الوقت لكل شيء وكل شخص. في بعض الأحيان، يجعلني هذا أرغب في الخروج من الواقع أو تصفح مقاطع الفيديو المضحكة حتى أشعر بأنني على طبيعتي الحقيقية مرة أخرى.

وفي بعض الأحيان، يجعلني أركز بشكل كبير على ما يجب علي إنجازه.

وفي بعض الأحيان، أشعر بالقلق بشأن من أكون، وما إذا كان الناس يحبونني حقاً، وما إذا كنت سأشعر بالراحة سب طبيعة شخصيتي.

وأحياناً، أشعر بالقلق حقاً بشأن المستقبل، لأنني لا أعرف حقاً ما أريد أن أفعله أو المكانة التي أريد بلوغها.

وفي أوقات أخرى، أشعر بحماس شديد عندما أفك في كل الأشياء التي سأفعلها عندما أكبر وأعيش بمفردي. أفك في الذهاب إلى مكان بعيد حيث أستطيع أن أكون على الطبيعة الشخصية التي أود أن أكون عليها. لكن في نفس الوقت أشعر بالخوف الشديد من مغادرة المنزل، ووداع أصدقائي، والبقاء بمفردي.

في بعض الأحيان، أشعر بالتعب وأريد فقط النوم. وفي أوقات أخرى، يكون لدى الكثير من الطاقة لدرجة أنني لا أعرف ماذا أفعل بها.

وأحياناً، أسألك عما إذا كنت فخوراً بنفسي وماذا سيحدث إذا أخطأت أو لم تسر الأمور بالطريقة التي تتوقعها.

على أية حال، أنا بخير في الغالب. وأعتقد أنني سأكون بخير. من المفید حقاً أن أعرف أنك موجود من أجلي. وحتى لو لم أتصرف على هذا النحو، فإني أقدر ذلك عندما تطمئن عليّ أو تسائلني عن حالي. أعلم أنك تحاول أن تفعل أفضل ما يسعك من أجلي.

لست دائماً الأفضل في التعبير عن تقدير ذلك، ولكن شكرًا لك.

أحتاج إلى بك