

luckynugget casino - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org **Palavras-chave:** luckynugget casino

A Ritain tem experimentado uma onda de calor esta semana, obrigando-me a como australiano para discutir seu povo sobre proteção solar. Eu vivi no Reino Unido por 10 anos e posso entender amplamente porque os britânicos estão infelizes com seus cuidados da pele na Austrália; as dicas sazonais que devem ser cobertas são bem definidas: No outono inverno você fica queimado pelo sol durante todo verão tudo está chamuscado - quando morre coral é morto Na Grã-Bretanha, acho difícil reunir um terror do sol quando a luz é tão rara que você seja treinado desde o nascimento para correr imediatamente pelo parque mais próximo. Sente e fique bêbado no momento Quente raio atinge seu rosto A única coisa de sempre se mudou à Inglaterra por causa das condições climáticas são os moldes

Durante a década que passei no Reino Unido, minha própria consciência sazonal foi certamente limitada ao frio e experiências mais frias um espectro de ser úmido. Nos meus primeiros três meses o meu pensamento era uma crise existencial acabou por se tornar deficiência da vitamina D não percebi todos os kippers (chip) ou pratos memoriais com ripper para compensar pela falta do sol Eu pensei serem táticas astutas na repulsão francesa."

Dois anos e meio atrás, sofri um acidente grave de bike. Quebralos alguns ossos e tive um procedimento para colocá-los de volta no lugar e fiquei com pranchas.

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

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

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

Recomendações de uma psicóloga clínica

Eu sugiro que você procurar uma avaliação para ver se você tem TEPT (transtorno de estresse pós-traumático). Isso pode ajudá-lo a processar o que aconteceu.

Também é importante considerar o contexto do acidente. Foi algo grave? Foi quase um acidente? Isso pode ajudar a explicar as camadas do seu medo.

Além disso, pense no que você tem medo de acontecer de novo. Além de se machucar, talvez se preocupe ficar de fora de ação ou se sentir preso. Pensar nisso pode ajudá-lo a processar o que aconteceu.

Finalmente, lembre-se de que você sobreviveu ao acidente e que isso é uma prova de que é muito resiliente.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: luckynugget casino

Palavras-chave: **luckynugget casino - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-11-29