

2.10.24 (水) Pt, allein 《患者のみ》

うつむきながら
目をあわせない

心が ざわついている イライラ 《発生》
そのあと 急に眠くなる

家電 壊れて 修理 人がやめて 新人で
もちまわり 帰ると疲れて疲労感眠り
やる気 失せ気味 前向きに動けない

携帯ゲーム を また 始めた
ブログ もしている ゲームもしんどくなった
最近 自分が イヤ で

睡眠
イラ立ち
(仕事も)
やる気が出ない

何をすればいいのか、また 足もいたくなる
ちらし配りするとき リズム とれる

先W《週》相当 のんだんでリズム崩れて来た

Rp 《処方》 ①③ do 《前と同じ》

Th 《治療:therapy》 おくれ 通院精神療法

②④ do 《前と同じ》

12.11.7 (水) #71

2W《週》前より 抜け出した。
ちょっと 変わったのは 朝 やたら 早くおきるの
毎日 夢みて うなされる 争ってる。
よく似た 夢をみている 思ったより肉体的には出てない
「のはどこかで訴えたいのかも?」

声小さく
ハリがない
11/10/24