**بسمه تعالی**

سلام آقای دکتر

عذرخواهی میکنم اما الان به شدت استرس دارم و نمی تونم به خوبی حرف بزنم، به همین دلیل سعی کردم این نامه رو بنویسم. خواهش میکنم نامه رو تا انتها مطالعه کنید.

شخص به شدت استرسی هستم و در اکثر اوقات درگیر واکنش های استرسی میشم. در حالتی که استرس کم باشه، تنها تعریق کف دست هام وجود داره اما زمانی که توی شرایط استرس زا قرار می گیرم، شدت اون چندین برابر میشه. همزمان با استرس شدید، تپش قلبم هم خیلی بالا میره، به طوری که خودم می توانم صدای تپش قلبم را بفهمم. بعد کم کم به نفس نفس می افتم و بعضی اوقات قسمت پایینی سینه ام هم درد می گیرد. گاهی هم یک حالت عجیب بهم دست میده. تصور کنید وقتی که یک عینک شماره متوسط رو دائم جلوی چشمون عقب و جلو ببرید، چشم دائم تار میشه و دوباره طبیعی و بعد انگار چشم ها هم ضربان دارن و میزنن. این حالت سر جلسه های امتحان به شدت اذیت می کرد.

چندین بار، چند سال قبل به پزشک مراجعه کردم که نظر پزشک این بود که آدم شدیدا استرسی هستی و این شرایط رو معمولا در اکثر اوقات تجربه می کنی و تنها راه خلاصی ازش، دوری از محیط های استرس زا و در غیراینصورت مصرف قرص هست.

این حالت قبلا کمتر بود اما از زمان کنکور که تقریبا میشه 4 الی 5 سال قبل، شدت مشکلم چندین برابر شده. تا 2 الی 3 سال قبل روزی 2 الی 3 تا ایندرال و کلرودیازپوکساید استفاده می کردم. این بیماری روی غلظت خونم هم تاثیر گذاشته و غلظت خونم رو بالا برده که به همین دلیل هر 3 ماه میرم انتقال خون.

یکسالی بود علائم کمتر شده بود و کمتر قرص مصرف می کردم اما از پارسال که بیماری های مادرم شروع شد و درگیر اون شدم، دوباره مشکلم شدیدتر شده و خیلی بیشتر اذیتم می کنه. قبلا روی حرف زدنم تاثیر نداشت و کمتر نفسم می گرفت اما الان سر اندک مسائلی به نفس نفس می افتم و علائم بالا که گفتم بهم، دست میده. موقعیت هایی مثل روبه روی شما نشستن که بقیه، براشون خیلی عادیه ، برای من اصلا عادی نیست و به شدت ضربان قلبم میره بالا. گاهی حتما زبانم هم قفل میشه و نمیتونم حرف بزنم.

مادرم چربی بالا داره و همچنین دیسک گردن شدید هم داشته که اخیرا به هزار مکافات عملش کردیم. زانوهاشم خرابه. برای انجام کاراش به من یا برادرم نیاز داره. برادرم میره دانشگاه شهر دیگه. به همین دلیل من کارها مادرم رو انجام میدم. معذرت میخام مادرم بدون کمک حتی دستشویی هم نمیتونه بره و یا قرصاش رو بخوره. بابام با مادرم مشکل داره و 5 ساله باهم حرف نزدن. وقتی منم برم سربازی مادرم تنها میشه و کسی نیست کاراش بکنه. ادمی که چربی خون دارد و نمیتونه دستشویی بره یا قرصاش بخوره، چقدر دوام میره مگه؟  
 این موضوع شدت استرسم رو چندین برابر کرده.

چون نمیتونم به خاطر استرس الان به درستی حرف بزنم، این نامه رو نوشتم تا کامل شرایط رو توضیح بدم. تنها خواستم تا حدی متوجه شرایطم بشین. این تازه 5 درصده و خدا شاهده به همین قران مشکلات دیگری وجود داره که نمیشه کامل توضیح داد و تنها باید یک روز جای من باشید تا متوجه شرایط بشید.

لیسانس رادیولوژی دارم و اگر معاف بشم، به سرعت میرم طرح و میتونم توی یک مطب مشغول به کار بشم و هزینه های درمان مادرم رو پرداخت کنم. خدا شاهده اگر الان خدای نکرده مادرم بمیره، حتی پول کفن و دفنشم ندارم و باید به پای این و اون بیوفتم و التماس کنم تا بهم قرض بدن. حتی با مدرک لیسانس مجبور شدم برای تامین برخی از هزینه ها تِی بکشم.

خواهش میکنم اگر امکانش هست کمکم کنید یا راهنماییم کنید معافیت رو بگیرم تا حداقل استرس مادرم رو نداشته باشم و کنارش باشم. خواهشا به آسونی از کنار حرفام رد نشید کلی به خودم فشار آوردم تا این نامه رو نوشتم و خدا میدونه که یک کلمه اش هم دروغ نیست. خواهشا تنها یک دقیقا خودتون روی جای من تصور کنید.

ممنون که وقت گذاشتید و نامه رو خوندید.