

2 Život ako skladačka

10 Tehotenstvo a SM? Áno!

12 Dnes som inde

1/2019

SM KOMPAS

SKÚSENOSTI | RADY | TIPY PRE AKTÍVNY ŽIVOT | Vychádza 2x ročne s podporou spoločnosti TEVA



*Život
ako skladačka*

teva



Život ako skladačka

Keď vstúpi do nášho života SM alebo iná zmena, môžeme sa zamerať na to, čo nám už neprospeje, a viac sa tým nezaoberať. Tiež zistíme, čo je cenné, to si necháme a pridáme k tomu nové kúsky. Ako keby sme skladali svoje nové životné puzzle alebo vitráž. Existujú aj takí, ktorí hovoria, že nakoniec sa im podarilo poskladať si život tak, že v niektorých aspektoch žijú kvalitnejšie. Ako sa to robí? O tom sme sa porozprávali s lekármi, odborníkmi aj pacientmi. Dúfam, že aj vy v týchto rozhovoroch nájdete inšpiráciu.

Veľa síl vám želá
Šárka Pražáková

Život ako skladačka

Karin Řeháková, ktorá pôsobí ako psychoterapeutka v SM Centre Fakultnej nemocnice Kráľovské Vinohrady v Prahe a jej práca je podporená Nadáciou Jakuba Voráčka, je skúsená psychoterapeutka, ktorá pomáha pacientom so SM už niekoľko rokov. Hovorili sme o rôznych rovinách života so SM. O zdravom sebecke. O tom, ako SM prinášajúca veľkú zmenu dáva človeku šancu prehodnotiť svoj život tak, aby ho žil viac podľa svojich predstáv. Priznajme si, že kým sa toto stane, prejde si pacient veľmi intenzívnym procesom. Takáto cesta je obvyčajne sprevádzaná množstvom emócií, ktorým sa mnohí z nás boja venovať pozornosť. Môže to byť však očistný proces, pri ktorom sa človek zbaví toho, čo mu podráža nohy, a objaví to, čo mu dáva silu.

Niektorí pacienti, ktorí majú SM už dlhšie, hovoria, že SM im dala príležitosť robiť to, čo chcú. Stretnú sa aj vy s týmto pohľadom pri svojej práci s pacientmi?

Áno. Od začiatku liečby je dôležité, akým spôsobom pacient prijme fakt, že SM vstúpila do jeho života. Pokiaľ SM prijme ako výzvu niečo zmeniť, začne byť tzv. zdravo sebecký, začne sa sám seba pýtať: Čo potrebujem? Kedy mi je dobre? Čo by ma bavilo? – tak si myslím, že nielen

SM, ale akákoľvek vážna diagnóza môže priniesť pacientovi novú kvalitu do života.

To však býva výsledkom dlhodobého procesu. Na začiatku býva obvyčajne vydesený človek, ktorý si s tým všetkým nedokáže poradiť. Môže v tomto prvom období pacientovi uľahčiť situáciu spolupráca neurológa so psychoterapeutom?

Spolupráca neurológa a psychoterapeuta môže byť veľmi užitočná. V prvom rade sa však mu-



Karin Řeháková

síme pacienta spýtať, či nám dovolí, aby sme si niektoré informácie medzi sebou posúvali. Ak to povolí, môže mi neurológ napríklad dať vedieť, že ku mne posielal pacienta, ktorý je vo fáze popierania. Nechce sa SM zaoberať, nechce riešiť, prečo táto choroba prišla, ako to súvisí s jeho životnými scenármi a pod. Zároveň mu je však po psychickej stránke zle, a preto príde ku mne. K takémuto pacientovi musím pristupovať jemne, opatrne, dať mu čas, aby túto veľkú životnú zmenu vstrebával. Samozrejme, aj keď nemám správu od neurológa, som ako psychoterapeutka dostatočne skúsená a kompetentná, aby som podľa rôznych signálov rozpoznala, do

akej hĺbky môžem s pacientom pracovať. Je veľmi dôležité rešpektovať to, s čím pacient prichádza. Zvyčajne majú ľudia problémy so spánkom, riešime teda spolu tento problém. Klientov učím rôzne relaxačné a iné techniky na zlepšenie spánku. Ak je to veľmi zlé, môžem navrhnúť aj spoluprácu so psychiatrom, ktorý odporučí vhodnú medikáciu. Po čase, keď už mám pacientovu dôveru, môžem s ním pomaly rozoberať, prečo vlastne SM prišla, čo mu prináša, čo ho čaká. Reakcia, že sa človek zablokuje a nechce si pripustiť, že je chorý, je častá a každému inak dlho trvá, kým sa otvorí a prijme, že je to tak.

Na začiatku si väčšina pacientov prejde emóciami, ako sú hnev, smútok, strach. Ako môžete pacientovi pomôcť vy, ako môže vyzeráť spolupráca s neurológom a čo musí urobiť sám pacient?

Myslím si, že úlohy sú jasne rozdelené. Neurológ sa stará o telo, o liečbu. Psychoterapeut by tu podľa mňa mal byť na to, aby lekár nerobil dve profesie naraz. Každý pacient prináša do ordinácie svoj príbeh a hľadá pomoc u lekára. Ak má neurológ možnosť odporučiť pacientovi psychoterapeuta, rozviažu sa mu ruky a má viac času na to, čo je pre neho prioritou, teda poskytnúť pacientovi najlepšiu liečbu. So mnou sa pacient môže pozrieť na svoje spúšťače choroby, na životné scenáre, ktoré

sú preňho nejakým spôsobom nevyhovujúce, škodlivé, pretože evidentne ho telo takto zastavilo uprostred životnej cesty.

Ako by optimálne mala vyzerat' spolupráca neurológa a psychoterapeuta?

Opäť musím predostrieť, že sú pacienti, ktorí nemajú problém posúvať informácie medzi mnou a neurológom. Niektorí si to však neželajú, pretože spolu riešime citlivé témy, o ktorých je ťažké hovoriť.

Vráťme sa ešte k počiatočným pacientovým obavám. Čo preňho môžu urobiť odborníci a čo môže, respektíve niekedy musí urobiť sám pacient?

To najdôležitejšie vždy závisí od pacienta. Ja som len taký sprievodca. Smerujem pacienta, pýtam sa ho, nejakým spôsobom toho človeka navigujem, aby bol schopný pozrieť sa na svoj životný scenár. Často spolupracujem aj s rodinou pacienta, je dôležité zaoberať sa dynamikou vzťahov v celej rodine. Pretože ak chce pacient zmenu a robiť veci tak, aby to jeho zdraviu a kvalite života viac prospievalo, môže byť preňho ťažké presadzovať zmeny v prostredí, v ktorom od neho rodina chce, aby dodržiaval roky zavedené, ale preňho už nefunkčné pravidlá. V druhej rovine klientom ponúkam rôzne techniky, ktoré im môžu výrazne pomôcť. Sú to relaxačné techniky, gestalt terapia, veľa tiež pracujem s Pesso-Boyden prístupom, kde sa mapuje päť základných ľudských potrieb a skúmame ich naplnenie. Používame na to zástupné predmety a hľadáme diery na mape života, ktoré potom spoločne s pacientom skúšame zaplniť. Vďaka tomu si človek uvedomí, že má rôzne citlivé miesta a vie v takýchto situáciách lepšie reagovať. Napríklad prestane vyžadovať od partnera správanie a konanie, ktoré prináleží rodičom. Ak to zjednoduším, ženám sa niekedy stáva, že chcú od svojho partnera počuť to, čo im v detstve mal hovoriť otec. Pre partnera to môže byť veľmi mäťúce a zatažujúce. Skúsenosť z primárnej rodiny si nesieme celý život. A niekedy nevedomky stále ešte bojujeme so svojimi rodičmi, avšak veľakrát na ich mieste stojí náš partner, a tak vznikajú zbytočné konflikty.

Spomenuli ste metódu Pesso-Boyden, čo je tých päť základných potrieb naplnenia?

V prvom rade je to potreba miesta ako v symbolickej, tak aj vo fyzickej rovine. Potom je to rovina naplňovania. Ďalej potreba ochrany, bezpečia, podpory a limitov. Každá táto téma má niekoľko podtém, spolu s pacientom sa pozeráme ako na praktickú stránku, tak aj na tú symbolickú. Pohľad na tieto aspekty života môže v pacientovi prebudiť veľa emócií, kto-

ré si až doposiaľ nedovolil prežívať. Metóda Pesso-Boyden napríklad ponúka priamu konfrontáciu, kedy sa pracuje s predstavou ideálnych rodičov a ideálnych detí. Všetci vieme, že neexistuje ideálne dieťa ani ideálny rodič a počas našich stretnutí klient tvorí, hovorí vety, ktoré v určitých situáciách potreboval počuť od rodičov alebo naopak od svojich detí, a zároveň si vybavuje aj situácie, ktoré

Od začiatku liečby je dôležité, akým spôsobom pacient prijme fakt, že SM vstúpila do jeho života. Pokiaľ SM prijme ako výzvu niečo zmeniť, začne byť tzv. zdravo sebecký, začne sa sám seba pýtať: Čo potrebujem? Kedy mi je dobre? Čo by ma bavilo? – tak si myslím, že nielen SM, ale akákoľvek vážna diagnóza môže priniesť pacientovi novú kvalitu do života.

mu spôsobili nejaké traumy. Vďaka tejto metóde sa klient učí sám so sebou láskavo hovoriť a dať si to, čo nedostal.

Vlastne takto si môže klient sám naplniť spomenuté potreby a nemusí to vyžadovať od tých, ktorým to neprináleží?

Áno, presne. To je práve to, čo predstavuje veľký problém v partnerských vzťahoch, pre-

tože sa potrebujeme napríklad „doockovať“ či „domaminkovať“, a keď je náš manžel či manželka zdravý človek, tak nechápe, čo od neho chceme. Naši partneri predpokladajú, že majú doma dospelého partnera. Kvôli tomu môže v partnerstve nastať zložitá situácia. Jednou z možností, ako „dokrímiť“ to, čo sme v detstve nedostali, je naučiť sa rozprávať a správať sa k sebe láskavo.

Aký vplyv môže mať toto „upratovanie“ vo vzťahoch na pacientovu liečbu? Ak to teda správne chápem, vzťahy tiež tvoria základ nášho života.

Myslím si, že je to kľúčové. Život pacienta dostane novú kvalitu, pretože odhodí bremeno, ktoré až doposiaľ niesol, a odrazu sa mu otvorí svet tej pravej dospelosti. Objaví slobodu, že si všetko môže zariadiť tak, ako on potrebuje. Môže odložiť scenáre, ktoré sa mu neosvedčili, ktoré si priniesol zo svojej primárnej rodiny. Môže si vytvoriť vlastný scenár, taký, v ktorom sa cíti dobre.

SM teda, aj keď razantným spôsobom, môže človeku ukázať, čo je v živote dobré a čo nie?

Presne tak. Môže to byť obrovský životný reštart.

Myslím si, že je tu určitý paradox. Na jednej strane, človek sa má zastaviť, no na druhej strane, život ho núti riešiť bežné praktické veci. Čo s tým?

Ide to ruka v ruku. Keď sa riešia praktické veci, vynorí sa aj to, čo dosiaľ spalo v emocionálnej rovine. Nedá sa to veľmi oddeliť, všetko sa prelína.

Ak si človek vyčistí svoje emočné pole, môže mu to pomôcť pri riešení aj tých praktických vecí?

Áno, presne tak.

Ako ešte môžete pomôcť pacientovi? Mám dojem, že medzi pacientmi je veľa tých, ktorí sú zameraní na výkon.

Snažím sa, aby klient získal pohľad na to, akým spôsobom sa vyčerpáva a prečerpáva. Je veľmi dôležité, aby začal viac vnímať svoje telo. Týmto ľuďom kreslím symbol obráteného snehuliaka. Telo, v tejto symbolickej rovine, je malá guľôčka, ktorú si začneme uvedomovať, až keď sa objavia prvé symptómy ochorenia. Zatiaľ čo tá najväčšia guľa, hlava, je zahľtená toľkými myšlienkami, že ľudia prestanú vnímať, ako sa cítia ich duša a telo. Snažím sa týchto ľudí viesť k tomu, aby sa svojho tela častejšie pýtali, ako sa má, ako sa cíti. Je to podľa mňa absolútne kľúčová vec pre úspech liečby. Tento typ pacientov si začne svoje telo uvedomovať, až keď sú ďaleko za svojimi limitmi. Podstatné je, aby sa naučili určovať si priority, kam chcú a môžu svoju energiu investovať a kam už nie.

Od niektorých pacientov som počula, že si vyberajú z toho, čo chcú urobiť alebo zažiť, a to potom prežijú naplno. Dáva vám to zmysel?

Dáva mi to zmysel. Pretože keď si niečo vyberiem z celej kopy činností, tak tomu môžem venovať väčšiu pozornosť, väčšiu starostlivosť, oproti tomu, keď sa zaoberám hromadou vecí.

Niekedy ľudia nevedia správne pomenovať, čo im kradne energiu. Môže im pomôcť kreslenie obrázkov, symbolov a ďalšie rôzne techniky?

Samozrejme. Som aj arteterapeutka, takže pri práci s klientom často používam rôzne znázornenia alebo imaginácie. Opäť je dôležité, aby si človek uvedomil svoje priority. Starší pacienti mávajú starších rodičov, ktorí potrebujú ich starostlivosť. A ten „SMkový“ scenár ich núti ísť cez vlastné limity a do posledného dychu pomáhať, čo je však kameňom úrazu. Zvyčajne sa ich snažím korigovať a pýtam sa ich: „Keby to neboli vaši rodičia, do akej miery by ste im pomáhali?“ Je to jedna veľká téma, ktorú nie je možné zjednodušovať. V tomto prípade bojuje zdravý rozum so schopnosťou pohľadu na to, čo môžem a na čo už nemám silu. „Som príšerne vyčerpaná, ale veď je to moja mama.“

Môžu tu zohrávať určitú rolu rôzne scenáre manipulácie a citového vydierania?

To je veľmi časté. Klientom vysvetľujem organické zmeny na mozgu starnúcich ľudí. Menia sa roly, deti sa stávajú rodičmi svojich rodičov, ktorí začínajú byť sebeckí a pod. Pacientom pripomínam, že majú vážnu diagnózu a svoj život majú ešte pred sebou. Samozrejme, môžu svojich rodičov sprevádzať, pomôcť im, avšak iba do takej miery, ktorá neničí ich zdravie.

Veľa sme tu rozprávali o starostlivosti, ktorú potrebuje pacient dať sám sebe. Aby sa človek mohol o seba starať, musí mať na to peniaze. Napríklad ani psychoterapia nie je hračená z poistenia. Pomáhate či radíte klientom, ako získať finančnú stabilitu?

Áno. Niektorí klienti si uvedomia, že by im čiastočný invalidný dôchodok pomohol. Tam, kde je to namieste, im ho aj ja odporúčam a pomáham im zbaviť sa psychického bloku prijatia statusu invalidity. Vysvetľujem im, že je to jedna z možností, ako si znížiť úväzok a zotrvať v práci čo najdlhšie. Pacient nemusí odísť z práce, ktorá ho baví, ale invalidný dôchodok mu pomôže dorovnať úväzok. Je to výhoda aj pre zamestnávateľa, pretože človek, ktorý už dlhšie robí danú prácu, je preňho väčším prínosom ako ten, ktorý sa musí zaučať.

Ako vás tak počúvam, či sme už hovorili o vzťahoch, prioritách, profesii... Dalo by sa zjednodušať povedať, že všetko je o tom naučiť sa mať rád?

Samozrejme, je to základným cieľom psychoterapeutickej práce, uzdravenia z pohľadu psychoterapie.

Často je dôležité zaoberať sa dynamikou vzťahov v celej rodine. Pretože ak chce pacient zmenu a robiť veci tak, aby to jeho zdraviu a kvalite života viac prospievalo, môže byť preňho ťažké presadzovať zmeny v prostredí, v ktorom od neho rodina chce, aby dodržiaval roky zavedené, ale preňho už nefunkčné pravidlá.

Život dnes vo všeobecnosti prináša rýchle zmeny, v ktorých sa väčšina ľudí cíti neistá. Môže SM niektorých pacientov naučiť lepšie túto neistotu zvládať? Vďaka tomu, že vedia, čo sú ich životné priority a vedia sa zastaviť a vychutnať si prítomný okamih?

Teraz mi pripomínate skúsenosti ľudí, ktorí sa dozvedeli oveľa ťažšiu diagnózu, ako je SM. Niektorým zostávalo len niekoľko mesiacov života. V ich príbehoch často zaznieva, že práve tieto mesiace prežili plnšie a intenzívnejšie ako roky predtým. Bola to najplnšie prežitá časť života, pretože si uvedomili hodnotu času. SM je diagnóza, ktorá sa dá liečiť.

Donúti človeka sa zastaviť. V prvom rade je to o výzvach „stoj – premýšľaj – meň“. Potom príde druhá fáza premeny, teda prehodnotenie rebríčka priorít. Pre pacientov býva veľmi traumatizujúce, že im nikto nepovie, čo bude o tri či päť rokov. Snažím sa ukázať im iný uhol pohľadu. To, že vám nikto nie je schopný povedať, ako to s vami o niekoľko rokov bude, možno vnímať aj ako pozitívnu skutočnosť. Pacientov zdravotný stav môže byť veľa rokov stabilizovaný, SM sa môže zastaviť, vývoj nových liekov stále napreduje, veľa vecí, o ktorých dnes nevieme, sa môže zmeniť. Tá neistota má v sebe aj pozitívnu stránku. Je tam obrovská šanca dať životu novú kvalitu. A závisí len od človeka, ako sa k tomu postaví.

Stránky terapeutky: www.karinrehakova.cz

Telefónna informačná linka pre pacientov so sklerózou multiplex

SM KOMPAS

0948 566 727

Pre všetkých, ktorí trpia týmto ochorením, sme pripravili telefónnu linku, na ktorej sa môžete informovať o riešení problémov spojených s touto diagnózou, predovšetkým ako zvládať pravidelnú aplikáciu injekčných liekov, riešiť nežiaduce účinky atď.

V čase od 9.00 do 16.00 hod.

v pracovných dňoch vám poradí, ak to bude v jej silách, jedna z našich odborných poradkýň, ktoré majú niekoľkoročné skúsenosti s podporou pacientov so SM. Okrem toho môžete na tejto linke zanechať svoj odkaz a poradkyňa sa s vami spoja na nasledujúci pracovný deň, ak to bude možné.



Boží deň

ilustračné foto

Andrea, ako sama hovorí, prežíva každý boží deň naplno. A ja jej verím. Nie je dôležité, v akom meste či krajine žije, ale dôležitý a inšpiratívny je jej príbeh, ktorý je trochu neobvyklý, pretože je policajтка. Splnila si tak detský sen a keby ste si ju predstavovali ako ženu zožieranú existenciálnymi pochybnosťami, ako z temnej severskej detektívky, tak opak je pravdou. Je to neuveriteľne optimistická bytosť s nadhľadom a humorom. V tomto príbehu je možno ešte jeden kľúčový moment. Pretože na únavu pri SM neexistuje pilulka, niektorí špičkoví neurológovia hovoria, že jediným liekom proti únave je cvičenie. Andrea aj vďaka svojmu povolaniu cvičí naozaj veľa a ako sa zdá, s únavou nemá veľmi problém.

Ako dlho máte SM?

U mňa to bolo trochu zamotané. Lekári mi najprv diagnostikovali SM a liečila som sa. Po nejakom čase však vyšetrenia ukazovali, že o SM nejde, tak som sa prestala liečiť. To bolo v roku 2009. Po niekoľkých rokoch som odrazu dostala závraty, vracala som, a tak som sama požiadala lekára o nové vyšetrenie na SM. Výsledky vyšetrení likvoru definitívne potvrdili, že mám sklerózu multiplex a lekári mi opäť nasadili liečbu.

Jednu otázku kladiem takmer všetkým pacientom, pretože mi pripadá dôležitá. Ako sa mladá žena ako vy dokáže s touto diagnózou vyrovnat?

Bolo to pre mňa ťažké. V skutočnosti som neverila, že by som mala SM. Žijem zdravým životným štýlom, nefajčím, nepijem, športujem, stravujem sa zdravo, tak som si, samozrejme, hovorila, že prečo práve ja. Navyše som spočiatku narazila na nie príliš podporujúci prístup lekárky, ktorá mi bez akýchkoľvek ďalších informácií a vysvetlení vecne oznámila, že mám SM, a tým sa naše stretnutie v ordinácii skončilo. Na chodbe som sa rozplakala.

Čo vám pomohlo sa od toho plaču a hnevu dostať k pocitu vyrovnania?

Pomohla mi a pomáha zmena myslenia. Vedome som začala myslieť pozitívne. Učím sa to už niekoľko rokov. V tej nemocnici som sa rozplakala hlavne kvôli necitlivému prístupu lekárky a, samozrejme, na chvíľu asi každý podľahne pocitu, prečo práve ja. Myslím si, že je zdravé si uvedomiť, že som nahnevaná. Na druhej strane, mám obrovskú podporu rodiny, ktorá mi pomáha. Navyše ja sama som sa rozhodla, že sa nepoddám beznádeji a budem s tým bojovať. Existuje liečba, vždy sa dá niečo robiť. Dodnes veľmi nesurfujem po internete, pretože všelijaké diskusie a zavádzajúce informácie by ma mohli obráť o energiu. Naopak, už teraz som sa zapojila do programu Peer to Peer v rámci podpory pacientov SM Kompas, v ktorom pacienti odovzdávajú informácie novo diagnostikovaným pacientom. Vďaka tomu môžem načerpať informácie z dôveryhodného zdroja a odovzdať ich ďalej. Dobré je tiež opustiť ľudí, ktorí človeku berú sebadôveru. Keď som o svojom ochorení povedala svojmu bývalému priateľovi, povedal mi, že nesmiem piť alkohol a skončím na vozíku. Alkohol, ako som už spomínala, nepijem a liečba SM je dnes na veľmi pokročilej úrovni a neustále napreduje, takže nemá zmysel sa oslabovať zbytočným strachom. Dnes už žijem s iným partnerom, ktorý ma podporuje a dodáva mi silu.

Začať pozitívne myslieť, to nie je vôbec jednoduché, navyše každý si pod tým predstavuje niečo iné. Čo znamená pozitívne myslieť pre vás?

Vedome myslieť pozitívne nie je jednoduché, máte pravdu. Pre mňa to znamená nepoddávať sa tomu, nenechať sa pohltiť myšlienkami na svoje ochorenie, snažím sa brať všetko s nadhľadom, usmievať sa a bojovať s tým. Mám podporu, ako som už spomínala, rodiny, súrodencov a teraz už aj svojho partnera. Veľmi mi pomáha vedomie, že na to nie som sama.

Čo znamená to vaše, že s ochorením bojujete?

Športujem, aby som bola v kondícii a moje telo dobre zvládlo prípadný atak ochorenia, zdravo sa stravujem a užívam pravidelne liečbu, nevynechávam injekcie. SM je taká moja družka, s ktorou sa trikrát za týždeň „kamošíme“, keď si aplikujem liek. Je tu so mnou, beriem ju ako svoju súčasť, ktorá tu je, ale nevenujem jej veľa pozornosti. Mám šťastie, že sa „moja SM“ obvyčajne neprejavuje žiadnymi symptómami, vôbec o nej nepremýšľam a žijem naplno svoj život. Naozaj prežívam každý boží deň, každú hodinu, ako keby mala byť posledná. Ale zároveň mám pocit, že budem žiť ďalších sto rokov.

Toto číslo SM Kompas sa volá Život ako skladačka. Vy tú skladačku máte veľmi pestrú, ste policajka a vyšetrujete trestnú činnosť. Ako ste sa k tomu dostali? A čo ste pre to museli urobiť?

Splnila som si detský sen. Keď som videla seriál Dempsey a Makepeaceová, rozhodla som sa, že to chcem tiež robiť. Aby som sa priblížila k svojmu snu, musela som sa najprv dostať do policajného zboru. Teda urobiť skúšky fyzickej zdatnosti, psychotesty, jazyk, no a keď už sa k polícii dostanete, tak záleží na tom, kam vás zaradia. Môžete začínať úplne od nuly, teda od práce na ulici. K vyšetrovaniu som sa dostala pomerne rýchlo a počas toho som študovala aj vysokú školu.

Pokiaľ sa nemýlim, tak pri tejto práci sú testy fyzickej zdatnosti dosť náročné... ako všetko zvládnete, keď jedným zo symptómov SM býva únava?

Áno, testy máme každý rok. Keď som unavená, tak si po príchode z práce trochu zdiem, stačí 15 minút, a som zase čerstvá. Pretože cvičím a žijem zdravým životným štýlom, výsledky zdravotných testov mám lepšie než zdraví kolegovia.

Ako sa staráte o svoju fyzickú kondíciu?

Každé ráno cvičím 5 Tibeťanov. Každý deň idem rýchlou chôdzou na hodinu a pol na prechádzku so psom, bohužiaľ, behať nemôžem,

pretože fenka je chorá a musí mať pokojný režim. Dvakrát do týždňa chodím na hodinu a pol na tréning Krav maga (je to bojové umenie, poznámka redakcie) a cvičím aj doma. Rôzne posilňujem s vlastnou hmotnosťou tela, robím kluky, posilňujem brucho a tak podobne.

Ak dobre počítam, tak fyzickú kondíciu trénujete dve hodiny denne a k tomu ešte dvakrát do týždňa máte tréning Krav maga. Asi by som vám nestačila. A s kým trénujete?

Cvičím asi tak dve hodiny denne, niekedy aj viac. Na Krav maga sú, samozrejme, samí muži, niekedy chodím domov aj s modrina-mi.

Ako sa po takom tréningu cítia vaše telo a duša?

Úplne skvele, sú nabití endorfíni.

Ako sa stravujete?

Nič špeciálne. Jem veľa ovocia a zeleniny a potom všetko, na čo mám chuť. Dá sa povedať, že počúvam svoje telo a verím, že to, čo jem, mi prospieva.

Ako vyzerá bežný deň policajtky, akou ste vy?

Prídem skoro ráno do práce. Je porada. Každý z nás povie, čo má v pláne, a potom už pracujem na prípadoch. Niekedy ma čakajú vypočúvania, niekedy idem vypočúvať niekoho do väzenia alebo zháňam informácie o prípade od špecialistov. To je môj bežný deň. No a keď mám výjazd, tak idem k novému prípadu, ktorý sa v ten deň stal. Obhliadnem miesto činu, vydám uznesenie o začatí vyšetrovania, vypočujem svedkov, prípadne robím konfrontácie svedkov, je toho veľmi veľa.

Prepáčte, ale ja by som asi mala depresiu, keby som mala ísť niekoho vypočúvať do väzenia...

Ale veď to je super, baví ma to, niekedy chodím aj na pitvu a nemám s tým problém, asi to bude tým, že som túto profesiu chcela vždy robiť.

Ako vám pomáha partner?

Hlavne tým, že je podobne pozitívne naladený ako ja, že si z mnohých vecí dokáže urobiť srandu, má nadhľad, to mi veľmi pomáha. Veľa sa rozprávame, je so mnou, keď si aplikujem injekciu, keby náhodou „niečo“. V bežnom živote je to taká prirodzená pomoc s tým, čo je potrebné. Nákupy, vykonanie bežných povinností, ale to je ako vo väčšine partnerstiev.

Keby ste mali stručne povedať, čo pomáha zvládnuť život so SM, čo by to bolo?

Positívne myslenie, šport, smiech, veľa smie-

Sedem rád, ako čeliť stresu

Psychoterapeutku Janu Tomanovú sme požiadali o jednoduchých sedem rád na tému, ako čeliť stresu, pretože niekedy nás doslova dokáže „zastaviť“ uprostred života. Odhliadnuc od toho, že je často spúšťačom atakov ochorenia. Keď som rady Jany Tomanovej dočítala, povedala som si, skvelé, niet čo dodať. Rada by som spomenula, že som sa vzápätí vybrala plávať do bazéna, ale bolo neskoro večer, tak sa mi nakoniec nechcelo. Ale tento týždeň to určite skúsím.

01

Príroda je všeliek. Prechádzky mestom vyčerpávajú našu pozornosť a schopnosť pozitívneho nalaďenia tak ako náročné a stresujúce úlohy. Je to preto, lebo musíme čeliť mnohým vnemom, ktoré nás môžu ohroziť. Alebo aspoň náš mozog si to myslí. Na druhej strane, príroda poskytuje také vnemy, ktoré jednak zlepšujú dobrú náladu a jednak pomáhajú utlmiť činnosť mozgových centier spojených s tvorbou negatívneho stresu. Jej ďalší výrazne pozitívny vplyv je na schopnosť udržania pozornosti.

02

Ak sme pod stresom, najlepšie je sa zahrabať. A to do nejakej hlbokkej činnosti, ktorá nás pohltí. Pre niekoho to môžu byť domáce práce, upratovanie skriň alebo práca v záhradke, pre iného aj zárobková činnosť, ktorá ho skutočne zamestná natoľko, že aspoň nebude vnímať vnemy z okolia. Je dobré pamätať na to, že ponoriť sa do stavu hlbokkej práce (stavu vnútorného plynutia) môže trvať až niekoľko desiatok minút. Preto budme trpezliví a vydržme pri tom, čo sme sa rozhodli robiť. A robme to naplno.

03

Rozvíjať negatívne myšlienky je ako škrabať si poranenú kožu. Zabrániť negatívnym, desivým, smutným alebo rozčuľujúcim myšlienkam väčšina z nás nedokáže. Ten, kto to ovláda, má vyhrané. Nám ostatným zostáva zakázať si týmto myšlienkam venovať vedomú pozornosť, rozvíjať ich, ponárať sa do nich, či dokonca o nich hovoriť nahlas. Nechajme ich na pokoji. Ak to aspoň trochu ide, vyvolávajme si pozitívne myšlienky – napríklad pekné spomienky, uvedomujme si to, čo v živote máme a čo je nám drahé, tešme sa na niečo a z niečoho. Poznámka: neustálym negativistom táto rada nikdy nepomôže.

Rituály nás upokoja a stabilizujú. Mágia – neexistuje nič, čo by bolo vecou histórie alebo (pre niektorých) bláznivých jedincov, ktorí veria na duchov, minulé životy, zaklínadlá a amulety. Psychológia ide s mágiou ruka v ruke a má dokonca dôkazy toho, že mágia správne vnesená do ľudského života funguje. Môžeme si vytvoriť imaginárny biely kruh, pomyselnú čiernu čiaru, zopnúť ruky, trikrát sa otočiť doprava, môžeme si predstaviť, že sme v bubline, ktorá nás chráni... Tiež si môžeme urobiť rituál po príchode domov, teda na bezpečné územie (domov by takým pre nás mal byť). Pravidelne opakovaný rituál navodzuje pocit pokoja, istoty, niečoho známeho, stability... mozog na takúto návyky dobre reaguje, potrebuje ich. Zamyslime sa, aké rituály máme a aké by sme mohli do života pridať. A robme ich so železnou pravidelnosťou.

Prítomnosť druhého, ktorý je nám milý. Ak sme v strese, môže nám pomôcť aj to, že vyhladáme spoločnosť niekoho, kto na nás dobre pôsobí, s kým je nám príjemne. Ale pozor – nie že naňho nasypeme náš vnútorný maras! Naopak, ani slovo o tom, nechajme sa unášať rozhovorom o pekných veciach, spoločných zážitkoch alebo len počúvajte, čo ten druhý zažil. Budme však strážcom negatívnych obsahov. Tie držíme silou vôle a presvedčenia za bránami svojho momentálneho komunikačného priestoru.

04

05

06

07

Vizualizácia má silu atómovej bomby. Vieme, že predstavy určujú to, ako sa budeme cítiť. Prečo to teda dostatočne nevyužívame?

Keď si navodíme príjemný obraz (krásnu krajinu, po ktorej sa prechádzame, zvieratá, ktoré s láskou hladkáme, naše dieťa, ktoré sa na nás usmieva...), náš mozog si „myslí“, že sa nám to skutočne deje. Ved' vieme, že ľudia na samotkách alebo deti, ktoré boli izolované od spoločnosti, si veľmi často vytvárajú imaginárnych spoločníkov, s ktorými sa rozprávajú či hrajú. A že neexistujú? Nášmu mozgu je to jedno. Dôležité je, že je pokojnejší, bez stresu alebo dokonca radostnejší. Ak si vizualizujeme to, že sa nám niečo podarilo, zvyšujeme si pravdepodobnosť úspechu. Dokážeme sa programovať na úspech, zdar, pekné zážitky. Tak prečo robíme väčšinou opak? Prečo sa programujeme strachom, úzkosťou, neistotou, hrôzostrašnými scenármi? Najlepší čas zmeniť to bol pred rokmi. Druhý najlepší čas je teraz.

Pohyb, pohyb a zase pohyb. Vieme vlastne, čo sa s naším telom deje v strese? Pokiaľ nie, tak sa budeme veľmi čudovať. Telo a mozog sa pripravujú na fyzický výdaj. Nevedia, že stres v práci je virtuálny, že hrozba teroristických útokov nie je bezprostredná a útok sa nezačne o pár minút. Telo, hlava, duša netušia, že strach z opustenia partnerom či nedostatku financií na splátku dlhu si nevyžaduje okamžitý útek alebo boj holými rukami. Napriek tomu nás chemicky na taký fyzický výdaj pripravujú. Hormóny, ktoré sa uvoľnia pri strese, potrebujú byť odbúrané vo fyzickom výdaji. Inak nás veľmi poškodzujú. Strážcovia hmotnosti by mali vedieť, že stres podporuje ukladanie tukov v brušnej oblasti. A to stojí za ten kilometer rýchlej chôdze okolo sídliska, však? Alebo za okopanú záhradu, upratanú obývačku, preplávaný bazén či za 15 minút tanca pri našom oblúbenom playliste. A čo stres robí s naším mozgom, nervovými vláknami... radšej na to nemysliť a dať si trošku do tela. Ak sa nechceme zapotiť, existujú aj pokojné jogové techniky alebo obyčajné a často podceňované natáňovanie tela.

Tehotenstvo a SM? Áno!

Ženy s ochorením SM tiež chcú byť matkami. Oproti minulosti dnes lekári tehotenstvo ženám so SM nezakazujú, naopak, niektoré výskumy ukazujú, že tehotenstvo týmto pacientkam prospieva. Treba však predsa len dodržiavať určité pravidlá, aby si žena tehotenstvo a materstvo užila a mala na všetko dost síl. O tom a ešte o mnohých iných veciach sme sa rozprávali s neurologičkou MUDr. Vierou Hančinovou z Ambulančného centra pre liečbu SM Neurologickej kliniky SZU, UNB Nemocnice Ružinov v Bratislave. Možno povedať, že aj tento rozhovor zapadá do našej témy čísla „Život ako skladačka“, pretože materstvo je dôležitým stavebným kameňom života väčšiny žien.

Môže pacientka so sklerózou multiplex otehotnieť? A pokiaľ áno, čo ako lekári odporúčate?

V päťdesiatych rokoch minulého storočia lekári v dobrej viere neodporúčali ženám so SM otehotnieť. Preto sa niektorí ľudia dodnes domnievajú, že pacientky nemajú mať deti. Opak je pravdou. Avšak ako lekári uprednostňujeme plánované tehotenstvo. Podľa našich skúseností je najlepšie, keď je žena minimálne šesť mesiacov klinicky stabilizovaná, pretože potom je pravdepodobné, že aj tehotenstvo prežije bez relapsov SM a tiež popôrodné obdobie zvládne lepšie. A aj keď v tehotenstve príde atak ochorenia, dokážeme žene pomôcť.

Ako by sa pacientka so SM mala na tehotenstvo pripraviť?

Naše pacientky sú obvykle mladé ženy medzi 20. – 40. rokom, ktoré sa cítia zdravé, symptómy ochorenia sa u nich nijako výrazne neprejavujú. A preto ani ich prístup k otehotneniu sa nelíši. Obvykle nemajú problémy s plodnosťou a s vynosením dieťaťa. Pri prvých stretnutiach s pacientkou sa hneď pýtame, aké má plány ohľadom materstva, a aj podľa toho s ňou potom vyberáme liečbu, ktorá je pre ňu aj pre nás, podľa jej zdravotného stavu, najvýhodnejšia. Samozrejme, počítame aj s neplánovanou graviditou pacientky a volíme lieky, ktoré nebránia otehotneniu a neohrozujú plod. Keby som to mala zhrnúť pre laikov, aktivita SM sa prejavuje mnohými rôznymi spôsobmi, u každého pacienta je to individuálne a my podľa toho volíme liečbu. Ak dokážeme pacientku stabilizovať, ak má miernejšie symptómy ochorenia, potom aj tehotenstvo lepšie zvláda.

Podľa informácií, ktoré mám, som mala dojem, že keď žena so SM otehotnie, tak sa automaticky liečba preruší. Je táto informácia správna?

Áno, všeobecne platí, že pokiaľ pacientka so SM otehotnie, u väčšiny pacientok prerušíme liečbu. Ale v medicíne dnes nie je nič absolútne jednoznačné. Niektoré výskumy sa skôr

prikláňajú k tomu, aby pacientky s ťažšou formou SM liečbu neprerušovali. Ak dostane matka, hlavne v prvom trimestri tehotenstva, atak ochorenia, môže to byť pre zdravie dieťaťa aj matky horšie. Dnes máme k dispozícii nové lieky, ktoré umožňujú aj ženám s ťažšou formou SM naplniť si túžbu po dieťati.

To znamená, že dnes máte k dispozícii lieky, ktoré neohrozia zdravie dieťaťa ani matky?

Áno. Máme k dispozícii aj také lieky, ktoré sa nemusia užívať kontinuálne. Môžeme napríklad tieto ženy v priebehu dvoch rokov liečiť presne dávkovanými pulzmi liekov, kedy terapeutický efekt týchto liekov ešte niekoľko rokov pretrváva, ale dieťa nie je vystavené pôsobeniu týchto liekov. Teda plánované tehotenstvo je pre ženy so SM optimálne.

Čo môžete pre pacientku urobiť, pokiaľ aj napriek tomu atak v tehotenstve príde?

Záleží na tom, či atak príde v prvom, druhom či treťom trimestri. Ide o to, aký je relaps závažný. Pokiaľ ide o atak, ktorý nespôsobí matke výraznejšie zneschopnenie, tak jej dáme len vitamíny a enzýmy a pod. Ak je atak závažnejší, v prvom trimestri ordinujeme menšie dávky liekov, v tých ďalších mesiacoch už môžeme nasadiť aj vyššie dávky liečiv, ale nie také ako v čase, kedy nebola tehotná. V prípade ťažšieho relapsu môžeme ženu liečiť aj imunoglobulínmi. Rozhodne sa ženy nemusia báť, že by sme túto situáciu nedokázali riešiť.

Domnievam sa, ale správne, že relaps ochorenia je počas tehotenstva skôr výnimkou?

Áno.

Ako by sa mala žena so SM o seba starať počas tehotenstva?

Ak je tehotenstvo plánované, je to mladá žena bez výraznejších symptómov ochorenia, matka sa na dieťa teší, môže sa o seba starať ako iné ženy. Nič špeciálne robiť nemusí. Odporúča sa zvýšený prísun vitamínu D, vhodné je

zvýšiť prísun aj ďalších vitamínov, ale ani tu by sa to nemalo preháňať, pretože sa potom rodia veľké deti. Pamätajte na to, že dieťa treba aj porodiť. Tehotenstvo nie je choroba, žena by mala byť aj počas tehotenstva aktívna, pretože keď má mama dobrú kondíciu, my, neurológovia, uprednostňujeme prirodzený pôrod. Ak však pôrodník rozhodne o pôrode cisárskym rezom, nie je tu žiadna kontraindikácia ani celkovej anestézie, ani epidurálu. Žena nemusí mať obavy, že by anestézia mohla zhoršiť priebeh ochorenia.

Opäť ste predbehli moju ďalšiu otázku, či je u žien so SM pôrod iný ako u zdravých žien.

Existujú rozdiely, pokiaľ by sa pôrod týkal pacientky so závažnejšou formou ochorenia, napríklad pokiaľ by žena mala slabosť v dolných končatinách či v panvovom dne. Ale keď sa pozriete na naše pacientky, tak to obvykle nie je ich prípad.

Avšak ženy so SM často bojujú napríklad s únavou. Mala by si budúca mamička v rodine už dopredu dohodnúť nejakú pomoc, veľa sa o tom rozprávať napríklad s partnerom?

Keď ženy plánujú tehotenstvo, tak si obvyčajne pozveme aj ich partnerov a vysvetľujeme im, že predsa len ide o mamičky, ktoré budú potrebovať väčšiu pomoc a viac spánku. Úlohou matky nie je len dieťa porodiť, ale aj vychovať a na to žena potrebuje dost síl teraz aj v budúcnosti. Je dôležité, aby rodina, partner, babičky, prípadne nejaké ďalšie opatrovatelky matke pomáhali. To je jeden z kľúčových okamihov, kedy chceme, aby si aj otcovia uvedomili, že starostlivosť o dieťa nie je len starostou matky.

Áké máte skúsenosti s tým, ako to v rodinách potom funguje?

Ako v bežnom živote, je to individuálne. Každý máme nejakú predstavu ideálu. Všimam si však, že materstvo každú ženu dokáže naštartovať k takým výkonom, že aj napriek únave všetko zvládajú, pozitívne emócie robia divy.



Pokiaľ je žena veľmi unavená alebo potrebuje pomoc aj iných odborníkov, alebo sa jej život zamotá a ona zostane na dieťa sama... Môžete jej pomôcť?

Únava je naozaj problémom pacientov so SM a pokiaľ by sme mali lieky, ktorými by sme mohli týmto pacientom únavu eliminovať, naozaj by sme zmenili kvalitu ich života. Bohužiaľ, na Slovensku bol zrušený status SM Centier, sme len ambulanciami, ktoré nemôžu poskytovať kompletnú starostlivosť, akú by sme si predstavovali. Individuálne spolupracujeme s ďalšími špecialistami, ako sú psychológ, psychiater, urológ, fyzioterapeut a pod., ktorí sa o liečenie pacientov so SM zaujímajú a vychádzajú nám v ústrety. Čo sa týka riešenia spleťných životných situácií a sociálnych problémov, odkazujeme na patientske organizácie, ktoré vedia, na koho sa obrátiť.

Dôležitá je aj otázka dojčenia. Ako dlho je vhodné, aby matka so SM dieťa dojčila?

Obyčajne, podľa rôznych štúdií, sa odporúča šesť mesiacov. Je vždy veľmi dôležité vziať na vedomie aj emocionálny dopad na matku. Ak

je žena presvedčená o potrebe dojčenia a priebeh ochorenia to umožňuje, tak dojčenie do šiestich mesiacov veku dieťaťa je v poriadku. Ale rozhodujúce sú výsledky magnetickej rezonancie po pôrode. Ak sa na tomto vyšetrení ukáže, že matke bezprostredne hrozí relaps SM, dojčenie neodporúčame.

Ak chce mať pacientka dve deti. Odporúčate jej nejaký odstup medzi nimi, aby to zvládla?

Áno. Dôležité je, aby si žena trochu odpočinula, načerpala silu. Nevidíme radi dve tehotenstvá rýchlo za sebou. Obvykle odporúčame medzi deťmi odstup tri roky. Veď aj pre zdravé ženy, ak porodí v rýchlom slede za sebou dve deti, je náročné sa o ne postarať.

A čo umelé oplodnenie. Môže takúto kúru žena so SM podstúpiť a môže napríklad tento zásah do organizmu spustiť atak ochorenia?

Môže spustiť atak. Pokiaľ však žena túži po dieťati a je nádej, že táto hormonálna liečba sa bude končiť tehotenstvom, tak je pacientka ochotná aj toto riziko relapsu akceptovať. Častejšie dochádza k ataku ochorenia, keď je umelé oplodnenie neúspešné. Ak je úspešné,

tak mám skúsenosť, že atak ochorenia až tak nehrozí. V našej ambulancii máme matky so SM, ktoré týmto spôsobom otehotneli a narodili sa im zdravé deti. Takto prišlo na svet desať detí. Niektoré ženy podstupujú umelé oplodnenie opakovane a nevidíme v tom problém. Pokiaľ je žena stabilizovaná, lieči sa, tak sa nestáva, že by sa kvôli hormonálnej liečbe naštartoval atak ochorenia.

Pokiaľ by sme mali povedať to najdôležitejšie o tehotenstve a materstve žien so SM, čo by to bolo?

Najdôležitejšie je, že nemusíme ženám so SM brániť, aby boli matkami. Je však dobré, keď s nami spolupracujú, aby si tehotenstvo a materstvo mohli plne užít a nespôsobili im zhoršenie ochorenia. Dnes sa už vie, že u žien, ktoré majú nejakú predispozíciu na SM, tehotenstvo znižuje riziko, že ochorenie prepukne. Predtým sa hovorilo, že gravidita SM zhoršuje, nie je to však pravda. Je to niečo za niečo. V treťom trimestri sa riziko relapsu znižuje, po pôrode je to naopak. Celkovo však, v dlhodobom výhlade, ženy, ktoré porodí dieťa, majú lepšiu prognózu vývoja ochorenia.

Dnes som inde

Pani Lenka má sklerózu multiplex pätnásť rokov. Veľa rokov bola učiteľka nemčiny na súkromných aj štátnych školách. Keď ochorela na SM, uvedomila si, že ju stresuje hlavne zamestnanie a tento stres je spúšťačom aj jej ochorenia. Pred ôsmimi rokmi si vybavila živnostenský list, odišla zo školy, kde učila, a pustila sa do podnikania. Dnes ju pozývajú na výučbu aj korporátne firmy, dokonca dostala ponuku práce aj pre jednu spoločnosť v zahraničí. Navyše, pretože zákaziek je dosť a pre pani Lenku je dôležité udržiavať zdravú rovnováhu medzi prácou a oddychom, najíma na výučbu niektorých individuálnych hodín aj iných učiteľov. Zaujímavé je aj to, že pani Lenka učí v Moste a okolí. Ako sa jej to podarilo? Pomaly, postupne, krok za krokom.

V roku 2003 dostala pani Lenka zápal očnému nervu. Vôbec jej nenapadlo, že by mohlo ísť o väčší zdravotný problém. Avšak na magnetickej rezonancii a ďalších vyšetreniach sa ukázalo, že ide o sklerózu multiplex. Prvé tri roky so SM boli pre pani Lenku ťažké. Relapsy ochorenia prichádzali niekoľkokrát do roka. Vtedajší zamestnávateľ, súkromná škola, pani Lenku prepustil z práce. Vlastne to bol taký jeden začarovaný kruh. Učenie v škole ju stresovalo, prišli ataky ochorenia, a pretože bola chorá, tak jej po návrate z PN-ky vedenie školy oznámilo, že ju už nepotrebuje. Pani Lenka hovorí: „Vtedy som si prvýkrát uvedomila, že síce kortikoidy a následná liečba ma dostanú z atakov, ale aby ataky neprišli, musím lepšie chrániť svoju psychiku. Prvým krokom bolo, že som si ciele začala ro-

Nakoniec sa rozhodla splniť si svoj dlhoročný sen. „Vždy som chcela byť súkromnou učiteľkou, ale bála som sa,“ zveruje sa pani Lenka. „Odrazu som však cítila, že musím z tejto strednej školy odísť, inak úplne prídem o zdravie, a tak som si vybavila živnostenský list.“ Napriek pocitu, že by mala zo súčasného zamestnania okamžite odísť, ešte chvíľu tam vydržala a trpezlivo si budovala kontakty. Začala spolupracovať so súkromnými jazykovými školami, ponúkala individuálne hodiny, až nakoniec prišiel okamih, kedy opustila zamestnanie a postavila sa na vlastné nohy. Pani Lenka hovorí: „Bol do celkom náročný polrok, dopoludnia som učila v škole, odpoľudnia som mala súkromné hodiny a večer som na internete hľadala možnosti, kde by som sa ešte s tým, čo dokážem, mohla uplatniť. Nakoniec som mala dosť kontaktov a práce a v júni 2010 som odišla zo zamestnania a v júli som začala žiť nový život,“ spomína pani Lenka. Dalo by sa povedať, že to, čo pani Lenku poháňa dodnes vpred, prináša jej radosť a cíti sa pri tom šťastná, je vedomie, že venuje energiu vlastným projek-

tom. Toto psychické naladenie začalo prospievať aj jej SMke, prestali na ňu útočiť ataky ochorenia a zažíva dlhé obdobia stabilizácie zdravotného stavu. Keď sa jej spýtate, čo by poradila človeku, ktorý je možno v rovnakej situácii, ako bola vtedy ona, chcel by robiť to, čo ho teší, ale zároveň sa bojí pustiť do podnikania, pani Lenka odpovie: „Dôležité je prekonať strach to urobiť. Aj ja som mala zo začiatku obavy, či budem mať dosť záujemcov o výučbu, ale ukázalo sa, že som sa vôbec nemu-

sela báť. Bolo to tým, že som sa do toho bezhlavo nevrhla, ale precízne som si budovala kontakty, hľadala si študentov na súkromné hodiny a až potom, keď som cítila, že ich už mám dostatok, som opustila zamestnanie. Aj keď máte pocit, že musíte hneď odísť z práce, je lepšie chvíľu počkať, polrok, rok, aby ste si vytvorili nové pracovné príležitosti, pripravili sa na ten prechod. Proti strachu mi pomáha pripomínať si, že to, čo robím, robím pre seba. Naplňa ma to radosťou, ktorá je liekom proti zbytočnému strachu,“ premýšľa nahlas Lenka.

Samozrejme, taká zmena v živote je veľmi náročná, podľa Lenky jej pomohol udržať tempo a zostať stabilizovanou aj pohyb. Lenka rada cvičí, pláva, chodí na prechádzky, a to ju dodnes dobíja. Teraz, po ôsmich rokoch podnikania, je už v situácii, keď jej denný režim je nastavený tak, že dopoludnia učí, odpoľudnia má čas na seba a večer ju čaká ešte pár hodín učenia. V neposlednom rade si, samozrejme, polepšila aj finančne. Nestalo sa tak zo dňa na deň, musela sa tiež naučiť požiadať o adekvátnu odmenu za svoju prácu, ale aj to dnes už dokáže. A ako sme sa už na začiatku zmienili, dnes už poskytuje prácu aj svojim kolegom – učiteľom. Príbeh Lenky je ďalším rozprávaním o tom, ako sa z nesmelej ženy stane sebavedomá dáma, ktorá vie, kto je, čo chce a dokáže o to požiadať.



ilustračné foto

Trápi vás nejaký problém, ktorý sa týka života so SM?

Máte otázky?

Píšte nám na odkaz

Vaše dotazy

na www.smkompas.sk

biť radosť, napríklad rôznymi maličkosťami. Všimla som si tiež, čo mi nerobí dobre, stresuje ma, štvie ma to, a začala som sa učiť hovoriť nie všetkému, čo pre mňa nebolo dobré. Veľmi dôležité bolo pre mňa pomenovať si, čo chcem, čo nechcem, a hovoriť to nahlas. Pre mnoho ľudí bola moja zmena správania veľkým prekvapením, pretože predtým som sa snažila vyjsť každému v ústrety, vyhovieť, aj napriek tomu, že mi to bralo energiu. Dnes som inde, už si nenechám robiť to, čo mi škodí.“ Pani Lenka prešla veľký kus cesty. Kedysi bola veľmi zraniteľnou bytostou, ktorá si v zamestnaní nechala naložiť na plecía aj to, čo sa nedalo uniesť. Navyše ľudia okolo nej vedeli, že ona je tá, ktorá si vypočuje všetky ich problémy, ale keď potom pani Lenka potrebovala niekoho, kto by jej ponúkol v ťažkostiach podporu, nikto sa nenašiel. To všetko v nej vyvolávalo stres, ktorý bol hlavným spúšťačom jej ochorenia. Prvým krokom, ako sa z toho dostať, bolo, že si začala viac všimáť, akými ľuďmi sa obklopuje a či jej tieto vzťahy prinášajú do života niečo pozitívne. Povrchných vzťahov sa nakoniec zbavila. Z Litoměřic sa vrátila do Mostu, odkiaľ jej rodina pochádza, a začala učiť nemčinu na štátnej strednej škole. Čoskoro zistila, že ani tu nemôže učiť podľa svojich predstáv a v celom systéme školy bolo veľa vecí, ktoré ju rozčuľovali a okrádali ju o čas a energiu.