**Žena 39r.**

Už 1 rok trvá zlé trávenie.
Domáci test: mlieko - laktóza, mliečna bielkovina, helicobacter - stredné štádium.
Nechce brať ATB, lekár na ňu nepôsobil dobre. Opýtal sa jej: „Chcete brať lieky?“

Kŕče po jedle, večer nafúknuté brucho, nosí len nohavice na gumu.

Po diéte ustúpili migrény, ktoré trvali 10 rokov, brala lieky.
Mala vracanie celý deň.
Bolo jej zle po: víno, syry, pomarančový džús.

Väčšinou má bolesti na pravej strane hlavy.
Migrény začali na konci vysokej školy – učenie. Pokračovali aj v práci.

**Opakovaný sen: zmiznuté doklady, akoby mi ukradli identitu.**

Krčná chrbtica – problémy (sedavé zamestnanie?).
Dornova metóda - zarovnali sa stavce, zlepšenie.

Rodina je dôležitá.
Dôležité je to, že chodím do práce.
**Neviem sa nahnevať.**
Málo rozprávam.
**Konám, ak niečo môžem zmeniť, ak nemôžem nechám tak.**
Najviac prežívam v práci.
Zariaďujem byt.
Pripadám si tuctová.
Som opatrnejšia, pragmatická.
**V práci: zľaknutie - ešte toto neviem,** mrzí ma, že nerozumiem,
Cvičenie, plávanie – baví ma to, potrebujem to, naštartovanie dňa, cítim sa lepšie, s kamoškami, zábava, sociálny klub, priatelia sú dôležití.

Mama – hlava rodiny, usmerňovala otca, rozhodovala,
 - bližší vzťah ako s otcom,
 - riešila s ňou praktické veci, nie úplná dôvera,
 - netlačila na výsledky,
Otec – unikal, keď potreboval, ušiel,
 - ako malá som nemala s ním vzťah, chodil do práce, my sme boli s mamou,
 - vekom sa podobáme (unikám pred autoritami), viac mu rozumiem.

Práca – chcela by som mať rodinu, deti,
 - práce je veľa, robí finančné veci, chcela byť učiteľkou matematiky – pracuje s číslami.
 - byt, hypotéka, finančne či utiahnem, či to urobili dobre,
 - menila súčasne prácu, cestovala na služobné cesty, pritom zariaďovala nový byt – časový stres, čo s bytom, kde bývala...“Najťažšie je rozhodovať, keď je človek sám“
 **Začal sa mi vnášať chaos do života:**
- neusporiadané veci – v práci, aj doma,
- v soboty upratovala, teraz cestuje, chýba mi ten čas,

Prečo chcete mať upratané?
Lebo ak nemám, dlho hľadám veci. V práci sa nesústredím.
Po obede neviem vnímať situácie, **presúvam veci na neskôr.** Potomsa to nabalí, je to balvan a chýbajú mi informácie.
V novom byte býva už ¾ roka, ale stále nemá vybalené tašky.

**Práca už nemá prioritu, chcela by byť s rodinou.**
Prečo je problém s partnermi?
**Niekoľko rokov chodila s násilným mužom**, udrel ju, po roku vedela, že je koniec, ale nevedela z toho vyjsť. Vyhrážal sa, mala strach z toho, čoho je schopný. Aj psychicky ju týral, manipuloval, aj po rozchode ju prenasledoval.
**Stiahnutý žalúdok, nerobí nič.**
Snaží sa nemyslieť na to.

Aký ste mali pocit?
**„Chcem sa toho zbaviť“**

Ďalší partneri: mali aj iné partnerky, kedykoľvek by ma vymenili, bolo to dočasné.

Teraz má nový vzťah – v tomto vzťahu cítim, že by to mohlo mať budúcnosť. Bojí sa, aby to neskončilo, lebo je to dobré, zmysluplné. Keď začal tento vzťah, urobila si test a zistila mliečnu intoleranciu.

**Čo neviete stráviť, okrem jedla?**
- nespravodlivosť, **porovnávam sa s inými**, **problém s komunikáciou,**
- je ticho, nevie sa vyjadriť, rozhodovať, veľká zodpovednosť,
- v súkromí chcem rozhodovať,
- v práci cítim tlak, keď by som mala dať usmernenie,
- keď sú mi veci jasné, ľahko sa rozhodujem, ale ak nerozumiem poriadne – ťažko sa rozhodnem.
V triede som vzor, chcela som sa prejaviť, robiť veci, ktoré viem. Veľa času strávim odkomunikovaním výsledku.
Ak mám rozhodnúť, kto je vinný, mám problém, odkladám, pýtam sa, **presúvam do nekonečna**, cez víkend to dokončím, nestrávené veci, neviem sa naštartovať.

V škole: skúšky, čo najskôr, rozložiť.
Teraz: všetko odkladám.

Raz mala migrénu, po štátniciach. Aj po skončení školy ešte 5 rokov si robila rôzne skúšky, potom migrény skončili.

**Alergie**: máj, jún, september – **brezovité, niečo, súvisí s mrkvou, nejaké trávy.**
Svrbia oči, upchatý nos, spustí sa vodnatý sekrét.
Zemiaky, sója, mrkva, kvasinky.

Máva aj zápchy.

Bolesti hlavy periodické, každých 7 dní.
**> ľah, tlak, samota, kľud, ticho, ľadovo studený obklad.**Od piatka večera až do nedele mala migrény, > po zaspatí, vracala celý deň.

Do 3. roka života mala **ekzémy na chrbte rúk**, mokvavé, pľuzgiere s čírou tekutinou.
Vrátilo sa to v 13. roku, natierala si ruky krémom. Ustúpilo to.
Okrem toho:
2 x operácia prsníka – nezhubný nádor.
Migrény.
Krčok maternice o 3-4 roky operácia, výrastok.
Operácia cysty v dutinách na pravom líci.

Migrény slabli po skončení päťročného vzťahu.
- vedela, že je to zlé, ale akoby ju manipuloval,
- dusil ju, nemohla dýchať, nešťastná,
- boj o život, zabijem ťa, skončila si,
- **keď ju niekto dusí, chce utekať,**
- radšej bez vzťahu, ako trpieť, strach a bezmocnosť.

**Cieľ: mať dieťa a rodinu**

Je zimomravá