Blanka Szabó, online SAKH - prípad

41-ročná žena, štíhla, dlhé blond vlasy, upravená, elegantná. Pôsobí veľmi sebavedome, vážne, vidno, že si veľmi dáva záležať na vzhľade.

*Problém:*

Ponúkla som jej pomoc, pretože prechádzala ťažkým obdobím a psychicky na tom bola veľmi zle.

Pri preventívnej prehliadke u gynekológa jej našli nález na krčku maternice a odporučili hysterektómiu a následne chemoterapiu. Operácia prebehla dobre, prognóza je dobrá, zmeny na krčku sa zachytili včas. Aktuálne ešte podstupuje chemoterapiu. **Má však veľký strach o zdravie, cíti silnú úzkosť až paniku.** Snaží sa to zvládnuť, ale je to silnejšie ako ona. **Je veľmi unavená, nevládze ani jesť, má úplne “rozhádzaný” žalúdok, trávenie.** Nemá chuť do jedla, bojí sa jesť, bojí sa, že to žalúdok nezvládne. Máva kŕče v bruchu, veľa vetrov, hnačku, žalúdok ako na vode. Má veľmi silný strach o zdravie, *“je toho na mňa veľa, bojím sa, že to nebudem zvládať, chvíľami mám pocit, že sa zbláznim. Je mi ťažko na duši. Chcem, aby mi bolo dobre, chcem sa cítiť na 100%. Chcem mať radosť zo života. Chcem mať pokoj v duši.”*

Pomáha jej, keď má presný režim, čo a kedy jesť. Snaží sa jesť pravidelne, aspoň kúsok jedla, ale musí sa premáhať. Nechce sa jej ani vlasy umyť, osprchovať sa. Pred tým to bolo nepredstaviteľné, že by sa 1 deň neosprchovala. Aj bežné činnosti jej uberajú veľa energie.

Bojí sa, či sa veci neskomplikujú. O pár týždňov končí s chemoterapiou a má ísť na kontrolné vyšetrenia. Bojí sa ako to dopadne, ale zároveň si nechce pripustiť, že by to mohlo dopadnúť inak ako dobre. Nechce, aby iní vedeli, že má zdravotné problémy. Nechce, aby ju ľutovali.

Počas rozhovoru plakala, miestami až hystericky.

Generálie:
< hlad, spln mesiaca

> tanec, hudba, pri soferovani si spieva a “tancuje” to jej robí dobre. Celkovo sa rada zabáva a tancuje.

Chute: zdravé jedlo, zeleninové šťavy; veľa zeleniny, šaláty, obilninové kaše, aj sladké - ale dáva si pozor, neje veľa sladkého, radšej nekupuje, aby ju to nelákalo. V minulosti jedla veľa sladkostí, aj pila sladké nápoje.

Averzie: vyprážané, mastné, nezdravé jedlá

Spánok: užíva Neurol (iba ¼ tabletky) už roky, myslí si, že je na ňom závislá, bojí sa ho vysadiť, nevie zaspať bez neho. Potrebuje si ľahnúť a hneď zaspať. Keď nespí, na druhý deň je nervózna, nevie poriadne fungovať.
Užívala tiež Tryptofan (výživový doplnok na zlepšenie nálady, lepšie zvládnutie stresu, nervozity a napätia, na skvalitnenie spánku), ale ten jej nerobil veľmi dobre.

Sny: nemáva, alebo si nepamätá

RA: rodičia nepočujúci, alkoholici - “prepili sa na druhý svet” nehovorí o nich viac.

Detstvo: rodičia boli alkoholici, obaja nepočujúci, bola ponechaná sama na seba, potom ju vychovávala starká. So starkou mala veľmi dobrý vzťah. O rodičoch viac nechcela hovoriť. *“Odpustila som im, nemám voči nim výčitky. Nevedeli to lepšie, alkohol bol silnejší ako oni.”*

Vzťahy: je rozvedená, exmanžel mal pochybné aktivity, priateľov, bol excentrický, náročný, všetko doma muselo byť tip top, tak ako chcel on, ona sa mu snažila vo všetkom vyhovieť. Musela vyzerať reprezentatívne, ale zároveň na ňu žiarlil. Sústredila sa na to, aby všetko bolo urobené a aby dcéra mala všetko čo potrebuje. Rozviedli sa, keď sa dostal do väzenia.

Momentálne má priateľa, ale ten žije v zahraničí, stretávajú sa cca raz za mesiac, každý má svoje bývanie. Vyhovuje im to takto. Teraz, keď sa necíti dobre by privítala, keby pri nej bol, ale zároveň nechce aby ju videl v takomto stave. Veľa si telefonujú, aj niekoľko hodín denne. Súčasný vzťah je pekný, majú sa radi, vážia si jeden druhého, podporujú sa. Ona je vo vzťahu dominantná. Priateľ by pre ňu urobil všetko. Vyhovuje im to takto. Páči sa jej, že má pri ňom pocit slobody, neobmedzuje ju.

Deti: dcéra, už dospelá; Bolo pre ňu náročné byť matkou. Zabezpečila všetko potrebné materiálne, ale psychicky to bolo veľmi ťažké, stálo ju to veľa energie. *“Ona bola za 5 detí”.* Dcéra mala všetko, čo potrebovala a keď chcela niečo navyše, ju to vždy rozhodilo, až ju to otravovalo, veď má všetko, čo ešte…? Chcela mať pokoj, čas pre seba. Mala pocit (klientka), že je na poslednom mieste.

Ich vzťah je komplikovaný, ale pracujú na ňom. Je pre ňu dôležité, aby sa dcéra mala dobre, aby sa vedela o seba postarať, bola samostatná.

Povaha, záujmy: Vždy bola samostatná, vedela sa o seba postarať, zabezpečiť seba aj dieťa. Finančné zabezpečenie je pre ňu veľmi dôležité, nechce byť na nikom závislá. Je veľmi materiálne založená, ale pracuje na sebe, uvedomuje si, že to nie je to najdôležitejšie v živote.
Rada sa zabáva, tancuje, chodí do spoločnosti.

Zdravá strava je dôležitá, potrpí si na to čo zje, čo si oblečie. Výzor je pre ňu veľmi dôležitý. Uvedomuje si, že teraz na nej vidno, že je unavená a má nejaký problém a nepáči sa jej to. Potrebuje mať všetko pod kontrolou.

Má rada poriadok, ale teraz nevládze ani upratať, ani sa jej nechce.

Je praktická, potrpí si na detaily, rada zariaďuje byty, baví ju to. Chodí cvičiť, je pre ňu dôležité, aby bola fit, zdravá, mala peknú postavu. Pravidelne navštevuje kaderníka, kozmetičku, chodí na lymfodrenáž, masáže, užíva výživové doplnky… Je ochotná urobiť všetko čo je potrebné, aby sa jej polepšilo.

Má rada režim, všetko zorganizované, pekné, na úrovni. Dáva si pozor na slová, ktoré používa, na to ako hovorí. Je náročná na seba aj okolie :)

Práca: Pracuje v administratíve. Práca ju baví a má voľnú pracovnú dobu, páči sa jej, že môže pracovať keď sa jej to hodí. Do práce ide radšej cez víkend, keď tam nikto nie je. “*Nikto mi tu nezavadzia*” (smeje sa keď to hovorí).

Iné, zvláštnosti: Spýtala som sa, či má niečo s pokožkou, či je na nej niečo zvláštne, výrazné, znamienka a pod? *“To je zaujímavé, že sa pýtaš. Mám veľmi peknú pokožku, krásne sa opálim, páči sa mi, má taký zvláštny odlesk, veľmi je to pekné. Znamienka nemám žiadne. Mala som niekoľko, ale veľmi mi to vadilo. Dávam si už roky (15) odstraňovať. Nikdy som nemala nejaké výrazné, ale nechcem ich mať. Na druhých mi je jedno, či nejaké majú, ale u seba by mi to vadilo”.*

Ľahko znervóznie keď sa veci nedejú podľa nej. Chce mať všetko pod kontrolou. Nemá rada prekvapenia. Všetci, čo ju poznajú vedia, že jej nemajú kupovať darčeky ako prekvapenie, ona si chce vybrať to, čo sa jej páči.

Je rada sama, keď má čas pre seba, nemusí sa o nikoho starať.

\*\*\*

Po lieku:

Pred tým ako si dala liek, tak sa ešte niekoľkokrát uisťovala, či jej to nemôže ublížiť, zhoršiť jej stav, či je to bezpečné. Užila liek v potencii 30C po 2 guličky 2 dni za sebou, po 2 týždňoch sa má ozvať ako sa cíti, prípadne aj skôr ak by sa jej niečo nezdalo.

Starostlivo si naplánovala užitie prvej dávky na deň keď mala voľno, aby ju nič nerozhodilo.

Po 3 dňoch od užitia lieku mi písala: “Môže bolieť hlava aj oči? Zapisujem si ten priebeh.
*Lebo už ma prehnalo, črevá stále pracujú, aj únava taká nejaká a zabúdam. Som v robote a robím zvláštne chyby. Ale ráno som sa práveže zobudila fit.”*

Na druhý deň: *“Už mi je lepšie. Bol to pocit ako ten Tryptofan, ale slabšie.”* Upokojila som ju, že to je v poriadku, že sa telo čistí a dáva do poriadku.

“Uškodiť mi to nemôže, iba pomôcť, ano?” Uistila som ju, že áno.

Na ďalší deň - *“Dnes sa cítim omnoho lepšie :)”*

Po lieku najprv veľká úľava, potom obavy pri najmenšom náznaku nepohody, po cca týždni je nadšená, že sa cíti lepšie, má viac energie. Keď sme spolu telefonovali, mala úplne iný hlas, veselý, vitálny, silný, nie ako na prvom vyšetrení, vtedy bola úplne zlomená, slabá, miestami až hysterická. Začala si postupne plánovať povinnosti, ktoré predtým nemala silu urobiť. Upratala byt, bola dlhšie v práci.

Jej stav sa rýchlo zlepšoval, energia stúpala rýchlo, žalúdok sa postupne upokojil, začala normálne jesť, kŕče, hnačka, pocit na zvracanie, aj obavy o zdravie ustúpili.

Mierne zhoršenie nastalo prvý týždeň, vždy pri splne alebo keď ju čakalo dôležité vyšetrenie.

Už je to viac ako rok, čo sa cíti dobre, problémy sa nevrátili :) Liek stále užíva 1x mesačne v potencii 30C.

PS: Bola taká šťastná, že sa má dobre, že kade chodila, každému ponúkala guličky. Dokonca jednej kamarátke tiež pomohol rovnaký liek :D