**Prípady na online PRAX – 15. 12. 2022 – Jana Kováčová**

**Prípad 1**

Kašeľ – zo suchosti v hrtane musí odkašľať, napína na vracanie

> leto; more; šatka na ústach

< jeseň, zima; < vlhký chlad; < chlad

Aj viac ako 10 rokov sa to ťahá.

OA: koleno – mikroúraz z detstva, poškodená chrupavka. Ľavé koleno < ráno stúpiť na nohu, spadol na lyžiach pri tréningu.

„Pracujem ako mechanik strojov, do Martina som chodil na strojárinu. Premýšľať nás v škole učili. Nie to, čo sa naučím, že musím povedať, ale aby sme pochopili a povedali to vlastnými slovami. To, čo je napísané ako zlepšiť. Premýšľať, čo je vhodnejšie. Zlepšovať veci je dôležité. Premyslieť, čím to môže byť.

Pre mňa len áno a nie existujú, možno nie. Ak raz poviem áno, tak sa nemusím druhý raz dohadovať s nikým.

Odmala som hrával futbal. Teraz 19 rokov trénujem. Šport človeku veľa dá – známosti, vlastnosti – cieľavedomosť, výdrž, silu aj duševnú, vieru, posilní zdravie. Aj na povahu vplýva – musí byť spravodlivosť, naučí pravidlám – život je ťažší ale úprimnejší. Je jednoduchšie podvádzať, podplatiť, oklamať a tak ľahkou cestou dosiahnuť výsledok. Ak sú pravidlá, tak je cesta dlhšia, ale výsledok je taký, že ste to sami spravili a nikto nepomáhal pri tom.

Teraz majú deti všetko a potom sú zhýčkané. Čo deti povedia, to im rodič splní. Deti majú kopec krúžkov, kopec nezmyslov. Ak dieťa rado modeluje a rodič ho dá na klavír, tak sa to minie s tým, čo chce dieťa. Samostatnosť prevláda, každé dieťa samé chce žiť, nie v spoločnosti fungovať.

Aj v práci nevedia ľudia v tíme pracovať. Individuálny šport neexistuje. Aj šachista potrebuje sparing partnera, aj behať a fyzicky pracovať. Šport naučí tímu.

V partnerských vzťahoch mám problém. Prvú priateľku mi vzala viera. Pomaly pred zásnubami sme boli. Povedala, že hriech robíme a podľahla náboženstvu, záležalo mi na nej. V partnerstve by malo byť obojstranné dávanie, možno aj viac porozumenia. Kamarátku mám 22 rokov, pomohol som jej nájsť prácu, ale neozve sa – len keď potrebuje. Niekam sa dostaneme a potom spadne to celé naspäť. 23 rokov nad ňou držím ochrannú ruku. Nie len slovne, ale aj dám riešenie, čo spraviť.“

Teplokrvný.

Chute: knedlo vepřo zelo, hríbová, cesnaková polievka, kapustnica, guláš

Averzie: prevarené mlieko, boršč

Zle po: tatarák

**Prípad 2**

42-ročná žena

Hlavný problém: bolesti hlavy a tráviace ťažkosti pri menštruácii

Niektorý z dní počas menštruácie sa zobudí s bolesťami hlavy: „Ide mi roztrhnúť hlavu. Poväčšine bolí celá ale niekedy sa bolesť šíri z oblasti očí. Potom začnem pociťovať ťažobu od žalúdka. Posledné mesiace ma viac trápi žalúdok ako hlava. Grgá sa mi (už pred bolesťou hlavy), nemôžem sa ani napiť, lebo idem okamžite vracať a pokračuje to až po žlč. Ako náhle začnem vracať, bolesť hlavy ustúpi. Počas týchto nepríjemných stavov som unavená, chce sa mi spať, čo čiastočne aj pomôže a je mi strašná zima. Najnepríjemnejšie je, že musím v tie dni odísť z práce a ísť si domov ľahnúť.“

OA: vysoký krvný tlak v tehotenstve, trombóza, zápal obličiek

V tehotenstve hlava bolela len jedenkrát, po pôrode sa ťažkosti obnovili. Zhoršenie prišlo v roku 2012 po zmene práce, keď z kancelárie v liptovskej mliekarní prešla na súd, kde robí zapisovateľku.

„Nemám rada zmenu v živote. Ak mám ísť na pohovor tak sa bojím, že to nebudem vedieť. Panickú hrôzu mám zo všetkého. Neverím si, mám pocit, že to nedokážem a všetci sú šikovnejší odo mňa. Nedostanem prácu, lebo si pomyslia, že som sprostá a nedokážem spraviť obyčajnú vec. Veľmi mi záleží na názore iných, mám obavy z robenia chýb. Čo si pomyslia o mne druhí a najmä šéf. Bojím sa nových vecí, ľudí, držím si odstup a dlho sa zžívam. Neverím si, či to zvládnem a keby sa dalo, tak v práci z mnohých vecí cúvnem. Robím s malou dušičkou, či dobre robím. Nikdy som však nikomu neposunula moju prácu, lebo som sa bála, že by to mohli zle spraviť. Ja si urobím spis od A až do Z. Ak treba, vezmem si prácu aj domov tak, aby po mne ostal čistý stôl. Ak sa mi niečo nepáči, tak sa zavriem v kancelárii a ponadávam si ako sopka. Nie však na verejnosti – aby to nadriadení neriešili.“

„Viem sa nasrať. Hocičo ma vytočí, aj smeť na zemi, neporiadok. Rada upratujem a vyhadzujem haraburdy. Celý svet sa točí okolo syna (je slobodná mamička a býva s rodičmi). Rada pre neho nakupujem. Inak som pohodlná – mama je doma, tak varí.

Predtým som veľa času trávila s partiou, na chatách a po diskotékach. Doma nás rodičia nepodporovali, asi preto sa podceňujem.

Strachy: výška, šoférovanie tak max. 100 km od domu – najmä ak veziem syna, hlodavce

Zlatá rybka: 1. zdravie, spokojnosť, 2. veľký dom, 3. peniaze

Má radšej zvieratá ako kvety.

Chute: všetko z cesta: pirohy, rezance, cestoviny, pirohy, halušky, maslo, chlieb s maslom a džemom

Averzie: mäso

Zle po: grganie po klobáse