30.6.2022

Žena, 47 let, VŠ, personalistka v nemocnici

Potíže: migréna, mívám ataky 3-4 krát za měsíc. Měsíčně beru 6-8 tablet, silných alopatických leků.

*Žena na mě působí samozřejmým dojmem, působí suverénně. Je však vidět, že má svoje vnitřní nejistoty.*

Popište mi váš problém s migrénou?

* Silná bolest hlavy, a hlavně zvracení, kolaps, člověk není schopen nic dělat. Je mi tak hrozně špatně, když se to rozjede, že můžu jen ležet a trpím. Tohle mě vyřadí na 3 dny. Nemůžu jíst, je mi zle, jsem úplně KO.
* Teď už vím, kterým lekem to zvládnu, nejhorší je, když to začne ve spánku. Když jsem byla mladší, cestování mi rozjelo migrénu. Taky alkohol mi to rozjede, je mi špatně od žaludku, pak musím celý den ležet. Nemůžu pít nic tvrdého, jen prosecco. Taky menses to spouští, na začátku menses se to rozjede a musím brát celý cyklus prášky. Začalo to v 29 letech. Jednou jsem skončila i na kapačkách.

Co se stalo?

* Fakt nevím. Myslím si, že je to po matce. Ona to měla celý život. Připadá mi to poděděné, hormonální změny nastaly. Jako děcko jsem to neměla. Spouští to menses, cestování, náhodně z přetažení. Nedokážu jednoznačně říct. Otec zemřel kolem mého 29 roku. To byl tehdy stres, ale nepřipouštěla jsem si to. Nemyslím si, že to byl spouštěč těchto problémů. Myslela jsem si, že jsem nespokojená v manželství. Jsem živelný člověk, potřebuju svobodu. Na druhou stranu jsem v manželství spokojená.

Jaký byl vztah s otcem?

* Normální, byl to pro mě důležitá osoba. Byl takový komplikovanější, všechno dirigoval, ale mě ne, byla jsem mazánek. Bráchu měl jako otroka, ale já jsem byla holka, vycházeli jsme spolu hezky. Byl dominantní. Normální otec, byl hodný.
* Je fakt, že jsem končila studium na VŠ, ale to nebyl stres. Manžel se potřebuje kvartálně spařit alkoholem, pak je to pro mě těžké. Hodně jsem se s ním narozčilovala, měla jsem s ním trápení. Mohlo by mi to být jedno.

O co šlo?

* Udělal nějakou blbost, klasicky – takové manželské rozbroje. On měl svou představu a já svoji. Posílala jsem ho do alkoholní léčebny, on tam šel, ale vrátili ho, že není alkoholik. Takto si řeší svoje stresy. Prožila jsem si s tím horké chvilky, bylo to těžké. Ale neměli jsme vážnější manželskou krizi. Jiná by mu to asi netolerovala, já jsem asi tolerantní.

Jak jste se cítila?

* Vynervovaně, zklamaně, vyčítala jsem mu. Dnes vidím, že zbytečně, nervy jsem měla. Měla jsem o něho strach, zároveň dělal někde ostudu, prostě takové to pomyšlení, že nemá spolehlivého partnera. Je to nedůstojné. Párkrát byly silné chvilky za hranou, ale nikdy jsem mu nevyhrožovala rozvodem. Udělala jsem mu dusno. Ale za měsíc to přišlo znova. Je hodně společenský, má hodně kamarádů. Ale má jiskru, je ukecaný.

Jaký je váš pocit?

* Teď už jsem taková moudřejší. Když někam jde, už třeba i usnu. Dřív to byla široká škála chování. Třeba jsem byla vytočená, cítíte vnitřní naštvání s takovým napětím. Už chápu, proč ty migrény mám. Vynervovala jsem se, byla jsem agresivní. Jednou jsem ho málem fyzicky zmlátila. Já jsem se nervila a jemu to bylo jedno. Už se uklidnil, jak stárne.

Jak byste se popsala?

* Jsem veselá, kamarádská, nekonfliktní, snažím se o asertivitu, umím říct i ne. Ráda všem vyhovím. Velkou část života jsem chtěla konat dobro. Učila jsem 9 let, beru to tak, že už mám karmicky splněno – šíření té energie. Jsem po otci dominantní. Snažím se prosadit si svoje. Jsem otevřená všemu. Mám i propady s pocitem, že všechno je nanic. Takové maniodepresivní stavy. Asi je to i tou menses. Mívám propady, takovou depku. Kamarádka je depresivní, to mě ovlivňuje. Sklouzávám s ní. Mám kolísavé nálady, jednám impulzivně podle nálady, nejsem vyrovnaný typ. Jednou hrozně happy, potom jsem dole. Myslím si, že jsem v pohodě člověk, ale teď, když se poslouchám… jsem teď docela otevřená.
* Mám nad sebou velkou vnitřní kontrolu. Hodně se kontroluju. Musím mít svůj život v pořádku v těch zásadních věcech. Chci, aby všechno fungovalo. Spolu s manželem chceme, aby všechno fungovalo, společnými silami. Měli jsme spolu 2 děti, to je důležitý faktor, jsme klasická rodina.

K čemu nebo komu byste se přirovnala?

* Ke sluníčku, ale je to trapný. Chci, aby byli všichni šťastní, ráda pomáhám.

Co cítíte, když se snaha nedaří?

* Snažím se na všem špatným najít něco dobrého. Trochu si nevěřím, mám tendenci se shazovat. Nemám vysoké sebevědomí. Ostatní mi říkají, že působím sebevědomě, ale necítím se tak. Nevím, jak to do sebe nadopovat a víc si věřit. Někdy si říkám, kdybych si víc věřila, mohlo by to být jiné.

Jaké by to bylo, kdybyste si víc věřila?

* V práci… nemám ale dost vědomostí…
* (*Pauza a přemýšlení*) tak možná bych si našla jiného partnera. Měla bych třeba lepší práci, ale to jsou takové spekulace. Třeba bych našla odvahu vzít život do svých rukou, na druhou stranu necítím tu potřebu.

Popište svoje chování, když manžel pařil.

* Směska pocitů. Měnilo se to v čase, je to fakt těžké. Když někam šel, naivně jsem věřila, že se tentokrát nic nestane. Šli jsme třeba společně. Viděla jsem, že už nezvládá ten alkohol. Byla jsem naštvaná, bylo mi to líto, zuřila jsem, vyčítala jsem mu. Měla jsem nervy. Nadávala jsem mu. (*dloooouuuuháááá pauza, dlaněmi zakrývá oči a kroutí hlavou, stydí se*) Jednou se mi stalo, že se ožral a válel se po podlaze. Měla jsem tam malé děti. Napůl nechtěně a napůl chtěně jsem ho kopla do oka. Měl pak modré oko několik týdnů. Bylo mi trapně, že to viděly ty děti a všichni známí, co byli na té chatě. To byla pro mě dost nepříjemná věc. Parta si z toho dělala prdel a pak mi to předhazovali. To byl jeden z hodně blbých zážitků. To byla nešťastná náhoda, všechno se to ve mně nakumulovalo, tak jsem ho ťukla do oka. Děti byly strašně malé v těch mých 27 letech. Jsem ráda, že se umím ovládat, jiná ženská by ho kuchla. Jinak je skvělý manžel. V opilosti dělá hrozné věci. Měla jsem to řešit úplně jinak, racionálně mu říct to svoje. Nechtěla bych dětem kazit život. Manžel mě štve, že se neumí ovládat. Já ale nejsem jeho matka, někdy jsem se tak ale cítila, ten život mě do toho tak napasoval. Bylo to úplně zbytečné. Manžel je jak Jekyll a Hyde. Když se napije, je úplný magor, pak všechno chce odčinit.

Popište ataku migrény.

* Začne mi tuhnout šíje, cítím, že to na mě jde. Rozvíjí se bolest na spáncích, hodně zívám, jsem jako ospalá. Pak dost rychle na mě jde nevolnost od žaludku. Začnu zvracet a vím, že je konec. Spustí se cyklus, kdy se musím vyzvracet dokud v žaludku není nic. Musím být bez jídla, nejsem schopná nic jíst. Hlava mě šíleně bolí, žaludek taky. Když to odchytím leky, tak mě jen trochu bolí hlava. Většinou předchází migréně skleslá nálada. Ne vždycky. Alkohol mi dokáže taky rozjet ataku, možná mám jen kocovinu. Možná mám něco se žaludkem.
* Mám bublání v žaludku. Je to mimo ataku. Vzala jsem si na tom endiaron nebo immodium. Špatně se opaluju, mám pigmentové skvrny.

Jaký je průběh menses?

* Průměrně trvající, 4 dny. Mám hormonální tělísko, proto teď nekrvácím. To mi hodně vyhovuje. Krvácení bylo normální. Bez bolestí.
* Tvoří se mi cysty v prsu, ve vagíně.
* Mám prý oslabená játra. Určili mi to podle metody Dr. Jonáše.

Co vám chutná?

* Lehčí italskou kuchyni, ryby, kuřecí, oříšky a sladké. Piju hodně kávy – 3 šálky denně. I dobré maso, dobrý steak, rýži. Zeleninu taky, ale ne tak jako sladké. Tu mám naučenou.

Co vám nechutná?

* Knedlíky, luštěniny, vůbec je nejím, chtěla bych je jíst, ale nejím je. Nic mě nenapadá.

Které jídlo vám nedělá dobře?

* Je mi hůř ze smaženého a mastného. Jinak nic.

Jaké máte sny?

* Nepamatuju si je, jsou to nesmysly. Nic si neuvědomím.

Jaké jsou fyzické projevy ataky?

* Musím si zalézt, být v klidu, ve tmě. Když se to stane v práci, musím jet domů. Nejde dělat nic.

Co vás zlepšuje během ataky?

* Kapesník si namočím a dám na hlavu. Natřu si na spánky olej. Čerstvý vzduch. Měla jsem někdy pocit, že je to i o psychice.

Předpis: 2 globulky po týdnu

Kontroly:

SMS v srpnu 2022:

* Chvíli mi trvalo, než mi v práci kolega lék sehnal. Vzala jsem si ho, jak jste řekl. Zdá se mi, že to pomohlo.

Telefonní rozhovor září 2022:

* Ataka zatím nepřišla, nechci to zakřiknout, ale asi je to zázrak.

Kontrola 3.leden 2023

* Migréna je o 70% lepší
* Dřív se vyskytovala ataka 3-4x za měsíc, teď 2x za ½ roku, pokaždé se to dalo zvládnout alopatickými leky bez dalších projevů
* Snížila spotřebu alopatických leků
* Ataky se začínají po ½ roce vracet – cca 1x za měsíc

Předpis: zopakovat 2x po týdnu