**ÚZKOSŤ**

*Máj 2023. Cca 32 ročná žena, troška pri sebe, kriklavo ružové tričko, nehty aj ústa tiež ružové, vidieť, že chce byť upravená.*

AKÝ MÁTE PROBLÉM? Ak ja neumrem na rakovinu tak neviem, každé 3 mesiace chorá, chrípka, horúčka, sopel. Vysoké teploty mávam, 40tky. Telo sa mi čistí, lopotím sa s tým. Mám úzkosti, nespávam. Niekedy celú noc nespím, ani s melatonínom, mávam zášklby.

V minulosti zápaly močových ciest, bola v nemocnici kvôli tomu. Silný a bolestivý menzes, pri najmenšom pohybe od puberty, bolesti na odpadnutie.

V Decembri 2021 som odišla od manžela. Nepovedala som, že sa chcem rozvádzať, myslela som, že sa spamätá. Bolo to neúnosné, bol v tom alkohol, chlastal vkuse. Máme spolu veľa majetku (byty), chce neprávom väčšiu časť.

Vypisuje mi, chýbate mi láska, ale rozpráva mi klamstvá, našiel si niekoho. Nepovedal mi, že má novú partnerku. Deti to videli, nechcú k nemu chodiť. Konfrontovala som ho s pravdou. Povedal mi, že ja som na vine, že som mu zobrala deti, rodinu, že si ju našiel kvôli mne, chce sa vrátiť. Cítim sa ako zneuctená osoba.

Som spoločenská, jemu to velmi vadilo, ku mne nikto nechodil, on tých ľudí vyhnal. Zakazoval mi sestru. Cítila som sa ako uväzneny clovek.

Mali sme spolu reštauráciu, ja som všetko riešila, personál nás okrádal. Dôverovala som mu, on každý mesiac vybielil účty, zariaďoval čašníčkam domácnosť, vozil ich domov. Keď som mu to vyčítala, vrieskal po mne v reštaurácii, budeš mať zákaz vstupu mi hovoril. Dával mi najavo neváženie, klamal mi.

Najhoršie bolo, keď som bola tehotná v nemocnici – nič z teba nemám. Si chorá, nechceš sexovať. Vymeníme maminku za mladšiu hovoril deťom. Býval vulgárny, chcel sex, jemu bolo jedno, že som práve riešila dogrcané deti, chcel sex s 2 chlapmi, odmietla som.

Svokra mi hovorí, že žena má spraviť z vojaka generála, má poslúchať muža. Muž má pri svojej žene rásť. Pre muža je dôležité, aby on povedal rozhodnutie - nebola som dosť šikovná, aby som ho vmanévrovala, aby on spravil rozhodnutie, zle som mu veci podala, urážal sa. Cítila som sa ako ranené zviera – zacyklená, chorá, bránila som sa. Pokiaľ sa tu niečo nezmení zomriem na stav bolesti, nikto tu na mňa neberie ohľad, doma som robila slúžku, ani stoličku si nezasunie. Nie som vaša slúžka!

ČO K NEMU CÍTITE? Je to človek môjho života, muž ktorého milujem, neviem si predstaviť niekoho iného (plače). Naplnenie prázdneho srdca, medzi nami bola romantická láska. Cítim sa bez duše, keď nie som s ním. Možno keby som ho nechala byť mužom, ktorým chce byť. Stále som posúvala ja tie hranice, ja aj pneumatiky dokážem vymeniť. On sa asi necítil dosť mužom**.** Boli sme šťastní predtým ako zomrel jeho starký, potom sme sa presťahovali do Nemecka za lepším životom, a už to nebolo ako predtým.

POVEDZTE O TOM VIAC? Môj otec mu nahradil otca, jeho otec s ním nemal kontakt, vychovával ho starký, bol pod jeho vplyvom. Keď jeho starký zomrel v 2016, išli sme žiť do Nemecka, bol šťasný, preňho to bol určitý status, on nemal nikdy uznanie od matky. Ale všetko sa zmenilo, začal piť.

ČO VÁM EŠTE VADÍ? Svokra učí deti, že čím skôr sa naučíte klamať tým lepšie. Ťažko sa mi bojuje s týmto.

POVAHA? Mám rozdielnu povahu v rámci súkromia a práce. V práci som rozhodná, mám profesionálny skafander, nič ma nezastaví. Som úspešná, všetko vybavím. Doma si ma nikto neváži, deti vidia ako sa ku mne správa. PRÍKLAD? Opekačka, celá rodina u nás. Vypije si, nájde si zádrapku a nadáva mi: Do p... čo zase robíš? AKO REAGUJETE? Blbo, že som vinná, aby bol spokojný, urobím rýchlo čo treba.

O PRÁCI: Mám svoju firmu, predávam reality, som schopná, pracovitá, vybavím, ľudia ma často zneužívajú. S mužom vlastnia viacero nehnuteľností - ak kupujeme nehnuteľnosť, ja všetko vybavujem.

SEBAVEDOMIE? V práci 10 z 10 ,v súkromí 2-3 z 10.

DETSTVO? Bola som tretie dieťa, otcov liebling. Usmiata a veselá, dostávala som značkové veci z Nemecka, boli sme súdržná rodina. Otec bol agresívny hypochonder, kričal, fungoval len remeň, nemohli sme pozerať televízor, vadila mu úroveň toho, čo pozeráme. Mama bola na všetko sama, doteraz sa nerozviedli, ale nežijú spolu. Otec za ňou chodieva – očakáva plnenie si manželských povinností, odbaví sa a potom po nej bliaka. Vlastne som sa ho celé detstvo bála.

ZIMOMRIVOSŤ/TEPLOKRVNOSŤ? Som dosť zimomrivá, keď sa nehýbem, ale keď sa hýbem, je mi teplo. Nemám rada horúčavy nad 30 stupňov.

ČO RADA ROBÍTE? Obnovujem rada starý nábytok mam rada staré drevene stoly – baví ma fáza premeny , rozdávam tým radosť ďalej, teraz to bude v tomto odtieni. Rada čítam rozvojovú literatúru, on mi vždy povie: akú debilinu čítaš.

VZŤAH K PRÍRODE? Mám rada záhradu, sama si kosím trávnik.

CIELE V ZIVOTE? Naplnenie lásky, chcem zažiť pravú lásku, chcem byť šťastná, milovaná, nič viac. Muž má stále materiálne mety, všetko je pominutelné.

ZLATÁ RYBKA: vrátiť čas do rokov pred 2016, byť mu väčšou oporou, keď prišiel o starkého. Byť spolu ako rodina, byť spolu šťastní.

------------

KONTROLA o 4 týždne:

Začala som fungovať, aj melatonín vysadzujem, stavy úzkosti miznú, nie sú každý deň, iba keď musím mať konfrontáciu s otcom detí.

Na 80% som sa vrátila do stavu spred apríla, mám pocit zmierenia. Snažím sa spracovať, že ho treba odstrihnúť, city potrebujú čas.

Začala som si brániť samú seba a svoju sebahodnotu, každý týždeň si uvedomujem svoju malú výhru, postavím sa mu, tuto už mám určenú hranicu, staviam sa mu celkom. Nemá právo sa mi vyhrážať.

AKO SA ZMENIL VZTAH? Posledné týždne, keď má prísť, poviem mu, že nemám záujem ho vidieť, predlžovalo by mi to proces odtrhnutia, chcem si strážit svoj kľud, dokážem mu to v kľude povedať.

SPÁNOK? zmenil sa mi spánok, viem súvisle spať do budíka, aj normálne zaspím. Predtým som v posteli čakala 2 hodiny na zaspatie % ZMENA SPÁNKU? 80% lepšie

ENERGIA? Čistia sa mi veci, vyvŕbili sa veci, často ma ľudia využívajú, ja každému pomôžem. Dávam si hranice, výrazná zmena.

Začala som sa aj stretať s niekým, jeho dcéra chcela byť chlapec, jeho brat je gay. Ja som impulzívna - povedala som mu, že to nie je ok. AKÝ MÁTE VZŤAH K HOMOSEXUALITE? Mám dobrého kamaráta gaya, pri ňom som ich začala akceptovať. Akceptujem gayov, ale nech si to nechajú doma. Ak by sa to malo zosilniť, odchádzam z krajiny, som za tradičnú rodinu.

Celkové zlepšenie? 70% - 80%

ČO POTREBUJETE ABY SA ZMENILO? Musím predať byt.

PREDPIS: xxx

---------------------

KONTROLA JÚL 2023

Cítim, že naberám svoju vnútornú silu, dokážem riešiť problémy rad za radom

Keď sa mi prihodí negatívna situáciua, už mi nie je nepríjemne odmietnuť niekoho, zbaviť sa ho, každému som bola v dispozícii. O 100% sa zlepšilo moje každodenné fungovanie. Už si nepamätám, že sa nevieš postaviť a donútiť, mám motiváciu, cieľ. Vypúšťam problémové veci, nenaberám si do hlavy, nepotrebujem melatonin, pohár vína.

Kúpila som pozemok, predala byt, nechápem, čo riešim, pred 2 mesiacmi by som neverila, že idem stavať dom. Nemala som energiu ani na žitie .

FYZICKÉ ZMENY? Zmenil sa mi aj menzes, predtým som 2 dni nevládala vyjsť z domu, teraz prývkrát iba viem, že mám menzes, normálne fungujem. Spánok ok, nemám ani zášklby

PREDPIS: xxx

**AKÚTNY PRÍPAD:**

November 2023

Asi 65 ročná žena, mamina 33 ročnej autistky, má stuhnutý krk, nevie s ním vôbec hýbať viac ako 4 mesiace. Absolvovala obstreky, infúzie (guazacura)- bolesť a zaseknutie pretrváva. Ochorela potom, čo sa dozvedela, že rušia denný stacionár, do ktorého chodila jej autistická dcéra 12 rokov. Má tiež spondylartrózu.

PROBLÉM:

Vedela som, že (v stacionári) nemajú peniaze na nájom, pýtala som sa riaditeľky, či to v septembri otvoria, povedala že určite áno, dôverovala som jej, po tých 12 rokoch sme boli takmer kamarátky. Našli sme aj nové priestory, kam by sa mohli presťahovať za lacnejší nájom. A zo dňa na deň 28.6. nám oznámila, že stacionár rušia. Bol to šok. V tom momente mi stiahol žalúdok. Čo ja kde teraz budem hľadať nový stacionár. Bola som nahnevaná a sklamaná. Ako to mohla urobiť, mohla povedať skôr, hľadajte si iný stacionár. Ľudsky to neviem pochopiť, 14 ľudí nechala v štichu, ťahala nás za nos, vedela dobre už pár mesiacov, že sa to neotvorí.

POPÍŠTE ČO PRESNE SA DIALO, KEĎ STE SA TO DOZVEDELI? Okamžite šok, zovrie sa Vám žalúdok, potom ma začala bolieť hlava, na druhý deň som sa zobudila so seknutým krkom. Odvtedy ním neviem hýbať doľava, doprava ešte otočím, doľava vôbec. POPÍŠTE VIAC. Ťahavá bolesť, od trapézového svalu zozadu dopredu a stuhnutosť krku. VIETE KRK ROZHÝBAŤ? Nedá sa to rozhýbať, nepustí ma to, je to stuhnuté, zovreté, stiahnuté, doľava ním vôbec neotočím.

OPAK ZOVRETIA? Uvoľnenie, povolí to, pukne niečo a bude ok. To zovretie spôsobuje, že neviem na to zabudnúť, depresie.

ČO VÁM POMÁHA? Teplé obklady, celkovo teplo . ZHORŠUJE? Studené počasie, prievan, keď s tým hýbem. Tiež keď sa zmení tlak vzduchu vonku, keď ide zmena počasia.

BOLESŤ NA ŠKÁLE 1-10? asi 6. V kľude ma to nebolí, keď s tým pohnem. Ale stále si to uvedomujem, mám pocit skrátenia šliach aleb svalov.

PREDPIS: xxx

-----------

KONTROLA O TÝŽDEŇ

O hodinu po lieku sa cítila lepšie, viem otočiť krk doľava, ale inak som stuhnutá, mení sa počasie. Celkovo sa horšie pohybujem, ale to mávam keď sa mení tlak.

Keď som začala brať liek, začalo mi tiecť z ľavej nosnej dierky

Ešte to ťahá ale neni to už bolesť. Zlepšenie o 50%. Ďalej sa to nezlepšovalo

PREDPIS: xxx

KONTROLA O 1,5 MESIACA: Krk úplne v pohode, nemám ani stuhnutosť. Predtým akoby som chodila vo vode, každý pohyb bol námaha.

NÁLADA, ENERGIA? Je to lepšie, ako keby som sa vrátila ďalej do normálu. Cítim sa v pohode, nemám depresívny pocit.

Postupné zlepšovanie z 50% - 70% - 100%