**Natália Buchová, nataliabuska@gmail.com**

**PRÍPAD**

**Máj 2022:**

Online konzultácia s 19 ročným mladým mužom, študent konzervatória odbor gitara. Chce vyrieši problém s depresiou, ktorá začala postupne pred štyrmi rokmia a kulminovala posledné dva roky, vznikla po častom užívaní alkoholu a marihuany. Klient navštevuje psychologičku, žiadny výsledok.

**O depresii:** Najhoršia je depresia vždy v jesenných a  zimných mesiacoch, čo je asi päť mesiacov v roku: Ráno nemôžem vstať, trvá mi hodinu presvedčiť sa, aby som sa postavil. Som akoby mimo svoje telo, uzatváram sa do seba, na nič sa neteším, nič mi nie je dobré, len prežívam, nemám chuť tu byť. Trpia tým aj medziľudské vzťahy, necítim emócie k ľuďom, pocity prechádzajú okolo mňa, ale moje vedomie zachytí len 10%, zvyšok prejde okolo mňa. Odchádza mi radosť. Aj hudba stratila zmysel. Všetko má iný tón, inú pachuť. V rozvinutej fáze depresie prestanem komunikovať, nie je so mnou reč, som nahnevaný alebo apatický, všetko mi je jedno, nič nerobím, ležím, na otázky odvrknem. Rozbíja ma, že tam nie sú emócie, neprejdú cez bariéru. Byť smutný je stále lepšie ako necítiť nič. Dochádzam k tomu, že je to len moja chyba, zúfalstvo, čo môžem robiť.

**Čo je najhoršie na depresii?** Okolo sa dejú super veci a ty si to neužiješ. Dobré veci mi prejdú pomedzi prsty, neprežijem ich, prichádzam o ten zážitok, akoby mi zostala len chabá spomienka. Keď to neprežívaš, tak si to nemôžeš užiť, nemáš napríklad nadšenie z hudby alebo z toho, že si s ľuďmi. Som odpojený, prázdny, izolovaný. Najhoršia predstava je, že premrhám svoj život, neprežijem ho, život mi pretečie medzi prsty. Keď budem starý uvedomím si, že som nežil, nevyužil som čas, ktorý mi bol daný. Mám strach, že príde bod, keď bude neskoro.

**Čo pre teba znamená užívanie si?** Keď som bol mladší, povedal by som, že pretancovať celú noc v klube, pozerať na východ slnka a nemyslieť na zajtrajšok... Teraz mi už ale nezáleží na silných emóciách, chcem sa ísť prejsť do prírody, venovať sa hudbe, stráviť s kamošmi kvalitný čas. Chcem, aby sa ľudia, ktorých mám rád cítili dobre, chcem im zlepšovať život. Šťastie pramemí z toho, že si užijem to, čo mám.

**Čo sa dialo v tvojom živote predtým ako si mal prvýkrát depresiu?** Mal som 15 rokov, veľa som fajčil marihuanu, omamné látky v tom boli. Emócie boli také silné – silná láska, nadšenie, všetko. Opil som sa a v škole som potom spal.

V tom období som zažil aj rozchod – niekto ťa využije, neváži si ťa, zradí ťa. Hovorila mi, že si niečo urobí, keď sa s ňou rozídem, manipulovala ma. Bol som ako jej psík. Je to jedna z tých negatívnych vecí, ale nikto neumrel. Ovzplyvnilo ma to, ale zlé situácie viedli nakoniec k dobrým veciam. Snažím sa neľutovať, každá vec ti niečo prinesie.

**Viac o manipulácii?** Veľa ľudí ma manipuluje. Napríklad babička mi povie: to by si mi neurobil. A keď sa tak chovajú aj ja mám pocit, že sa môžem takto chovať, nechcem to robiť, nechcem manipulovať.

**Rodina detstvo?** Naši sarozviedli, keď som mal 4 roky. Dával som si to za vinu. 14 rokov mi k tomu otec nič nepovedal, on tiež nevie hovoriť o svojich emóciách, nasraný som bol naňho. On žil s pocitom viny, nechápal som ako si mohol nájsť niekoho iného. Postupne som pochopil, že to nebolo čierno -biele. S mamou si viac rozumiem, s ňou som primárne vyrastal. Mama ma často manipuluje, používa svoje emócie proti mne. Napríklad – ja sa cítim takto a je to tvoja chyba, niečo s tým sprav. Vzdialil som sa od nej, potrebujem svoj priestor. Zobrala to hrozne osobne.

**O hudbe:** „Hudba je môj komunikačný nástroj, keď vystupujem na javisku, je tam výmena energie; ty dáš publiku hudbu, oni ti dajú energiu, majú radosť a teba to spätne dobíja energiou. Hráš s inými hudobníkmi, navzájom si predávate nápady - nemusíš nič hovoriť, aj tak komunikuješ. Hudba je dôležitá aj vo filmoch – práve hudba pridáva do filmu emócie. 88 kláves klavíra vie prebudiť silné pocity.“

**Hobby?** Okrem hudby veľmi rád cestujem a chodím do prírody. Mám rád celú prírodu, odtiaľ pochádzame – stromy, rastliny, zvieratá rád pozorujem. V dnešnom svete sú veci vzdialené tomu, v čom sme vznikali pred 10 tisíc rokov. Väčšina ľudí je stále na počítačoch. Predtým sme pracovali vonku, sami sme si dopestovali. ľudská prirodzenosť je v prírode, preč od technológií. Jedlo kupuješ v obchode, kde nie sú ani okná..

Vo voľnom čase tiež rád varím: variť znamená pôžitok - krájať cibuľu ostrým nožom, dochucovať jedlo, variť pre priateľov, to všetko vo mne prebúdza príjemné pocity. Milujem mastné, hamburgery, Halušky s bryndzou. Hodne solím. Rád som s kamošmi.

**Čo chceš, aby sa v tvojom živote zmenilo?** Cítiť a užívať si to, čo mám bez negatívnych emócií, robiť veci, ktoré majú hodnotu, ísť si po svojom, uspieť v hudbe. Neviem si predstaviť prácu v kancelárii od 9. hod - 17. hod, to je nočná mora, úplná nesloboda. Rodina je pre mňa tiež dôležitá.

**Iné problémy?** Bolí ma ľavá ruka od krčnej chrbtice medzi lopatkami vľavo a celá ruka. Mám pichanie a mravenčenie v prstoch. Akoby som mal pricviknutý nerv, mám to už roky.

Depresiu momentálne hodnotí na úrovni 5,5 z 10 bodov (10 je najhoršia depresia )

Farba – čierna je pre mňa najprirodzenejšia.

Ma tetovanie na ruke: lastovička, kolibrík, orol.... je to symbol slobody a prírody, symbol, že môžem odletieť.

1. Liek PREDPIS:....

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

**Jún 2022:** Vo všeobecnosti sa cítim omnoho lepšie, cítim posun aj v sebavedomí, v minulosti som sa kritizoval za každú zle zahranú notu. Väčšina ľudí si nič nevšimne, pre mňa to bol horor. Začínam sa zbavovať pocitu, že niečo pokazím, beriem to, že si idem užiť hranie, som uvoľnenejší, chce sa mi viac robiť veci. Som spokojnejší s tým, aké veci sú. Najväčšie zážitky nie sú také výšiny akoby mohli byť, ale tiež nepadám hlboko. Som v pohode, chce sa mi vstať z postele a robiť veci, cítim sa omnoho lepšie. Posun o 40% - 50%.

1. Liek PREDPIS:….

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

**August 2022:** mal som týždňovú epizódu stresu, inak super. Cítim sa najlepšie ako som sa za posledné dva roky cítil. Chýba mi vnútorný kľud, súvisí to so vzťahom k sebe samému, s mojim sebavedomím, mám od seba vysoké očakávania, ale inak super. celkový posun hodnotí o 50% - 60%. Ruka o trocha lepšie, ale uvidíme v škole.

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

**Január 2023:** Bol som chorý na Silvestra , teploty, nemal som sa veľmi dobre. Nemal som energiu, žiadnu motiváciu, spochybňoval som všetko, či to má zmysel, nechcelo sa mi späť do školy Mal som skúšky, mal som toho plné zuby. Nevyužil som ten čas, ktorými bol daný, mal som byť lepší, zrovnanejší.

Mám od seba vysoké očakávania, vyčítam si každú chybu, mám pocit nedostatočnosti. Moja prílišná sebakritika a nízke sebavedomie súvisí s otcom. Viem, že je to blbosť ale neprekonal som svoju dávnu detskú predstavu, že ma otec opustil preto, lebo som preňho nebol dosť dobrý. Racionálne chápem nezmyselnosť tohto pocitu: Viem, že je to blbosť, ale potrebujem vyrásť a nebrať si to za vinu. Každá chyba je pre mňa horor, musím byť bezchybný. Napríklad? Učitel gitary má hrozne veľké očakávania, každú chybu vidí podľa mňa ako svoju chybu. Musím naplňovať jeho očakávania, chcem sa z toho uvoľniť. ZLATÁ RYBKA? Pozitívnejší vzťah sám k sebe, lepšie sebavedomie, nájsť v sebe silu vyrovnať sa s minulosťou a ísť ďalej.

1. Liek PREDPIS

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

**Apríl 2023:** Vo februári hlásil zlepšenie o 20%-30% (Začína sa to posúvať obrovký skok tam nie je postupné zlepšovanie) v apríli 50%-60% lepšie

Mám omnoho viac energie, zlepšila sa mi sebaistota ohĺadom vystupovania, je pre mňa ľahšie hrať pred ostatnými, nálada išla hore.

V škole je jeden frajer, ktorý mi nesedí, potrebujem si s ním povedať, útočí na moje ego, stavia sa nado mňa, je konfliktný človek. Postavenie si svojich hraníc potrebujem. Nemám takú trému vystupovať pred ľuďmi, postupné zmeny.

Potrebujem stále veľa cvičiť, aby som nesklamal sám seba

Ruka drží ale neni to super.

1. Liek PREDPIS….

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

**Jún 2023:** Depresia je na úrovni 1 z 10 bodovej stupnice, to znamená, že vlastne žiadna. Viem si tiež lepšie stanoviť hranice: „V kapele sme mali jedného chalana, ktorý ma neustále kritizoval. Postavil som sa mu, ukázal som mu, že má so mnou jednať s rešpektom. Pohádali sme sa a odvtedy je to super. Po prvýkrát v živote idem sám za seba, doteraz boli pre mňa dôležití iní. Ruka stále pobolieva.

**September 2023:** Rozhodol som sa ísť dopredu, prestal som fajčiť, aj piť. Baví ma byť medzi ľuďmi, ale nestojí mi to za to, aby som pil s nimi. Ešte občas mám zahmlenú myseľ, ale celkovo je to výrazne lepšie. Prešiel som dlhú cestu. Ruka ani krčná chrbtica nebolí, aj napriek tomu, že hrám veľa na gitare. Občas, keď hrám na basu v uhle, tak pobolieva, ale je to takmer ideálna, na 90% od úplnému zdraviu.

**December 2023:** **Čo všetko sa zmenilo od začiatku liečby?** Obecne psychická úroveň išla hore, sebavedomie, vzťah k samému sebe, aj depresie, úzkosti, mám výdrž v určitých veciach, všetko sa vo výsledku zmenilo – pozitívne sa pozerám na svet, neberiem svet ako hnusné miesto, som tu rád, predtým som sa bál, čo ma čaká. teším sa aj na Vianoce, to je asi prvýkrát za posledných 6 rokov, vždy som to len vytrpel. Vyrovnalo to moje vzťahy s rodičmi posunulo ma to celkovo k dospelosti, zrelosti, Dokážem sa postaviť za svoje názory, aj keď som všetkžm oznamoval, že sa sťahujem do Prahy, povedal som jasne, že sa sťahujem ako dospelí sme sa bavili. Keby som to zobral tak váhavo, všetci by to tak zobrali. Viem, čo mi za to stojí, nestojí, cieľavedomosť.