**PRÍPAD – ULCERÓZNA KOLITÍDA – 39 ročný muž**

**Problém:**

Bolesti v ľavej slabine, v minulosti zápal hrubého čreva. Pred 15 rokmi diagnostikovaná ulcerózna kolitída. Mal stále hnačky, riedku stolicu, pocit slabosti, ledva stál na nohách. Symptómy zhoršovala strava. Nemôže žiadny alkohol – bolesti, hnačky, nafukovanie. Bral Pentáza, postupne znižoval dávky, prešiel na bylinky. Bolo dobré obdobie, stále sa vracajú symptómy, toho času opäť intenzívnejšie, hlavne posledný rok.

Keď upraví stravu ( bez mlieka, lepku ), lepšie ale bolesti vyrážajú do močového mechúra ( pálenie v močovej trubici a v mechúre ). Nemôže zadržiavať moč, inak pálenie, aj pri močení. Niekedy je aj stolica pálivá. Urológ, gastroenterológ nič nenašli. Stále si musí dávať veľký pozor na stravu.

Čo sa stalo pred 15 rokmi?

V lete bol v Amerike ( počas VŠ ), predával zmrzlinu a často ju ochutnával. Predtým mával len miernu bolesť po mlieku, odmalička ).

Mal tam stres: „Boli sme ľudia z Východu, zle sa k nám správali.“ Bol tam s priateľkou, terajšou manželkou. Bál sa o ňu, aby sa jej nič nestalo. Naháňali ich Černosi. Videl tam ako auto zrazilo dve dievčatá, bola to trauma. Aj teraz na to myslí. Zažili rôzne situácie. Pokrikovali na nich, ohrozovali ich. Priateľka sa vyzývavo obliekala. Stále ju na to upozorňoval, že je to nebezpečné. Neustále mal obavy. „Rád sa vyhnem strachu. Žena si nerobí nič z ničoho.“

On pozerá, či nie je niekde nebezpečenstvo a robí opatrenia. Napríklad ide po meste, vyhne sa opitým akoby mal tadiaľ prejsť. „Viem, že by mohlo k niečomu dôjsť.“ Keď je s manželkou, bojí sa o ňu, že jej niečo spravia. Keď je sám, nie je to až také.

Stalo sa vám niečo v detstve?

Na ZŠ ho spolužiak otravoval. Potom sa mu postavil a už to nerobil. Na SŠ boli len chalani. V 2. Ročníku zažil šikanu. Každý deň si hovoril, že to zvládne, „postavím sa tomu“. Pobil sa a potom sa dobre cítil, „taký neohrozený, nič sa mi nemôže stať“.

Mama má zo všetkého strachy, akoby by ich prebral. Keď niekam cestuje, má obavy. Všetko si naštuduje, zistí. Rodičia sa rozviedli. Má staršieho brata, ktorého bránil.

Aké máte teraz strachy?

Mal strach, keď začal kovid. 10 rokov čítal „konšpiračné“ weby, strašilo ho to. Posledný rok mu prišlo veľa nových ľudí do života. Ukázali mu, že každý má svoj vesmír. Nechal tie negatívne informácie tak. Ale niekedy ide do negatívnych strachov a straší seba a iných. Už sa tomu vyhýba. Najskôr ho tie informácie šokovali, stres prešiel do brucha, rozklepal sa a musel to predýchať. Stvrdlo mu brucho a zle sa dýchalo. Už nemá tie negatívne predstavy.

Teraz býva v dedine v rodinnom dome. Chcel sa izolovať od ľudí, preto sa presťahoval. Spraviť si sebestačný svet. Je to starší dom, veľa pracuje na oprave. Je to jeho projekt. Manželka tam nechcela ísť. Akoby tam bol sám, sám to ťahal. Veľa energie na to minul. Aj keď ho podporila, nie až tak, ako by čakal.

Aký máte vzťah s manželkou?

„Niekedy je to vynikajúce, inokedy zlé. Potrebujem pozornosť, dotyky, ona to nerobí. Nie sme prepojení. Rozprávame sa o tom, chvíľu je to iné, potom opäť po starom. Je chladnejšia, cítim neopätovanie z jej strany. Je umelkyňa, zasnívaná. Nevidí ma, venuje sa len deťom. Vtedy sa cítim stratený. Chcem viac pozornosti. Vadí mi aj to, keď nie je upratané, potom to ja upracem ale mám veľa práce aj s domom, plus svoju prácu. Bývam vtedy nahnevaný. Odvrknem, nerozprávam sa, stiahnem sa a robím si svoje. Nepríde ma navnímať, či mi niečo je ( mama to až veľmi robila ). Vtedy som podráždený, potom nadávam sám sebe, môžem sa na to vykašľať. Niekedy vybuchnem. Ona si málo čo uzná. Pomôže mi fyzická aktivita.“

Ako to bolo v Amerike s vaším vzťahom?

„Bo som na ňu nahnevaný. Kvôli obavám som jej stále niečo hovoril a ona nepočúvala. Keby ma vypočula a urobila čo chcem, nemal by som strach.“

Často má obavy aj o deti ( 12, 9, 6 ). Či dá žena na ne pozor. Ona je zasnívaná. Stále musí preverovať ako to je. „Neviem jej dôverovať, že niečo spraví ako sme sa dohodli. Potom mám prehnané strach a ona žiadne. Zaujímavé, že jej sa nikdy nič nestane, všade vidí len dobro.“

Povedzte mi viac o SŠ, ako ste sa tam cítili?

„Sadnem si do lavice, pozriem na agresorov, či dnes nebudú vystrájať. Každý deň tam bola bitka. Cítil som sa akoby som nastúpil do väzenia, ústavu. Začal som posilňovať. Potom v 3. A 4. Ročníku som sa už cítil dobre, poradil som si s nimi.“

Povedzte mi o väzení.

„Je to ako vo filmoch, šikana. Bol som vystrašený a stále napnutý, v strachu. Nechcel som, aby mi niekto robil zle. Vložil som sa do toho a pobil sa. Oni boli silnejší. Začal som chodiť do posilňovne, potom som bol ako kulturista. Na VŠ som prišiel s ramenami, nastavený ako na SŠ. Kto tu bude zase zapárať? Hneď na neho skočím! Ale tam bol pokoj, boli tam inteligentní ľudia. Ale najviac ma oslabila Amerika. Bol som unavený, vystrašený. Keď som sadol do lietadla domov, hneď som bol kľudný. Cítil som sa tam OHROZENÝ. Bolo tam veľa Černochov, mal som z nich strach a musel som brániť priateľku. Postupne to vyprchalo a išli sme aj o rok. Už to nebolo také, ale boli tam všelijaké individuá a bál som sa, že bude niekto obťažovať manželku.“

S čím alebo s kým máte ešte problém?

„Svokra mi vadí. Lezie mi na nervy. Neviem sa ňu spoľahnúť. Vytočí ma a neviem to ustáť. Nemôžem už zniesť, čo sa pýta.“

Akú máte povahu? Povedzte mi niečo o sebe.

„Stále niečo vymýšľam, nejaký projekt. Niečo nové riešim – dom, slenník, kurník. Chcel by som športovať, ale trápi ma to brucho. Chcel by som byť v dobrej zdravotnej kondícii, ale nedarí sa mi to. Stále si niečo nové vymyslím. Ale rád aj oddychujem, relaxujem. Niekedy sa moc prepínam. Potom nevládzem. Som extrémista vo všetkom, v užívaní si, aj v alkohole. Ponáhľam sa, som pod tlakom. Každý deň musím niečo urobiť, aby deň len tak neprešiel. Musím si splniť úlohu. Dom je úloha, ktorú musím dokončiť. Keď sa cítim dobre, nič nerobím, všetko zvládam. Práca vonku mi pomáha. Keď sedím 8 hodín za počítačom, bolí ma chrbát, som stŕpnutý, hlava sa mi motá. Som ako skala, priviazaný na jedno miesto. Radšej sa hýbem a niečo vytvorím.“

„Problém je, že žena si na mňa nevie nájsť čas, neviem sa s ňou porozprávať. V Amerike to bolo ako v americkom filme. Dopredu som pozoroval, skenoval, kto kde je.“

Ako ste sa v tom cítil?

„Neisto. Musel som dávať pozor. Nebolo to bezpečné miesto pre mňa. Zažil som tam jednu konfrontáciu. Na diskotéke na WC ma niekto prepadol.“

Čo ste s tým robil?

„Čakal som, kým to skončí. Nemal s tým možnosť nič robiť.“

„V roku 2004 som bol v Indii z práce. Išiel som sám, vystrašilo ma to. Ale rád si dávam výzvy. Sám sa hodím do takýchto situácií. Keď mi niekto ponúkne výzvu, vložím sa do toho. India je iný svet. Ako veľká cigánska osada. Veľmi mi bolo zle. Tešil som sa, keď som nastúpil do lietadla. Vystrašili ma tam protesty, zablokované ulice.“

„Viem, že manželka tu je preto, aby mi ukázala ako sa to má robiť. Nemať strach. Šesť rokov som chodil na kung fu, získal som sebavedomie – to ohrozenie už nebolo také veľké.“

„Aj v Amerike som si povedal, že to dokážem, dám.“

Sny: že deti padnú – strachy, obavy

Bil sa len v sebaobrane