**PRÍPAD: Úzkostná porucha
Mgr. Silvia Trojanovská**

27 ročná žena mala posledný pol rok veľké úzkosti, strachy a trpela nespavosťou. Vyzerá na 15 – 16 rokov. Veľmi štíhla postava, schudla na 37 kg, v čase konzultácie mala asi 40 kg, úzka tvár, dlhé hnedé vlasy. Pôsobila strhane, chaoticky, veľmi unavene a hlavne utrápená. Má vysokoškolské vzdelanie, pracuje v administratíve.

Problémy jej začali po tetovaní obočia ( nikto z okolia a ani ja sme to nevnímali ako estetický problém ). Keď sa uvidela v zrkadle, bol to pre ňu šok. Všetko sa zmenilo od rána do večera. Prestala spávať, začala byť nesústredená, všetku pozornosť začala venovať výzoru a pohľadu do zrkadla. Aj keď si uvedomovala, že by sa tým nemala zaoberať, nedokázala to. V tom období jej náhle zomrel otec a po pár mesiacoch jej psychických problémov ju nechal priateľ. Prišla ku mne ako troska.

Aký máte problém?

„Celý môj život ma trápi. Pred siedmymi mesiacmi som si dala vytetovať obočie a odvtedy všetko začalo, 3 noci som nespala. Ubíjal ma pohľad do zrkadla. Hľadala som spôsob ako sa ho zbaviť. ( Časom si tetovanie dala odstrániť, ale ani to jej nepomohlo vyriešiť psychický problém. ) Posledné 3 mesiace vôbec nespávam. Neviem ako budem fungovať, ako pôjdem medzi ľudí, ako sa budú na mňa pozerať. Všetko sa na mňa zosypalo. Schudla som 5 kg, zomrel mi otec. Neviem sa sústrediť na prácu, nespoznávam samu seba. Predtým som všetko stíhala, teraz musím byť PN. Čakám kedy to budem opäť ja. Nekomfortne sa cítim, ako vyzerám... Keď sa mi niekto niečo hovorí, ide to len tak predo mnou. Stále myslím na obočie, ako vyzerám. Neviem čo s tým. Grciam keď sa vidím v zrkadle. Mala som normálne sebavedomie, nič ma netrápilo. Teraz mám traumu medzi ľuďmi. Bojím sa čo bude so mnou, kedy sa postavím na nohy a či to ešte budem ja. Predtým som všetko zvládala, teraz musím prežiť ďalší deň. Som veľmi poriadkumilovná, teraz sa mám problém osprchovať, starať sa o seba. Som nechutná, chudá. Necítim sa dobre vo svojej koži. Vysadila som aj antikoncepciu, zhoršila sa mi tvár.“

Mali ste aj v minulosti nejaký problém s výzorom?

„Odmalička riešim môj nesúmerný zadok. ( niečo na ňu spadlo ale nič nevidno ) Celý život s tým bojujem. Hľadala som nejakú cestu ako to vyriešiť. Povedala som si, že sa tým nebudem zaoberať a rozhodla som sa skrášliť obočie.“

Čo vás ešte trápi?

„Rozišla som sa s priateľom. Plánovali sme si už spoločné bývanie, on chcel bábätko, preto som vysadila antikoncepciu. Ale upla som sa na seba, mala som strach z ľudí a začal sa mi vyhýbať. Potom sa so mnou rozišiel. Chcela som zabojovať a popracovať na vzťahu ale som na dne so silami.“

Aká ste boli vo vzťahu?

„Medzi svojimi ľuďmi som bola vždy v pohode, ukecaná. On ma zobral do partie, bola som tam viac utiahnutá, nevedela som sa zapojiť, uvoľniť. Trpela som, bola som v úzadí a neistá. Čo poviem, nejakú hlúposť... Teraz so rezignovala a som len doma. Nechcem ísť medzi ľudí s tým obočím. Všetci budú na mňa pozerať, na to obočie a akné a ako som zoškaredela. Uzavrela som sa. Vyzerám ako škaredé káčatko. Pol roka bojujem sama so sebou. Mám pocit, že všetci na mňa pozerajú, ani na nákup nejdem. Ani na film sa neviem sústrediť. Všetko robím len z povinnosti a rýchlo. Chcem byť normálna, každý má súmerný zadok, ja nie... Vyzerám katastrofálne, spredu aj zozadu.“

Povedzte mi viac o vašej uzavretosti.

„Vyčleňujem sa aj doma, nevnímam o čom sa rozprávajú. Úplne sa uzatvorím. Nechcem ísť medzi ľudí, do práce. V práci musím byť flexibilná a riešiť telefonáty. Teraz je to ťažké, neviem sa sústrediť a odosobniť od obočia.“

Čo je na tom najhoršie?

„Ako vyzerám? Pocit, že na mňa každý pozerá. Deň je hrozný, chcem aby už bola tma, nech ide každý spať, nech nikto nepríde. Najlepšie keď prší a každý sedí doma. Jedno obočie ma tak zlomilo. Chcem byť ako predtým, zoškriabať sa z tej zeme. Vždy som musela mať všetko poupratované, papiere uložené, teraz nič.“

Ste pedantná?

„Som veľký pedant. V práci musím mať všetky šanóny presne uložené, v počítači mám poriadok, aj v robote aj v hlave. Nikdy som nič neflákala. V škole som mala poznámky tip top, všetko upravené, zvýraznené. Aj v práci aj v živote som si zakladala na pedantnosti. Teraz je to jedno, zložilo ma obočie. Zakladám si na tom ako vyzerám. Aj v byte som musela mať všetko na sto percent upratané, všetko muselo mať svoje miesto.“

Aký bol váš otec?

„Bol k nám chladný, dlho trvalo kým sme si našli k sebe cestu. Mali sme doma drezúru. Po mozgovej príhode sa zmenil. Ale nemohli sme ho ľutovať. Bola som na neho prchká, držali sme si odstup. Nevedela som mu prejaviť lásku.“ ( rozplakala sa )

Aj v minulosti mávala pocity neistoty v cudzej spoločnosti. Nevedela sa uvoľniť a zapojiť do komunikácie. Ťažko nadväzovala komunikáciu. V rodine nemala také problémy, bola skôr zábavná. Má rada zvieratá, hlavne psov. Rada upratuje, pečie, šoféruje, pracuje v záhrade.

Lieky, ktoré užíva: Oxazepam, Peritol, Mirzaten, Serlift, Melatonín

PREDPIS:

KONTROLA:

Po 1. dávke lieku nastalo zlepšenie, pár nocí sa vyspala. Ale postupne sa jej stav zhoršoval, preto bolo nutné zistiť ďalšie informácie a ísť hlbšie do jej stavu.

Mala pocit, že vôbec nespí. Stále pretrvávali myšlienky na obočie, pri pohľade do zrkadla sa sťahoval žalúdok. Cítila sa neistá, zaseknutá v jednom bode, frustrovaná, ako vo vzduchoprázdne. Najviac jej vadila asymetria v zrkadle, vidí nesúmernú tvár, des a hrôza. Mala strach ísť do práce, či to tam zvládne, či sa bude vedieť sústrediť, či si niekto všimne ako vyzerá. Neustále sa kontrolovala. Aj keď cítila miernu úľavu po lieku, myšlienky stále pretrvávali. Nevedela prijať samu seba a mala pocit, že nevyzerá normálne.

„Bojujem sama so sebou, ako vyzerám, vnútri ma to sťahuje. Nechcem byť s nikým v kontakte. Mám v sebe obrovskú zlosť.“

Povedzte mi viac o zlosti.

„Akoby ma to ubíjalo, utláča ma to ( gesto rúk – stláčanie ). Som uzavretá, neviem sa brániť, chcem zomrieť. Cítim tú zlosť v sebe, niečo vo mne prúdi, čo neviem dostať von. Akoby ma to oslabovalo, tlačí ma to ( gesto rúk – stláčanie ). Každý deň sa to nabaľuje a nabaľuje ale nechce to vyjsť z tela von. Na hrudi cítim tlak, akoby mi tam niekto tlačil, mám pocit, že neviem rozhodovať o svojom živote. Som ako škaredé káčatko, utiahnutá. Neviem tú energiu zo seba vybiť, zostane vnútri. Energia je vo mne a neviem sa unaviť.“

Povedzte viac o tom tlaku.

„Cítim sa ako natlakovaná guma, ktorá nevie vyfučať, to som ja. Kopí sa to vo mne a nejde to von. Všetka zlosť sa vo mne bije. Zase sa mi objavuje akné. Dusím to v sebe a neviem to dať von. Ubíjam sama seba. Nie som uvoľnená, som stále v napätí. Neviem si nájsť miesto kde by som to vypustila.“

Čo je váš raj?

„Predstavujem si stále Chorvátsko, tam som nič neriešila, ako som na slnku. Hlavne slnko, plávať nemusím. Ale more, ten zvuk ma upokojuje, tam som voľná.“

PREDPIS: