**43 ročný muž, nervozita z hluku**

„Mám veľký problém s nervozitou. Enormne reagujem na hluk, možno preto, že bývame pri letisku, je tu aj zväčšená premávka a motokárová dráha. Keď som bol mladší, išiel som až do agresivity. Teraz aj pri malom hluku hneď vybuchnem. Vadia mi opakované zvuky, napríklad ak suseda hraje na klavír, ak pes začne štekať, ak počujem akrobatické lietadlá. Behom chvíľky ma to prepne a ide ma roztrhnúť. Žena ide niečo jesť, mľaská cukrík, tak ma to vytáča. Robím psychicky náročnú prácu projektanta, všetko okolo elektriky, robím hlavou a musím rozmýšľať. Potrebujem kľud. Mne vadia aj tiché zvuky. Namontovali nám nový kotol, je o 3 podlažia nižšie, ale ja som to počul. Aj hlboké, aj jemné zvuky. Ak som nervózny, mám pocit, že mi začne srdce búchať. Nezaspím pri tom, začnem si to všímať. Ak to neustáva, začnem byť agresívny a musím sa držať, aby som niečo neurobil. Buchnem do vypínača, alebo niečo rozbijem. Radšej budem búchať po vypínačoch, pretože som rozbil už veľmi veľa klávesníc, pc myší. Musím si vybiť tú zlosť na niečom, čo je relatívne lacné. Aj dvere som už rozbil. Dávam si pozor, aby som nespravil veľkú škodu. Ja som vytočený všeobecne aj životom v tejto spoločnosti. Musím každému vyjsť v ústrety, ale ak ja niečo chcem, tak sa každý na to vykašle. Ako keď idete v aute v jednosmerke, oproti ide auto a mám sa mu uhnúť. V minulosti som športoval, tam som si vedel vybiť tú energiu, teraz nemôžem. Brat ma v mladosti vytáčal s jablkom a chrumkami. V lete som bol so synom na bazéne, bol tam chlap, ktorý so žuvačkou práskal na celý bazén. Vytáčalo ma to. Všetko to výrazne narúša ticho! Vystrelí! Chcel by som ticho, aby som bol kľudný, aby som mal pokoj.

Chodíme montovať elektriku, je to súčasť práce. Chalani si tam začali pískať a hneď bol problém. Strednú školu, aj vysokú školu som študoval elektriku. Celé som to vedel, vybral som si ja, hoci som nerozhodný celý život. To mám povahový rys po mame. Otec bol tiež elektrikár, tak mi to prišlo logické. Stále ma desí ohľadom práce, či je to dobre urobené. V noci sa budím, či sme to dobre spravili. Keď rozmýšľam, vyzerám ako blb. Zastavím sa, vypnem a premýšľam. Montovali sme v hale, kde bolo zapnuté rádio. Nedokázal som sa sústrediť, musel som ho vypnúť. Musím premýšľať v kľude. Pracoval som v kancelárii, kde bolo 40 ľudí, musel som si ísť sadnúť na chodbu, odizolovať sa, alebo nasadiť slúchadlá. Aj lietadlá, ak hučia, agresivita vo mne narastá. Kedysi v zamestnaní som asi vyhorel, predtým som si pamätal, čo mám kde položené. Robieval som do 2 v noci, potom išiel ráno do práce, minútu som s niekým rozprával, otočil som sa a nepamätal som si, o čom sme hovorili. Teraz to už nie je také zlé. Na VŠ som sa učil na skúšku týždeň a potom som to z hlavy vyhodil. Teraz musím stále s danou vecou robiť, aby som si to pamätal. Ak prestanem, musím si to znova naštudovať.

S manželkou máme teraz horšie obdobie, máme rozdielne názory, sme tvrdohlaví. Prepne sa do štýlu, že začne plakať, alebo je agresívna. Ja niečo poviem, ona to dobre nepočuje, pýta sa agresívnym štýlom a už je zbytočný konflikt. Nevyhľadávam hádky, ale keď sa to prepne, tak poďme. Ja som ten, čo vždy všetko vymyslí. Aj na vojne keď som bol a potrebovali niečo spraviť, tak ja som to spravil, vymyslel. Keď im to nejde, všetci sú múdry, ale mne sa nechce presviedčať niekoho o svojej pravde. Je vo mne skrytá sila – ja nie som veľmi dobrý obchodník, neviem sa vykecávať, ale dajte mi nejaký problém a ja to vždy ukončím. Snažím sa nejakým spôsobom spraviť to dobre. Manažér na vojne, ak nevedel čo má robiť, tak volal mňa. Oni nedokázali rozmýšľať iným štýlom. Neviem si uľahčiť prácu. Keď to má byť zložito, tak to tak robím. Spravím to poriadne, hoci to zaberie viac času. Som pedantný, všetko musí byť tak, ako má byť.

Ľudia nechápu, že by mali byť ohľaduplnejší. Vadia mi aj decká na ulici, chodia robiť bordel pred náš dom. Prečo ja musím na to pozerať? Ak je kombinácia viac podnetov, tak človek vyletí aj pre hlúposť. Bol som v Nemecku a ľudia sú tam kultúrnejší, aj keď degenerujú. Jedna žena sa mi tam ospravedlňovala, že som nedal za svoj nákup ceduľku. Bol som v Japonsku a to je tiež krajina, ktorá mi vyhovuje. Pod akými tlakmi sú a všetci sa tam usmievajú! Kultúra, kultúrnosť, slušne sa k sebe správať. My sme veľmi neohľaduplní. Bol som si kúpiť rožky, prišiel tam chlap, začal sa tlačiť, tak som mu pleskol dekel po ruke. Mám vnútornú bezmocnosť. Mám od malička problém s prieduškami, kašeľ ráno, keď vstanem, nábeh na astmu. Kvôli kĺbom sa v noci často budím, mám obrúsenú platničku. Často mám stŕpnuté ruky, zápästie, aj celá ruka, rameno. Mám problém na bicykli udržať riadidlá, stratil som cit, bál som sa, že sa pri bicyklovaní vybúram. Niekedy mám pocit, že som vypnutý, že sa mi nechce nič. Depresia z toho, že v akom som stave. Som náchylný na stres. Rýchlo chytím paniku a stres.“

Podaný liek: 200C 2 dávky

**Kontrola po mesiaci**

„Som viac v pohode, menej agresívny a podráždený. Ak je hluk, tak sa ho snažím si nevšímať. Vnímať to vnímam, ale snažím sa tým nezaťažovať. Menej rýchlo sa nahnevám. Boli sme u kamarátky na záhrade, bolo tam viac ľudí, tak som to nejakým spôsobom pretrpel, nie ako inokedy. Snažím sa všeobecne menej rozčuľovať. Predtým by som reagoval prudšie. Po lieku som už nevybuchol.

Pár dní po tom, ako ste mi poslali lieky, sme dostali vyšší účet, nedoplatok za elektrinu. 2.000€. Vysvetlili to tak, že nám zle účtovali za posledné roky. Manželka sa chcela kvôli tomu hádať, ale ja nie. Nešiel som do hádky.