**Homeopatická liečba úzkosti a strachov – Cítim sa ako lesná víla**

So 17-ročným krásnym a pôvabným dievčaťom sa vidíme cez kameru počítača. Má jemný zamatový hlas, bledú pleť, modré oči a vlasy zafarbené na modro. Rozpráva unáhlene a neisto. (pozn. veľmi unáhlená, sekaná reč) Niekoľko mesiacov ju trápia problémy s trávením, často trpí hnačkou a bolesťami brucha. Ale hlavným dôvodom vyšetrenia sú jej **úzkosti a strach**.

“Niekedy som zvykla mať stres, ale za posledné mesiace doma sa to veľmi zhoršilo. Teraz mám stres zo všetkého, najmä zo školy. Mám úzkosti a často mám strach.”

Postupne prenikáme viac a viac pod povrch a odhaľujeme, čo všetko sa za jej strachom a úzkosťou skrýva.

“Vždy som chcela zapadnúť, dobre vyzerať, socializovať sa a učiť ako najlepšie viem. Záležalo mi na tom, čo si o mne ostatní myslia. Online vyučovanie je pre mňa teraz veľmi náročné. Máme zadaných množstvo úloh, som z toho veľmi vystresovaná.”

Na moju otázku, ako pristupuje k riešeniu úloh mi odpovedá, že chce prirodzene spraviť všetko dokonale. Ale teraz, keď je toho tak veľa, sa pohybuje medzi dvoma extrémami. Jednu úlohu spraví dokonale, do ďalšej sa jej však už nechce a nakoniec ju neurobí vôbec. Paradoxom je tiež to, že napriek tomu, že jej veľmi záleží na mienke iných, nemá veľa kamarátov. Je skôr samotársky typ a nemá potrebu rozprávať sa s ľuďmi, ktorým úplne nedôveruje. “Keď sa niekomu otvorím, idem na istotu, viem, že človek bude v poriadku.”

“Chcem niečo v živote dokázať. Stanovím si cieľ a chcem ho dosiahnuť. Chcem robiť všetko dokonale, stať sa vedkyňou a pracovať na univerzite. Naplánovala som si, že pôjdem na gymnázium, potom na prírodovedeckú fakultu a idem si cieľavedomo za tým. Teraz som však zo všetkého vystresovaná. Mám strach, že niekde spravím chybu. Aj bežná komunikácia s ľuďmi mi spôsobuje stres. Neviem si predstaviť, čo bude, keď sa všetci vrátime znova do školy. Teraz, keď musím niečo riešiť s učiteľkou alebo s niekým iným, jedno či reálne alebo online, cítim úzkosť. Mám strach vyjsť z mojej komfortnej zóny a konfrontovať sa s realitou, s ľuďmi.”

Na otázku, ako vníma realitu, ktorej sa bojí, ďalej odpovedá: “Je nepríjemná s tými vecami, ktoré sa teraz dejú okolo nás, snažím sa ich vytesniť. Smrť, problémy, všetko zlé, čo existuje. Kvôli tomu sa stále viac uzatváram do seba. Najlepšie mi je, keď som sama, čítam si knižku alebo pozerám seriál. Začala som hrať online strategické hry. Cítim sa tam dobre, je to anonymné, meno mojej postavy je Aqua.”

Medzi rovesníkmi a kamarátmi je obľúbená. Snaží sa byť ku každému milá a kamarátska. Už na začiatku vzťahu ju považujú za dobrú kamarátku a často sa jej zdôverujú s osobnými tajomstvami. “Myslím si, že cítia a vedia, že ich nesklamem, že sa im budem snažiť pomôcť a nebudem ich za chrbtom ohovárať.”

Prečo má modré vlasy? - Vlasy na modro si chcela zafarbiť už dávno, no dlho to odkladala kvôli neistote, či sa bude druhým takto páčiť. Konečne sa k tomu osmelila v čase, keď sa s ostatnými vidí len virtuálne cez kameru. Prečo práve modrá farba? “Lebo je moja najobľúbenejšia. Mám meno Aqua, ako voda, som dievča s modrými vlasmi.” Na moju

štandardnú otázku, k čomu by sa prirovnala, mi odpovedá: “Vidím sa ako víla. Prírodné stvorenie v krásnych hodvábnych šatách. Čistá a pekná.”

Zlatá rybka:

1. Aby sa mi podarila vedecká kariéra. Hrozne ma zaujíma objavovať, skúmať, pozorovať.
2. Nájsť si nejakú lásku.
3. Aby som bola zdravá, aby bolo všetko super. Aj psychicky aj fyzicky, aj moja rodina.

Nájsť si nejakú lásku? - “Zatiaľ som nemala priateľa. Nikto ma zatiaľ neoslovil. V 9. ročníku sa mi páčil jeden chalan, nepáčila som sa mu, trápila som sa tým, spôsobovalo mi to strašný stres. Nespala som kvôli tomu. Nemám ani chalanských kamarátov. S babami sa rozprávame o knihách a seriáloch. Na nete ma oslovil raz cudzí chalan, brala som to vtedy hneď dosť vážne. Nikdy som nemala kamaráta chalaňa.”

Fyzické problémy? “Hnačka, aj bolesť brucha. Nechcem vtedy jesť vôbec. Hlavne posledné 3 týždne je to zlé, alebo vždy keď si zvykám na novú situáciu, keď som začala chodiť do školy, alebo keď som začala hrať tú novú hru na Diskorte. Keď začala karanténa, dostala som aj extrémne ekzémy na rukách. Teraz ich už nemám. Tiež mám sennú nádchu počas sezóny.”

Z palety farieb si vyberá modrú farbu - 17C.

**Predpis č. 1: …….**

KONTROLA č. 1 - 12/2020:

Toho homeopatikum jej s úzkosťami a strachom nepomohlo, ani trávenie sa nezlepšilo.

“Stále mám stres a trpím úzkosťami. Mali sme spoločný rodinný obed, necítila som sa príjemne. Bojím sa reality, zodpovednosti, dospelosti, penazí, že budem musieť čeliť problémom, ktoré sa okolo nás dejú.”

“Veľmi sa bojím všetkého. Z  nevedomosti, že veciam nerozumiem. Že s vecami neviem nič urobiť. Strach vykročiť z komfortnej zóny.”

“Našla som si priateľa cez internet sme sa iba videli. Je presne taký ako ja, zo všetkého má strach a úzkosti. Hovoríme si úplne všetko. Nežije veľmi v realite ako ja. Mám v ňom podporu, zaľúbila som sa.”

Aká je realita, ktorej sa bojíš? - “Nemám problém rozprávať sa s inými ľuďmi, pokiaľ im naplno dôverujem. Mala som stres, keď som sa zoznamovala s novými. Úzkosť na mňa príde, keď počujem o veciach z reálneho sveta. Tie zlé, normálne ich chcem vytesniť. Smrť, rodinné problémy, všetko čo existuje.”

Ako by v tvojich očiach vyzerala najhoršia a najlepšia situácia?

“Najhoršie by bolo, keby som mala okolo seba ľudí, ktorým nemôžem dôverovať. Vtedy by som nemala slobodu. Keby som nemala pevný bod, kľudné miesto, bezpečie, vtedy by som bola úplne stratená.”

“Najlepšia je dokonalosť. Všetko je pekné, ako príroda. Bola by som obklopená ľuďmi, ktorým naplno dôverujem, mala by som rutinu, absolútnu istotu a tiež slobodu. Príroda pre mňa znamená bezpečie, dokonalosť, istotu.

Prirovnanie teraz? “Stále lesná víla, ktorá je čistá, krásna, krehká, zároveň silná. Je úplne dokonalá a šťastná. Žije v prírode a má oblečené nádherné vzdušné šaty z viacerých vrstiev.”

Motýľ? - “Chýba tam sila, motýľ sa iba vznáša. Víla má emóciu.”

Moja ďalšia otázka smeruje k menu Aqua. Prečo práve takéto meno? “Milujem vodu, cítim sa v nej veľmi dobre. Dokonca som sa narodila do vody. Vzťah k moru? „More nemám rada, je slané a niekedy príliš búrlivé.”

**Predpis č. 2: …….**

KONTROLA č. 2 - 2/2021:

“Cítim sa už v pohode. Nič ma netrápi.”

Pamätáš si ešte čo si chcela riešiť?

“Asi áno, tie úzkosti. Nemám už nič také. Už sa na ne ani veľmi nepamätám.”

Vyhľadala by si teraz pomoc homeopata?

“Určite nie, aj mama si myslí, že už som v poriadku.”

Škola ako?

“Škola je jednoduchá teraz, nemám už z nej stres. Aj keď niečo nestíham, tak je to nepríjmený pocit, ale je to už normálne.”

Povedala by si o sebe, že si stresovitý človek?

“Asi áno, ale možno menej, alebo ani vôbec nie. Už sa nemusím snažiť na 100%, aj tak mám jednotky. Necítim to už tak, že chcem robiť všetko dokonale. Nezamýšľam sa vôbec už nad extrémami, nie je to pre mňa už dôležité.”

Komunikácia s novými ľuďmi?

“Už mi to vôbec nespôsobuje stres. Ani nemám stres, že niekde spravím chybu.”

Strachy?

“Už by som nepovedala, že sa bojím a všetkého. Už sa vôbec nebojím reality, ani smrti, ani rodinných problémov, vôbec už neriešim a necítim takéto veci.”

“Nemám už depresiu ani úzkosti.”

Dievča by sa aj naďalej prirovnalo k víle.