Jana Kováčová, online štvrtok 24. 2. 2022

Prípad č. 1

38-ročná žena, vysoká, chudá, má tmavé oči a tmavé dlhé rovné vlasy v konskom chvoste

*Objednala sa na konzultáciu telefonicky kvôli ťažkostiam po očkovaní proti Covid-19. Jej hlas znel pri objednávaní jemne, ticho a neisto. Telefonovala mi viackrát kvôli pochybnostiam o svojom zdravotnom stave, hovorila, že potrebuje pomoc a absolvuje viacero alternatívnych terapií (tradičná čínska medicína, akupunktúra a iné).*

*Odporučila som jej detox po vakcíne z Homeocentra Nitra. Počas celého cyklu sa prechodne vrátili niektoré príznaky, ktoré pociťovala po vakcinácii. K zlepšeniu psychických ťažkostí však nedošlo.*

*Osobné stretnutie*

„V poslednom období som veľmi nerozhodná a aj keď sa rozhodnem, tak sa sama seba pýtam, či som urobila dobre. Rozmýšľala som o antidepresívach, ale mám z nich strach, lebo by ma len utlmili na nejaký čas a problém by sa nevyriešil.

Spávala som len tri hodiny denne, potom som si dala do poriadku trávenie a spánok sa upravil. Stále sa však budím so strachom medzi piatou a pol šiestou. Prečo sme sa dali zaočkovať? Čo ak z toho budeme mať následky? Čo ak už nebudem mať tretie dieťa? Už som nebola schopná sa racionálne rozhodnúť. Niekto nastolil očkovanie. Bojím sa následkov. Snívalo sa mi, že som videla samu seba mŕtvu. Neviem sa vyrovnať s tým, že som ohrozila samu seba.

Vyše roka už mám pochybnosti. Aj v práci aj doma som pochybovala, či som danú vec urobila dobre. Nemala som to spraviť inak? Podcenila som to, nevedela som, že sa to môže až do takého štádia dostať. Pred dvoma mesiacmi som sa bála, že kúpim rožky a doma si poviem, že som chcela chlieb.

Posledný rok som cítila, že chcem odísť z práce. Najprv som robila home office, teraz som si vzala neplatené voľno. Pracujem v administratíve, je tam chaos, ohovárajú sa ľudia, málokedy je niekto slušný. Nie som človek, kt. by si buchol po stole.

Rozhodla som sa odstrihnúť prácu, nech ma netlačí, doma si v pohode poperiem, porobím. Užijem si deti, muža, varenie. Mala som to tak, že som pri týchto činnostiach meditovala, ale už to neviem, je toho veľa, nestíham.

Mali sme s manželom krízu – prestali sme sa rozprávať. V rámci zachovania rodiny sme fungovali. Nepočúval ma, kríza, nenašli sme spoločné riešenie. Nepodporil ma aby som odišla z roboty. Nechápe ma a zneisťuje – potom si už ja poviem, že asi nerozmýšľam správne a asi som niečo zlé urobila.

Pokiaľ ja nenájdem pokoj a rovnováhu, tak sa nepohne môj vzťah s mužom, deťmi a ani práca.

Dva roky dozadu sa to začalo s manželom kaziť. Muž nešetrí, ja šetrím, on vidí len stavbu, nežili sme popri nej. Ja nevidím tie peniaze v dome a ani na dovolenke sme neboli. Dom je veľký a mám strach ako to finančne zvládneme. Stavba ešte nie je dokončená. Myslela som si, že manžel si to lepšie premyslel.

Mám pocit, že zlyhávam. Neviem precítiť pocity detí, to, že ich niečo trápi a prežiť to s nimi, pomôcť im v rozhodovaní sa. Deti trpia a má to dôsledky. Posledný polrok je katastrofa – deti nepočúvajú, sú nervózne, plačlivé z celej situácie.

Vyštudovala som ekonomiku. Bavila ma matematika a jazyky. Literatúru som neznášala, aj som z nej zmaturovala na štvorku. Až s odstupom času rada čítam – oddychovky, knihy o výchove a vzťahoch, o vplyve médií na deti. Som zástanca zdravej stravy, baví ma práca v záhrade, príroda, šport, starostlivosť o psa a rodinu. Podporujem deti v sebarealizácii, tvorbe ktorá ich pozdvihuje – maľba, tanec, klasické rozprávky.

Som tvrdohlavá k blízkym, ale som aj dobrá – rozdala by som sa – kamarátom, mužovi, deťom. Som však aj sebecká – chcem dostávať, aby som mohla dávať, chcem v tom rovnováhu. Sebecká som len vo vzťahu chlap – žena. Niekto si povie, že to, čo robí, robí z lásky. Ale mne ak sa nedáva tak ja nemám dôvod dávať.

Bolí ma hlava na temene ak nestíham a som v strese – to je ak nestihnem niečo urobiť, lebo sa bojím, že na to na druhý deň nebudem mať priestor. Mám strach, že niečo nie je urobené, napr. že syn nemá opraté veci. Cítim to ako moje zlyhanie.

Alebo v piatok obehnem 5 obchodov a nakúpim na týždeň. Doma zhodím tašky a mužovi chýbajú oriešky na ktoré sa tešil. Moja snaha na tom zlyhá. Už som si sama seba nevedela zastať. Tu sa sebeckosť vo vzťahu objavuje. Vytkne mi to, že som mu nekúpila oriešky aby mal kľud. Urobila som, čo sa dá a na jednu vec som zabudla. Namiesto toho, aby som si povedala, že 90% som urobila, tak jedna vec ma stiahla do negatívnych pocitov.

Detstvo: bola som naviazaná na otca. Nepamätám sa, že by sa mama s nami niekedy hrala. Mamku mám rada, v dospelosti sa to vrátilo, ale nemám to tak citovo spojené. Mám 2 sestry staršie o 8 a 10 rokov.

Súčasné fyzické ťažkosti:

Ťažko sa mi dýcha. Chodím na online kurz zdravého dýchania.

Bolia ma ruky nohy – tŕpnu mi ruky, bolia po lakeť, až rameno. Bolia aj palce a na chrbte rúk navrú žily.

Nohy bolia zozadu, od zadku až dole. Niekedy stehná, niekedy lýtka.

Nevychutnávam si jedlo, mám stiahnutý žalúdok a jem minimum.

Na jeseň 2021 sa silno točila hlava. Točí sa aj pri výčitkách svedomia.

OA: odstránený vaječník, nosné mandle vybraté na niekoľko pokusov.

RA: mamka: rakovina prsníka prekonaná pred 6 rokmi

Zimomravá, ale od vzniku ťažkostí býva v noci skôr teplo a potím sa.

chute: zelený čaj, pri menzes veľa sladkého – čokoláda, chlieb s medom, med jem každý deň, koláče, keksy, bábovka, zelenina – paradajky, banány

averzia: mäso, údené – klobása, slanina, údený syr. Mliečne výrobky málo jem, skôr zjem strukoviny.

Používam sójové a ryžové mlieko, myslím si, že je zdravšie.

Sny:

1. Videla som samú seba mŕtvu.

2. Je prázdny priestor a zo stropu visia na nitkách klbká vlny a hojdajú sa ako jojo. Neviem, čo bolo hore. Nemali farbu žiadnu, skôr modrú, zelenú. Bol to voľný priestor.

Zlatá rybka:

1. nájsť lásku a opateru k deťom, cestu k nim, 2. zdravie aj mentálne, vyspať sa so snami aby som tu bola pre nich a pre seba, 3. ešte jedno dieťa (brzdí ma môj zdravotný stav – možno by to bol healing efekt, podľa pocitov matky sa však vyvíja plod a či by to očkovanie nemalo na neho negatívny vplyv – neistotu tu cítim.)

Dala som sa zaočkovať a stoplo ma to – celý môj stav aký mám.

*? Mali ste už niekedy podobné pocity?*

Keď som mala 21 rokov tak som mala vzťah so ženatým mužom. Otehotnela som,  nechal ma a šla som na interrupciu. Chcela som to dieťa, ale bála som sa povedať rodičom. Museli mi vybrať jeden vaječník, trápila som sa, že nebudem môcť mať deti.

Urobila som opäť niečo, čo som ja chcela, ale urobila som antikrok. Nie je to situácia zvonku. Navodila som si sama situáciu, ktorá zabráni v tom, za čím som chcela ísť.“