**40 ročný muž, úzkosti**

Pracuje v súkromnej firme, robí sústružníka.

Som dievča pre všetko, zváram, sem tam som na linke, frézujem, upravujem kontajnery, sme subdodávateľ pre VW. Nesťažujem sa, mám svoj kľud, svoju dielňu, mám materiál zadarmo.

**Baví Vás to?** Áno, nie je to monotónne, mám materiál zadarmo, som vyučený elektrotechnik.

**Aký máte problém?** Mám úzkosti, beriem Neurol. Začalo to asi pred rokom. Posledný záchvat som mal pred mesiacom. Zapálil som si cigaretu, začalo mi biť srdce, nevedel som sa pohnúť, triasli sa mi ruky, točila sa mi strašne hlava, hučalo mi v hlave, cítil som tlak na spánkoch. Pred 15 rokmi som mal niečo podobné.

**Čo ste s tým robili?** Ľahol som si, vystrašený, že dostanem infarkt. Dal som si neurol a prešlo to. Odvtedy sa šetrím, nejdeme na výlet, bojím sa, že ma to tam chytí. Robili mi potom aj EKG ale bolo to v poriadku. Niekedy ma to chytí aj v práci, už som sa aj musel vypýtať domov. Psychiater mi predpísal lieky, ale nechcem ich brať, je to návykové.

**Aké je to, keď je to najhoršie?** Strašne mi búši srdce, zrýchli sa mi dych, všetko sa mi točí, bolí ma hlava, bojím sa, ze zomriem.

**Čo Vám vtedy pomáha?** Ten Neurol. Musím si ľahnúť, manželka ma vie ukľudniť. Ked to človek moc prežíva, zhorší sa to. Pijem čaje, ľubovník mi dosť pomáha.

**Odkedy máte problém?** Asi rok. Brat so švagrovou nám dosť sťažujú život - rodičom aj mne. Pobrali si pôžičky, nevládali ich splácať, založili rodičovký dom. Nakoniec som si ja musel zobrať hypotéku a splácať ich dlhy, aby rodičia neprišli o dom. Prišli za mnou, že zachráň nás všetkých. Stále pýtali peniaze, hovorili, že im nepomôžeme, som na nich nahnevaný, nebavím sa s nimi.

**Prečo ste si zobrali hypotéku na seba?** Citil som potrebu pomôcť rodine, najprv rozmýšľam a potom konám . Somarina to bola, nemal som si brať hypotéku. Mal som zlý pocit keď vypisovali, že budú na ulici, zľutoval som sa nad nimi.

**Aké to bolo pred 15 rokmi keď sa to stalo prvýkrát?** Začal som vtedy pracovať vo VW tažká robota, mával som nočné, v lese som bol pomáhať kamošovi s drevom, prechladol som, začalo ma pichať pri srdci, silno mi bilo srdce, veľký nekľud, podobné príznaky ako teraz. Bol som 1,5 mesiaca PN, stresoval som sa, že niečo nie je so mnou v poriadku, bral som lieky, potom to prešlo.

Celkovo sa cítim unavený, bez energie. Niekedy sa aj bojím ísť do práce, že odpadnem v práci alebo v aute, už som sa aj musel z práce vypýtať domov. Ako to zvládnem, neodpadnem?

**Ako často to mávate?** Skoro každý deň mi minimálne zvykne búšiť srdce, intenzita 4 z 10, občas sa mi aj točí hlava. Nie je to extrémne, ale je to tam, som nekľudný. Také väčšie záchvaty nemávam často.

Vadí mi aj hluk, keď máme návštevu deti tu škriekali, unavuje ma to, znervózňuje, pretrpím to.

**Detstvo?** Chýbalo mi viac lásky od mamy, nepamätám si, žeby sa tešila, že prídem zo školy domov. Nevedela dať najavo, že nás má rada. Keď bolo zle, dostal som po riti. Veľa mi vyčítala, že sa zle učím. Otec sa moc neprejavuje, je skôr neutrálny, kluďas, číta noviny. Nemali sme koníčky, žiadne výlety.

**Ako ste sa cítili v detstve?** Mal som pocit menejcennosti, hovorili mi, že to nedotiahnem ďaleko. Tiež som bol šikanovaný spolužiakmi.

**Povaha?** Som až moc veľký dobrák, moc myslím na druhých, som verný. Nerad ľudí ponižujem, snažím sa byť milý, pomôžem, mal by som byť viac impulzívny, energický.

**Zlatá rybka**: ležím na terase, grilujem, popíjam pivko, sedím na rybách, mám kľud.

**Máte k niečomu vzťah?** Mam rád zvieratká - psíky, mačky, rád chodím na ryby.

**Kvalita života od 1 do 10?**  5.

**Čo Vám berie najviac kvalitu?** Ten brat so švagrovou, že som neni fit, strach, či to nie je niečo vážne.

PREDPIS…

Kontrola po 8 týždňoch:

Homeopatikum užil až o 2 týždne, lebo mu lekárnička povedala, že homeopatia je šarlatánstvo a môže mu ublížiť, bál sa užiť liek.

“Už som sa chcel objednať na psychiatriu, každý deň som si musel dať neurol, tak som si nakoniec to homeopatikum dal. Po lieku som sa 2 dni potil, zimnice, niečo ako chrípka, potom to ustúpilo.

Prestal som sa báť toho vyčerpania, začal som robiť okolo domu. Aj kondička išla hore, nezadýchal som sa, hneď mi srdce nebúšilo ako zvon, keď som niečo urobil. Točenie hlavy nebolo žiadne, občas ešte bolesť hlavy.

Neurol som vysadil 2. Deň v novom roku. Už bez toho vydržím. Ešte to nie je 100%, ale je to veľký posun. Zlepšil sa aj spánok, nebudím sa skoro ráno. Manželka si všimla rozdiel - vidí, že ze mi je lepšie, že mám viac energie.

Ak je normál 100%, kde sa nachádzate? 75%. Ešte mi chýba istota, že sa to nevráti. Som v stave predtým, ako to začínalo minulý rok na jeseň.

Kontrola o 2 mesiace: zlepšenie o 85% .

**8 ročný chlapec, akútny prípad bolesti hlavy**

Už vyše 2 mesiacov ho bolieva hlava. Bolí ho v strede čela a tiež očí. Hovorí, že ho tlačia oči. Nevie presne povedať aký typ bolesti je to, ale mama hovorí, že kričí od bolesti. Väčšinou ho bolí hlava večer asi tak 1x/týždeň. Musí ležať s hlavou podloženou vankúšmi, inak je všetko horšie. Vadia mu aj zvuky, pohyb, všetko. Etiológia neznáma, jediné, čo som zistila, že cca 5 mesiacmi mal parazity.

PREDPIS…

Kontrola po mesiaci: Bolesti hlavy prešli, odvtedy sa nesťažoval.