**PRÍPAD – ÚZKOSTNÁ PORUCHA,   
Mgr. Silvia Trojanovská,** [**https://www.homeopatia4u.com**](https://www.homeopatia4u.com)

42 – ročná žena (štíhla postava, jednoduché oblečenie, plavé dlhé vlasy v cope)

1. **KONZULTÁCIA ( nov. 2020 )**

„Nezvládam stresy. Môj problém sa vyvinul v tejto situácii. Ale uvedomila som si, že ide o dlhodobý problém. Len som to nevnímala tak intenzívne. Mám paniku a pálenie na hrudi. Pred pár dňami som kvôli panike nemohla dýchať, začala som sa dusiť. Niekedy ten strach príde. Strach zo smrti, vyvolali ho správy a očkovanie. Pri prvom testovaní som bola pritlačená k múru. Všetky konšpirácie sa napĺňajú. Snažila som sa meditovať.

Pritlačí ma to a ja sa zľaknem. Aj predtým som vždy mala strach, že sa niečo stane deťom. Prehnane reagujem na všetko. Veci riešim zbrklo. Hneď vyvodzujem závery. Potrebujem barličku.

Vtedy som padla na dno, ani dýchať som nevedela. Bola som presvedčená, že testy sú strašné. Nechcela som, aby sa manžel a dcéra išli testovať. Zosypala som sa. Nemohla som dýchať, celý život sa skončil. Všetci zomrieme – totálna beznádej. Rozmýšľali sme kam sa odsťahujeme. Niet úniku. Je to ako vo väzení – nemá mi kto pomôcť, úplná beznádej, nemám sa kam obrátiť, ani na Boha. Nevedela som sa nadýchnuť, srdce mi rýchlo bilo. Pľúca som mala zavreté a pálili. Aj v rukách som mala pichanie a pálenie. Keď niečo počujem, začne páliť telo. Už si to uvedomujem a pracujem s tým. Teraz vyhľadávam pozitívne cesty, už nie správy.

Tlačia ma do kúta. Mám obrovskú paniku. Pustila som si meditáciu. V hlave som mala mix – búrili sa v nej informácie a katastrofické scenáre. Musela som vypnúť myšlienky. Aj v obchode sa mi to stalo, zrazu obrovská panika.“

Má chronický kašeľ, odkašliava neustále. Keď má paniku, kašle. Aj v minulosti intenzívne reagovala na bežné informácie, dostala strach a kašeľ. Nie je trpezlivá, všetko chce hneď. Mala pocit, akoby v hrudi zatrepotalo srdce, ako šelest. Keď je rozrušená odchádza jej hlas.

Čoho sa ešte bojíte?

„Bojím sa hĺbok. Chcem len teplú vodu, bazény.“

Čo vám pomáha? Kedy nemáte strach?

„Mám rada istotu, pravidlá a ich dodržiavanie. Vtedy je všetko v poriadku, dáva mi to istotu. Každé vybočenie je vymknutie spod kontroly. Vtedy mám paniku. Strácam istotu. Rada dodržiavam pravidlá pri hre, vzbudzuje to vo mne istotu. Nemám rada nespravodlivosť, chaos, neviem sa v tom zorientovať. Ťažko znášam zmeny v živote. „

Čo ešte pociťujete v panike?

„Často močím, mám studené ruky a nohy. Potrebujem čerstvý vzduch, otváram okná. Predtým ako dostanem paniku, mám upchatý nos. Ten strach je strašne zakorenený.“

PREDPIS:

1. **KONZULTÁCIA ( dec. 2020 )**

„Chodím na protesty, mám tam pocit slobody. V noci som ako v kóme, zabudnem na všetko. Dusenie a tlak po lieku zmizli na týždeň. Voľne som dýchala a odopchal sa mi nos. Po týždni sa mi to zopakovalo ale menej intenzívne. Pocit – neviem sa nadýchnuť. Večer sa to vždy zhorší. Druhá dávka lieku už nemala taký účinok.“

Ako vnímate teraz túto situáciu?

„Ľahšie psychicky to beriem, viac z nadhľadu. Keď je väčší tlak, vystraším sa. Aj včera som mala dusenie ale miernejšie.“

Povedzte mi viac o tom, že to ľahšie beriete.

„Teraz so zmierená so všetkým. Sú aj ťažšie dni. Včera som mala depku ale som sa otriasla. Bránim sa tomu. Mám strach z vakcíny, budú nás nútiť. Tlaky budú väčšie, mám strach, že to budú riešiť silou. Mám strach z násilia. Cítim bezmocnosť – proti silným nič nezmôžem.“

Povedzte mi viac o vašich strachoch v minulosti.

„Keď som mala 6 rokov, operovali ma na srdce. Nezatvárali sa mi chlopne ( asi z ATB ). Modreli mi pery, začala som zívať. Bola som v nemocnici, bola to veľký stres. Aj keď som rodila, mala som panický strach – chcela som ísť domov – zavreli dvere. V 6 rokoch v nemocnici som mala pocit, že ma zradili rodičia, zatvorili a niet úniku. Otvárala som dvere a bolo zatvorené, plakala som. Zavrú vás tam a hotovo, robia čo chcú. Potom ma všetci ľutovali, chúďatko. Mala som pocit obete, bezmocnosť. Zavretá, nemala som únik.“

Povedzte mi viac o pôrode.

„Strach, že si nemôžem povedať čo chcem, nikto mi tam nepomôže, v bolestiach, som bezbranná. Mala som pocit, že nejaký blízky človek ma musí zachrániť. Odpadávala som od bolesti. Mala som pocit, že sa dieťa dusí, ohrozenie, že neporodím, nemala som pocit bezpečia. Napísala som list mame čo so mnou robia, ako prosba o pomoc.“

Aký ste tam mali pocit?

„Ako vo väzení, zatvoria ma a nepustia. Mala som pocit, že potrebujem tých lekárov ale zároveň strach z nich. Bola som uzavretá, preto som sa neotvárala.“

Kedy máte ešte paniku?

„Keď musím ísť k zubárovi, nechcem sa očkovať, testovať.“

Povedzte mi kedy cítite opak bezmocnosti? Váš pozitívny stav.

„Keď sa môžem venovať čomu chcem. Keď som bola konečne vonku. Unikla som z väzenia, z pazúrov, dostala som sa na slobodu.“

Ako bolo vo väzení?

„Oni majú nado mnou moc, môžu si robiť čo chcú, ja som slabá.“

A potom?

„Už som vonku, slobodná, tu na mňa nedosiahnu. Aj doma mám taký pocit, doma som v bezpečí. Bojím sa byť v otvorenej prírode – niekto na mňa zaútočí.“

Kde máte ešte pocit bezpečia?

„Aj v aute mám pocit bezpečia. Ale keď som ďaleko, vzdialim sa, už som ďaleko. Keď sa niečo stane, mám už ďaleko do úkrytu, utečiem. Aj v prírode mám pocit úzkosti. Nejdem tam, som veľmi ďaleko od bezpečia. Rada idem do prírody ale nemám pocit bezpečia. Mama vo mne vždy vyvolávala strach – spadneš.... Tu ide o princíp, o moju slobodu. Mám strach, čo bude v kloktadle. Mám podozrenie, neverím, hlavne keď niekto klame. Dôvera je veľmi dôležitá. V lese mám menšiu úzkosť, keď vnímam stromy, prírodu, ukľudní ma to.“

Klientka je 17 rokov doma, od materskej. Stará sa o hospodárstvo, chová sliepky. Najskôr bola rada ale po rokoch chcela zmeniť stereotyp. Práca jej vygumovala mozog, preto ostala opäť doma.“

Ste doma, máte svoju slobodu. Prečo cítite úzkosť?

„Stále mám podvedomý strach. Dejú sa nové veci, vždy som sa desila všetkého nového. Som pod tlakom.“

Popíšte mi ten pocit, ste pod tlakom.

„V panike, čo bude ďalej. Neviem dýchať. V noci vypnem ( ako v kóme ) a ráno je dobre. K niečomu ma prinútia, čo ja nechcem a čo je proti mne. Strach, že nás vysťahujú. Dom je moje útočisko, moje bezpečie.“

Čo je pre vás dôležité?

„Mať bezpečie. Najlepšie keď som doma, som na svojom území. Tam dávam ja podmienky. Potrpím si na svoju slobodu. Sloboda je viac ako život. Nemám potrebu cestovať, vždy sa teším domov. V zahraničí som cítila neistotu – kto mi tu pomôže? Veľmi som sa zľakla, budeme musieť odísť z môjho bezpečia, zoberú ma od mojej rodiny.“

PREDPIS: