# 57 rocny velmi stihli muz (Lothar)s multiplimi staznostami, nahlahvniejisie je strach/uzkost z nicoho

* **Ma permnenty strach/uzkost, aj ked vie, ze ziadne ohorzenia nie su, jeho telo mu tuto uzkost signalizuje a to ho velmi obmedzuje**
* Budi sa kazdu noc medzi 4-5h rano. V jeho tele sa spusti **alarm**. Citi sa ako keby bol na uteku niekam, srdce mu busi, citi adrenalin v celom tele a strach z nicoho, ved vie, ze ho nic realisticke neohrozuje, aj tak tam je, viac zaspat nemoze alebo ked tak len na chvilku a to tiez len s tablektou na spanie...casto lezi aj 1-2hod hore, meditacia, ani nic ine nepomaha.
* Prve co sa zobudi, musi utekat na malu potrebu.
* Kazdu noc ked sa zobudi mu pulzuje v bruchu + ma krce v hornej casty brucha, pod rebrami, su to tahave a bodove bolesti
* Pocit, ked sa budi, ze este nie su vsetky zmysli tu, ale sluch uz je tu, je ako keby v strehu.
* Vzdy sa zobudi po 5,5 hod.spanku. To je dost jedno kedy ide spat (Chodi okolo 22h spat, tak sa budi o 3.30h a ked ide az o pol noci tak sa zobudi o 5.30h rano)
* K tomu pride v noci ked sa zobudi este mravcenie prstov, tam kde uz ma aj kozne problemi
* Nikdy sa nemoze vyspat, lebo ma kazde rano tuto drama zobudenia, co trva 1,5 hod., takze je permanent unaveny a nevyspaty a to uz cele desat rocia. To mu bere najviac quality zivota.

Ma to od detsva tie problemi so spankom :

* Mal tazke detsvto, otec pil, a cez tyzden bol pracovne prec, a matka chcela deti pred otcom chranit, tak ho na vikend vzdy dala k svojim rodicom a tak Lothar vobec nezbadal ze tam je velky problem s otcom, ze je alkoholik
* **Ked sa ako 9 rocny dozvedel, ze rodicia sa idu rozvadzat, tak bol sokovany**, kedze otca sotva poznal, tak jasne ze sa rozhodol ist zit ku mame
* **Toto bol jeho najhlbsy uder v zivote**
* Mal cele roky od vtedy nocne mory, potreboval cele roky kym sa ako tak stabilizoval
* Pytam sa ho: ake problemy tu zacali? problemami so spankom zacali ako rodicia povedali, ze sa idu rozist. Mal vtedy 9 rokov. On v ziadnom pripade nechcel zaspat, mal strach pred nocnymi moramy a preto nechal svetlo svietit, sadol si na postel a nechcel zaspat
* Este dnes sa vidi sediac na svojej posteli so svetlom a dufa, ze nezaspi
* Dnes dozadu sa divi ako vobec skolu zvladol..bez opakovanie triedy

Robil uz kopec therapii...aj hypnozu toho leta...a ine veci...ale nic mu na dlho nepohama

## K detsvu:

* Rodicia sa po tyzdni poznania zasnubili, a rychlo sa zobrali, ale az ked sa spolu nastahovali zbadala Mama ze je Alkoholik, ale uz bolo neskoro, uz bola vydata a dost rychlo aj cakala prve dieta, to bol on
* Po porode sa uz nevratila k muzovi, ale isla k svojim rodicom
* Normalny porod
* Ako babo casto vyzvracal jedlo
* Lothar bol ako 2 mesacne babo 3 mesiace bez mami v nemocnici. Mal krce zaludocneho vratnika (Pylorus)
* Mama ho kojila do vtedy, a potom do nemcnici mu doniesla odpumpovane mlieko...ale tam nebola pohoda a blizkost, bol tam bez blizkych ludi
* po navrate z nemocnice sa Mama s Lotharom uz vratila k muzovi, co jej slubil ze sa zlepsi...aj sa zlepsil, a tak sa im este narodili dalsi 2 synovia (2 a 5 rokov mladsi)
* Kontakt k bratom je zriedkavi a len povrchny, ale netrpi pod tym
* On ma dobry vztah k svojej manzelke s ktorou je uz vyse 35 rokov spolu (maju 2 dospele dcery)
* Jeho mama hovori: ze on mal vzdy strach/uzkost ako detsko a nikdy nevedela preco

## Dalsie symptomy:

Ma na vela potravin intoleranciu:

* intolerancia na vela jedal (Fructosa, Laktoza, Gluten, cukor, kava, caje, neake zeleniny, korenie, pridavky do jedla)
* dlhe roky ani nevedel, o tej intolerancii a sa trapil, s symptomami: az po vela rokoch konecne raz mu jeden nahodny lekar diagnostikoval intoleranicu na fructozu: tak urobil pokus 2 tyzdne uplne vynechal fruktozu a vsetko ovocie a potom zase pomalicky to stuponoval, tak ze dnes moze kus ovocia zjest, ale si musi davat pozor ake a kolko
* Uz vyse 35 rokov ma intolerancia na jedla, zacalo to na vojencine ked mal 20 rokov, vtedy mu zubar jeden zub umrtvil, a ho zacala hlava boliet, chron. Zkrze umrtveneho zuba dostal Sinustitu na 20 rokov, az kym mu 2 zuby umrtvene vytiahli, potom sintustitida a hlavy bolenia skoncili (v ten cas bral extremne vela antibiotika)
* Vojencina: bol moj najhorsi cas v ziovte, bolo to totalne utlacanie, bol som bezmocny, nemohol som nic urobit proti tomu, musel som to len znasat co tam s nami robili
* Co bolo najhorsie? Ze som nebol volny, nemohol som ist von, nemohol som ist domov, bol som potlacany a hrozne bolo to velmi skore stavanie o 6h rano, to bolo peklo pre mna, chcel stamadial utiest, ale zena ho presvedcila ostat, ze to nemoze urobit
* Ked nieco zje co netoleruje jeho telo, tak ma hned tlak v zaludku, pulzovanie, tahanie a bodave bolesti
* Ci daco znesie alebo nie, je od jeho telesneho stavu zavisle

Ruky:

* Prsty na rukach mu praskaju, casto to suvisi s jedlom/intoleranciou, niekedy az do krvy (uz vyse 10 rokov)
* Nemoze si ziadne ruky umyt, bez toho zeby ho to bolelo (lebo su popraskane) az do krvy ..ale nevie s cim to suvisi (lepsie mu robi stale mastenie a rukavice aby to ostalo mäke) robi sa mu tam hruba pokozka, ktoru musi odhoblovat

Zaludok:

* Ma dyspepsiu, podrazdeny zaludok,
* Casto zje privela, lebo pocit ze je sity pride az prineskoro a potom mu to lezi ako kamene v zaludku
* Ma casto chut az pazravy hlad na cokoladu a sladke (teraz pocas Adventu povedal, ze uz sa nechce zriekat cokolady, ze mu to staci)
* Z kavy ma hned zle reakcie na kozi a tak musi brat tabletky z koffeinu, lebo je stale unaveny a ustraseny
* gastritis ma problemi s reflux zlcnika (bolesti v zalduku, palenie, krce) (to uz ma tiez cele roky)
* casty pocit nevolnosti, palenia v tele

Mind:

* Apatia
* Vykyvi nalady az depressia
* Zniceni, unaveny
* vnutorny nepokoj
* stresova porucha
* vela premysla, robim si o vsetkom vela starosti
* Je velmi unaveny, kedze, ze sa raono zobudi s adrenalinom tak potom uz casto ostane hore, okrem ze si da este tabletku na spanie...uz skusal aj meditovat, a vselico aby sa ukludnil, vnutorne vre, na zaspatie neni ani mysliet, co len v daka koffeinovim tabletkam zvlada den
* Zabuda, nieve sa dobre koncentrovat
* V poslednom case sa mu to zabudanie zhorsilo, az si z toho robi uz starosti, vsetko si musi na papierik pisat (zacal brat Psychopharmka pred par mesiacmi, lebo to uz s tym strachom/uzkostami nevydrzal, tak sa mu toto lepsi, ale od vtedy ma pocit, ze sa to horsi s pamätou) ani nemoze v kuse brat tie psychofarmka, lebo dosatne problemi so zaludkom...tak par dni bere, potom urobi zase prestavku ale sa velmi tesi, ze ta uzkost je kus lepsia) Ale vie ze to neni vyriesenie na dlho, preto hlada ine sposobi a veri v Homeopatii.

Nos:

* Nosova sliznica mu v noci ale aj cez den napuchne. Nemoze bez spreju do nosa zit, inac by uz nemohol dychat a dostal by bolesti hlavy
* Musi vzdy potahovat nosom aj pocas anamnezi

Moč:

* Ustavicne aj 2x do hodiny musi chodit na malu potrebu, a potom to pride zrazu naraz behom 5min. tak silno, ze ked nejde, tak ma hrozne palive a bodove bolesti, aj vnoci musi chodit a mu to velmi vadi (Aj ked vela nepije, max. 2l za den)
* Chodi aj v noci mocit, len co sa zobudim uz musi ist, jedno ci malo alebo vela pijem vecer
* Ma pocit ze je mocovy mechur je plny,ide na zachod vela toho nepride (Bol na vysetreni, nic mu tam nenasli, ziadne problmi s prostatou, len mala cystu na oblicke)

Telo/general:

* Je cely strnuly a pivo to este zhorsuje
* Ma strnule slhay, najmä chrbat a plecia su strnule a ma tam vzdy bolesti
* Je velmi zimomirvy na 10..teda najvysi stupen (Preto ma v zime aj deku co sa elektrikou kuri v posteli, ma vzdy teple ponozky na sebe aj lete musi mat vzdy ponozky)
* Velmi je citliviy na hlavu a preto nosi v zime vzdy ciapku, inac sa rychlo prechladi

Uzkost/strachy:

* Strach ho vzdy sprevadza, nepamäta sa na ziadnu situaci, kde nemal strach
* Ma strach straty od kedy sa rodicia rozisli
* V praci je kazda vyzva ohrozenie pre neho a mu to stazuje zivot
* Jeho telo vsetko citi ako ohrozenie, uz nema motivatiu daco nove robit
* Ked ma pocit strachu musi furt ist na zachod, aspon ma taky pocit
* Ako maly chlapec uz bol vzdy rychlo v strehu a strachu a ked len cakal na autobus tak uz musel ist na velku a to bolo velmi namahave
* Od rana od zobudenia az kym ide spat ma strach ze je ohrozeny

## praca:

* Pracuje ako zastupca firmy Tchibo a chodi kontrolovat supermarkety, kde maju ten tchibo regal. On kontroluje, ci tie predavacky to dobre zaplnajua je vzdy na inych miestach a tak si sam moze zadelit svoj den
* Ale ta uzkost/strachy ho obtazuju
* Pred cim maz strach: ze nesplnim svoje ulohy, ze nesplnim ocakavanie, ten perfektionismus, vsetko vzdy chce urobit najlepsie, a chce vsetko rychlo urobit
* Ma prehnani zmysel pre zodpovednost
* Aj ked ho v praci nikto nekontroluje, tak on si sam na seba dava ten narok mat vsetko perfektne
* pracuje uz 25 rokov pre firmu tchibo, a uz 20 rokov robi to co dnes, ze chodi po vsetkych supermarketoch ako oblastny manazer
* rad by bol urobil aj viac, ale sam si stal v ceste, neni to lahke sam so sebou vychadzat, lebo jeho telo vzdy prehnane reaguje a je vzdy napäty
* cele roky chcel zit ako ostatny a sa sam seba ignoroval, kym 2016 teda pred 4 rokymi zkolaboval, mal vyhorenie s tazkou depressiou a skoncil v klinike
* ked musi dakde kvoli rovbote v hoteli prespat, tak bere tabletky na spanie, aby lepsie spal
* ta robota co robi pri Tchibe oh uz vyse 10 rokov nebavy, chce ist aj skor na dochodok
* on nezvladne ani v jeho robote robit nove projekty, vecer pride unaveny a hotovy domov
* urobil iba povine roky skolu, nestudoval, to by ani nezvladol taky vykon doniest z hlavou, on sa len tazko koncentruje, po skole robil v schichte ale to ho nicilo, tak odisiel

Sensibilita:

* je velmi sensibilny na wifi a mobil, v noci vsetko musi vypnut a ked nahodou zabudnu vypnut, tak sa v noci hrozne poti a vtedy aj pot smrdy kus, poti sa na hornej casty tela, tricko je uplne mokre a lepi na nom, cele roky nevedl preco sa tak poti, len skrze nahodu to zbadal ze to je kvoli wifi
* Ked sa ma psychicke zle, tak ma vzdy aj krce v zaludku a bolesti, musi zobrat tabletku proti bolestiam a to mu doda kick
* Po dlhorocnym uzivanim tych talbetiek dostal tie kozne problemi (asi pred 10-15 rokmi)
* Ked bere tie tabletky proti bolestiam a koffeintableten tak potom konecne nema ziadne starosti (Neni zavisli, to je len reakcia jeho nervoveho systemu na tie tabletky a zalduka na psychu)
* Chyba mu zakladna dvovera, asi to zacalo vtedy ako 2 mesacne a sa zhorsilo, ako sa rodicia rozisli
* City obcas uz len zasnurovanie hrdla, dakedy to bolo ovela castejsie

## K otcovi:

* Kontakt k otcovi nebol taky hlboky, aj ked ho obcas vdiel nema obraz o tom co by mal jeden otec robit, lebo ho nezazil
* Jeho otec urobil samovrazdu pred 31 rokmi, ked on mal 26 rokov, zaparkoval auto v lese, dal si hadicu z vyfuku do vnutra a tak ukoncil svoj zivot s 51 rokmi
* Je s otcom zmiereni, napisal mu 3 stranovy list, a tam ho spalili, kde sa on zavrazdil
* Pytam sa ho napocit k tomu, on povedal nic moc, je to ako jedna sprava co sa stalo
* Zvlastne je, ze ked on Lothar mal 51 rokov, tak mal tiez myslienky na samovrazdu, mal uz napisane riadky na svoj posledny list, vsetko mal zorganizovane, ale kedze doho prisla Velka Noc, tak ta mu zachranila zivot (jeho zena a dcery o tom nevedia, aby ich nezatazoval)
* Kdze mal aj burnout a bol k klinike a tam s therapeutom este raz o tom vsetkom rozpravali, od vtedy myslienky na samovrazdu uz nema, ale do vtedy to bola vzdy este opcia
* On sa az v den pohrebu cez predavaca v obchode dozvedel o smrti svojho otca
* Pytam sa ho, co to bol za pocit ked sa to dozvedel: bol soknuty, nechcel tomu najprv verit, ako keby mu zobrali podu pod nohami
* Potom mal cele roky (asi 6 rokov) nocne mory, ze on skryl mrtvolu svojho otca v pivnici....teraz uz nema nocne mory...casom sa stratili
* Mal vycitky svedomia, lebo sa s otcom este kratko pred smrtou pohadal
* Teraz nema na nikoho zlost alebo zurivost
* Zije vyrovnano
* S bratmi nemoze o tom rozpravat, on by mohol, ale oni nechcu
* Vyrastali u svojej starej mami, ktora utiekla z Pruska a bola velmi prisna, tak ju volali cert, bola perfektionistka a mali strah pred nou ze urobia daco zle

K svojej rodine, zene, dcerami:

* Svoju zenu spoznal klassicky v Diskotheke na silvestra 1984, mal vtedy 21 rokov a este vzdy su spolu, a maju 2 dievcata (23 a 26 rokov)
* Su 35 rokov spolu a 27 rokov zosobaseni a su stastny spolu , vo svojej rodine neni ziaden problem ani s dcerami
* Ale rodina trpi pod jeho psychickimi problemami a nevedia, ze chcel spachat samovrazdu, ale vedia len o jeho depressiach a si robia starosti o neho
* Aby si rodina o neho nerobila este viac starosti, tak sa velmi o tom s nimi nerozprava ani svoje listi o problemach co spisal pre lekarov neukazuje
* Spi v izbe dcery, co sa uz odstahovala, aby ked sa v noci zobudi mohol zapalit svetlo a nerusil svoju zenu

Choroby v rodine:

* Z otcovej strany nevie nic
* Mama jeho mamy mala cukrovku
* Mama ma teraz 77 rokov ma rakovinu prsnika a stitnej zlazy, dostava kazde 3 mesiace chemo a tak s tym moze zit

## Hobby:

* jedine co ho bavi je okrem jazdenia v aute este **lukostrelba**, ma aj licenciu na to, chcel aj robit eventy s tym, vsetko si zaobstaral, ma aj letaciky, ale nakoniec mal taky strach a ohrozenie pre neho, ze to este vzdy neurobil ...a potom co v roku 2016 celkom skolaboval..ked sa pozre na svoje letaky, tak cele jeho telo proti tomu rebeluje, ale on si povie, ze ved to je jeho babo, to je to co ho bavi...ale nevie sa ani len donutit do toho, vlastne by mohol startovat ale jeho pocit mu hovoriy tam je ohrozenie, co nemoze chytit, intucia mu hovori radsej sa schovaj, zaliezni, tam je bars velke riziko, radsej najde dovodi preco to nemoze zacat robit s tym lukosipom ako dvoody preco zacat...ma strach
* Lothar to chce urobit, celu hardware k tomu uz ma, ale software jeho hlavy hovory nie, pita sa seba, preco?
* Citim konflikt v sebe, nieco ma brzdi, ale neviem co. Cele roky som skusal zit ako iny, a to sa ukazalo ako zle.
* Aky bol zivot ako iny?
* Stiahol sa, jeho hobbys ho uz nebavia, aj lukostrelba ho uz pomaly prestala bavit. Este niekedy to ako ohen zplamenie, ale potom to je zase prec. Ale rad by este trenoval ludi alebo to organizoval event.
* Este rad bycykluje, ale to ide iba v lete. Lahko sa prechladi.
* To su tie depressivne fazy, ze ho nic uz nebavi. Ked zobere koffeintabletku alebo tabl. proti bolestiam, tak kratko ta depressia minie a sa ma lepsie.
* Je ako ze uz uz moze zacat, ale potom ho svoje telo zablokuje, nema na to sily. Chce sa donutit, lebo uz vidal vyse 1000 euro na vsetku vystroj. Bolo by skoda, keby s tym nic neurobil.
* Ked uz v robote nic nzvladol, tak aspon tento sen by chel dosiahnut.
* Od kedy to je jeho sen?
* Od roku 2009, ked urobil licenciu na trenera. Vtedy chcel dat vypoved a zmenit svoj job, ale ten park na lukosip sa neuskutocnil a tak to vzdal.
* A potom vyhoreni 2016, co bol dlho v klinike, uz nehori tak za lukosipom ako este pred tym

Po tomto zruteni ma blackout, nevie co sa dalsie 3 mesiace udialo, ani nevie ako prezil

“Tolko kolko tebe tu o mne rozpravam, este nikomu o sebe nepovedal” mi povedal Lothar pocas anamnezi.

Pitam sa ho co je za typ cloveka?

* Som otvoreny, ale toto su velmi osobne veci a nehovorim ich mojej zene, aby si nerobila tolko starosti. Aj tak by si s tym vecami nevedla nic poradit. A ked si jeho zena roby starosti, tak este dva krat tak vela pod tym trpi on. A kedze je velmi sensibilny, tak este to je horsie...
* Cele roky sa sam seba nenavidel ani svoje telo a cele okolnosti.
* Velmi trpi pod svojimi problemami a sa tesi kazdemu zlepseniu.
* Ked sa prechladi tak ma hned depressiu
* Ked jeho telo tak uplne saleje tak to je hrozne, ked sa rano zobudi a je uplne v strehu
* Ma rad zvierata, doma nema ziadne, najrasdsej ma macku
* Rad letel s lietadlom, ale uz teraz velmi malo
* Velmi rad je v prirode, v zime menej, tesi sa uz na jar, ale pred tym musi este zimu prezit

Sport:

* Sport bol pre neho vzdy trapenie, lebo ta namaha svalov ho horzne boli, ako keby bezal marathon, nechapal ako moze druhycm robit radost sportovat (teraz bere zasadity prasok, aby nebol taky prekysleny v tele ci ako sa to povie? A citi, ze uz ho nenamaha telesny pohyb tak hrozne ako dakedy, vraj je geneticky prekysleni povedal jeden lekar)
* Kupil si teraz auto s moznostou si otvorit velke stresne okno , rad citi prirodu, a len co sa kus da, si ho otvori

Oblubena farba: zlta a ine zlte tony

Chute/odpori:

* Chut do jedla: vela sladkeho, hlavne pazravy hlad na cokoladu, mäso, ale pozera, zeby mal aspon 3-4 dni bezmäsite dni, lebo vie, ze to neni zdrave
* Salat zvladne len 2x tyzdni, ten mu vobec nerobi dobre, musi sa k tomu prinutit
* Odpor: nic velmi, curry a indicke jedla neznesie
* Pôst: to mu vobec nelezi, raz robil ze vobec nic nejedol, po tyzdni to musel skoncit, lebo mal take bolesti a mu bolo zle, ked zacal zase jest, vsetko preslo

Zlata rybycka: (ked sa ho na to spitam, zareaguje: oh...co to od neho ziadam..v tom zmysle...)

Materialne zelania ziadne nema

1. Konecne necitit svoje telo, teda svoje bolesti
2. Nemat uz strach/uzkosti
3. Citit slobodu a zit ako on chce

Ako to vizera zit ako on chce?

* Tazko povedat, to ma spolocne s tym strachom. Mat zase radost a motivatiu v zivote, aby som mohol aj novy projekt zacat.
* Mat pracu kde mozem ozit, ktora mi robi radost to pracovat. Tato praca mi dakedy tiez robila radost, ale posledne 10 rokov uz nie.
* Lukostrelba sa teraz neda robit cez coronu...ale chcel by som s tym zacat, ked sa bude moct dat.

Pitam sa ho, zit slobodne teda neznamena bez prace a uz byt konecne v dochodku?

* Nie, pracu v kazdom pripade mat. Aj ked o 3 roky mozem ist do dochodku, tak chcem potom stare auta opravovat, lukostrelbu robit alebo pri kamaratovi pomahat s maschinami.
* A zistit co vlastne mi dobre lezi co ma vlastne bavi.

Pitam sa ho dalej, co znamena zit ako ti chces?

* Byt vonku v prirode, ale nemozem to teraz konkretizovat, to nezvladne, lebo teraz este pracuje. Rad chodi za zakaznikmi ale to administrativne co prislo vsetko za posledne roky ho nebavi. Ludia pridu vystudovani a myslia si, ze co vsetko mame pracovat ale v realite sa to ani neda uskutoncnit. A to ma nebavi. Ale este dajak vydrzim tie 3 roky.

Este raz vsetky symptomi vyratane v kratkosit:

1. Kazdu noc sa rano zobudi s adrenalinom a mu pulzuje brucho, citi v sebe alarm
2. Vela sa v noci potil a musel menit tricka, ked je wifi a mobil vypnuti tak to preslo
3. Depressivne stavy, apathia
4. Velmi casto chodi na malu potrebu aj 2x do hodiny
5. Velmi unaveny cez den, lebo sa uz roky zle vyspi
6. STRACH, UZKOSTI diffuzni stach, nevie preco a z coho, ale ten mu blokuje zivot a moznost lahkostou zit
7. Panicke attacky, ale to uz neni tak casto
8. Vsetko nove alebo vyzvu citi ako hrozbu
9. Intolerancia vela potravin (cokolada, orechy, banany, alkohol)
10. Prasknutie prstov na rukach, niekedy az do krvy, ma bolesti, ma tak hrubu kozu na prstach
11. Extremne zimomirvy na 10, neznasa zimu
12. Ma napuchnute nosne sliznice (hlavne po jedeni)
13. Bolesti a tazkosti zaludka, brucha, casto ma krce, ale aj palenie, byvalo mu aj latente zle
14. Gastritis z reflux zlce
15. Je cely taky stuhnuty: najmä chrbat, ramena
16. Mravcenie v prstach hlavne v noci
17. Palenie celeho tela: najmä jazyka a zaludka