

2 Nový život
od základov

6 Všetko si viac
vychutnávam

10 Ako začať
cvičiť

1/2018

SM KOMPAS

SKÚSENOSTI | RADY | TIPY PRE AKTÍVNY ŽIVOT | Vychádza 2x ročne s podporou spoločnosti TEVA

téma čísla

*Nový život
od základov*



Nový život od základov

O tom, ako môže byť aj život so SM zaujímavý a naplnený, hovorí v tomto čísle pacientka Helena Šulcová, ktorá má SM už 17 rokov a takmer vôbec by ste to na nej nepoznali. Je to žena, ktorá hovorí o novom živote od základov – a nám sa to prirovnanie tak páčilo, že sme takto pomenovali celé číslo časopisu. V tomto čísle sa zaoberáme aj akousi inventúrou a pomenovaním toho, čo človeku v živote neprospieva, hovorili sme o tom nielen so psychologičkou Janou Tomanovou. A aby sme do nášho čísla dostali aj trochu pohybu, konzultantka programu SM Kompas nás pozvala na výlet a fyzioterapeutka Klára Novotná nám poradila, ako začať cvičiť.

Pokojné dni plné pohody a veľa síl vám želá Šárka Pražáková

Nový život od základov

Helena Šulcová má SM už 17 rokov. Keď sme sa stretli ohľadom rozhovoru, vôbec by som na nej nespoznala, že má SM už toľko rokov. O SM hovorí, že jej viac dala, ako zobrala. Navyše prednedávnom začala žiť úplne inak a tento, ako ona hovorí, od základov nový život jej priniesol veľa nových pozitívnych ľudí, zážitkov a príležitostí. Aj predtým pristupovala k životu so SM veľmi pozitívne a povedala by som, že práve tento optimizmus je jedným z kľúčov, ako žiť so SM a byť takmer bez príznakov.

Veľa pacientov hovorí o tom, že keď dostali SM, celý život sa im od základov zmenil. Čo zobrala a čo priniesla SM vám?

Povedala by som, že SM mi viac dala, ako zobrala – dala mi možnosť sa zastaviť a uvedomiť si, čo je pre mňa v živote naozaj dôležité. Úplne som zmenila svoj rebríček životných hodnôt. Teraz je pre mňa najdôležitejšie, aby som sa neponáhľala, nestresovala sa a zbytočne sa nerozčuľovala. Ale tiež robiť radosť sebe aj druhým. Cítim sa, aj vďaka tomuto nastaveniu v živote, šťastnejšia a spokojnejšia. Toto vnútorné naladenie vedie aj k tomu, že moja SM nedáva o sebe príliš vedieť. Cítim sa ako zdravý človek. Až vďaka SM, ktorá ma takto zastavila, som uverila, že človek, keď naozaj chce, môže robiť veľa vecí, ktoré majú preňho zmysel a na ktoré predtým nemal čas, myslel si, že na ne nemá čas alebo si na ne neurobil čas.

Myslím si však, že neponáhľať sa a nestresovať v dnešnej dobe sa lahko povie, ale horšie realizuje. Ako to robíte vy?

Už niekoľko rokov sa zaujímam o rôzne alternatívne metódy, ktoré okrem iného učia človeka pozitívne narábať so svojou myslou. Je pravda, že pre niektorých ľudí som tým svojim pozitívnym prístupom niekedy až neznesiteľná. Z každého dňa sa snažím vyťažiť maximum a som vďačná za každé nové ráno. Každé ráno, ak sa môžem takto otvorene priznať, si pri prvej ceste hovorím, som šťastná a vďačná, že môžem voľne chodiť, a teším sa, čo pekné ma v ten deň čaká.

Veľmi často to počúvam od pacientov, ktorí majú SM už dlhšie. Je život so SM aj o tom, že sa človek zameriava na jedinečnosť každého dňa, každého okamihu?

Určite. Keď sa dozviete túto diagnózu, tak vám



síce neurológovia povedia, že dnes sú rôzne možnosti liečby, a ja som za tú liečbu vďačná, ale na druhej strane, prečo SM vzniká, to zatiaľ lekári nevedia. Pri tomto ochorení teda neviete, čo sa môže stať o hodinu, zajtra či v priebehu týždňa. Preto je naozaj dôležité byť pozorný každý deň aj k maličkostiam, ktoré nás môžu potešiť, povzbudiť a obohatiť.

Avšak to, čo sa stane o hodinu, zajtra či o týždeň, nevie presne ani zdravý človek. Zatiaľ ste nám nepovedali, ako dlho máte SM.

SM mám diagnostikovanú 17 rokov, ale moje ťažkosti sa začali asi o tri roky skôr, občas som napríklad zakopávala a bola som unavená. Keď sa mi narodila dcéra, ako posledná z mojich troch detí, oslepla som na ľavé oko a po všetkých vyšetreniach mi diagnostikovali SM.

Hovorili ste o tom, že ste si po oznámení diagnózy zmenili celý rebríček životných hodnôt. Ako ste to robili?

Moje kamarátky mi poradili spôsob, ktorý

mi celkom sadol. Zobrala som si papier a na jednu stranu som si napísala, čo som až doteraz robila v rôznych oblastiach života, a na druhú to, čo by som chcela robiť. A zistila som, ako málo robím to, čo naozaj chcem. Takže som tieto činnosti postupne včleňovala do svojho života a odškrtovala som si, čo sa mi už podarilo. Musím však povedať, že sa mi darilo plniť si tieto želania a pretvárať svoj život až v momente, keď som si úplne uvedomila, že ide o mňa.

Mohli by ste uviesť niečo konkrétne, čo ste mali robiť a nerobili ste to, čo bolo na tom zozname?

Vlastne zdanlivo ide o maličkosti. Odjakživa som milovala kino, divadlo, koncerty vážnej hudby. Keď však prišli na svet deti, tak som na kultúru chodila minimálne. Často som si to odôvodňovala aj tým, že na to nemáme peniaze, že budem niekoho obťažovať, aby mi postrážil deti a pod. Ale ono to nie je až taká maličkosť. Keď som sa konečne vybrala na koncert, pohladilo mi to dušu. Veľmi mi to chýbalo. Uvedomila som si, že to naozaj

potrebujem. Je to čas, ktorý máte len pre seba, kedy môžete relaxovať – a to je veľmi podstatné. Napríklad aj preto, lebo sa vám potom ľahšie komunikuje s rodinou.

Počula som, že v našom živote sú dôležité tri piliere. Vzťahy, vzťah k sebe samému a profesia. Čo SM urobila s vašim vzťahom s manželom?

Myslím si, že vzťah s mojím dnes už bývalým mužom SM zmenila. Domnievam sa, že manžel sa tej mojej diagnózy asi bál, a preto sa o tom so mnou vôbec nechcel rozprávať. Keď som na SM obrátila reč, bolo vidieť, ako mu to nerobí dobre. Možno nevedel, ako sa má k tomu postaviť, ako sa má o tom so mnou rozprávať, avšak existovali rôzne možnosti, ako by mohol tie informácie získať a zbaviť sa svojich obáv. Napriek tomu, že to bola téma, o ktorej sme sa s manželom nerozprávali, mi moja veľká rodina poskytovala oporu a podporu aj tým, že som nebola sama. Nad vodou ma držali bežné radosti aj starosti, ktoré život prináša, motivovalo ma to, aby som aj kvôli nim bola v pohode. Aj

keď si dnes už žijú svoje životy, naďalej sa so svojimi deťmi a širšou rodinou stretávam a je to pre mňa veľmi dôležité. Ak sa ešte vrátim do minulosti, je pravda, že napríklad môj syn sa vtedy k mojej SM postavil úplne inak. Bol so mnou na niekoľkých seminároch, ktoré usporiadala pani profesorka MUDr. Eva Kubala Havrdová, CSc. Niečo podobné som čakala aj od svojho muža – že sa bude snažiť si niečo sám zistiť, bude hľadať spôsoby, ako sa ku mne priblížiť. Bohužiaľ, nestalo sa tak, nefungovalo to a postupne sme sa vzdávali. Samozrejme, nehovorím, že chyba nebola aj na mojej strane, možno som to robila zle, možno som veľmi tlačila na pílu, možno som si to veľmi želala. Ale je pravda, že toto bola jedna z vecí, ktorá nás nakoniec rozdelila.

Po koľkých rokoch ste sa rozišli?

Po 25 rokoch.

Hovorili ste, že ste si po rozchode s manželom zariadili úplne nový život, začali ste žiť úplne inak. Ako inak?

Začal sa mi od základov nový život. Keď sme sa s manželom rozchádzali, deti už boli veľké. Obaja synovia so svojimi partnerkami žili už inde, doma s nami bola už len dcéra, ktorá ešte študovala. Pretože manžel chcel zostať v našom pôvodnom byte, dostala som od neho peniaze a kúpila som si malý byt. Je pravda, že som počítala s tým, že moja dcéra bude bývať so mnou, ale chcela zostať u otca. Takže som zostala sama a zariaďovala som si úplne nový život. Dnes nie je príliš priaznivá doba na kúpu bytu, ceny sú vysoké, podarilo sa mi však zohnať byt, ktorý mi vyhovoval, a musela som si zariadiť všetko okolo toho. Bolo to trochu podobné ako pred dvadsiatimi piatimi rokmi, keď sme si s manželom budovali naše rodinné hniezdo, ale teraz to bolo pre mňa a podľa mňa.

Nový život od základov – čo vám to dalo?

Možno to bude znieť čudne, ale je to pre mňa pozitívna zmena. Mám čas na seba a na všetko, čo chcem robiť. Chodím cvičiť, na kultúrne podujatia, mám ešte jednu prácu, ktorá ma baví, zapojila som sa do programu peer to peer a chodím pomáhať klientom do domova dôchodcov. Je toho toľko, že ani nemám čas si uvedomovať, že som odrazu zostala sama bez tej veľkej rodiny. Dnes nemusím bežať na nákup a domov variť veľké obedy a večere, aj keď niekedy, keď prídem domov, je mi smutno za tým rodinným ruchom, ale mám okolo seba toľko skvelých ľudí, že sa necítim sama. Navyše mám s deťmi pekný vzťah a mám, chvala-

bohu, aj obidvoch rodičov, s ktorými chodievam na chatu a užívame si to. Skrátka, túto zmenu vo svojom živote vnímam ako jedno veľké pozitívum.

Čo toto všetko dalo vašej SM? Dalo by sa povedať, že rozchod s manželom je skôr stres. Ako ste to zvládli?

Viete, nie som človek, ktorý veci nejakou pitve. Navyše som toho musela toľko zariadiť, išlo to tak rýchlo, že som ani nemala čas sa stresovať. Bolo to dobré, lebo práve stres nám pri SM škodí. Musím povedať, že mám okolo seba veľa dobrých ľudí, ktorí ma podporovali, dodávali mi odvalu. A ja viem, že sa na nich môžem kedykoľvek obrátiť, takže som nejaký strach veľmi nepocitovala. Vďaka týmto ľuďom som tým všetkým prešla bez veľkých stresov.

Mám pocit, že máte celkom zaujímavý aj profesijný život. Čo robíte?

Som knihovníčka a som ňou rada. Ako povedal môj kamarát z detstva: ty si chcela byť už ako malá knihovníčka, si knihovníčka a umrieš ako knihovníčka. A je to pravda, túto profesiu, ktorá ma naplňa, už robím veľa rokov, pracujú tam so mnou skvelí ľudia a dúfam, že budem knihovníčka až do dôchodku. Pretože mi SM nespôsobuje žiadne väčšie ťažkosti, pracujem na plný úväzok a nemám s tým žiaden problém.

Každý deň je len
raz za život.

Hovorili ste mi však, že pracujete aj v Českom rozhlase – ako ste sa tam dostali?

Bývalý kolega odišiel do Českého rozhlasu a pretože sa mi táto práca vždy páčila, som rada medzi ľuďmi, tak mi kolega ponúkol, aby som s nimi chodila ako externá produkčná – také dievča pre všetko – a ja som to s radosťou prijala. Chodím na Výlety s Českým rozhlasom 2, ktoré sú každú sobotu, a sú tam dvaja úžasní moderátori, a to pani Světlana Lavičková a pán Václav Žmolík. Chodievala som s nimi len tak na výpomoc a keď sa naša spolupráca prehĺbila, stala som sa externou pracovníčkou Českého rozhlasu.

Asi vás to baví...

Veľmi ma to baví. Mám možnosť dostať sa

na miesta, kam by som sa inak nedostala, a stretávam sa s úžasnými ľuďmi, s ktorými by som sa inak nestretla. Navyše sú to ľudia, s ktorými sa cítim dobre a dúfam, že aj im je so mnou dobre. Nieкто by povedal, že z tej soboty nemám nič, ale ja mám z toho veľa, pretože ma to veľmi teší. Možno práve toto mi tiež pomáha udržať sa v takejto pohode. Nemám čas premýšľať nad „nesmrteľnosťou chrušťa“, mám veľa pozitívnych vnemov a celú nedelu to v sebe spracovávam. A keď robím bežné domáce práce, ktoré predsa len musím urobiť, tak mi tá nedela rýchlo prejde. V nedelu niekedy navštívim aj rodičov alebo sa stretnem s deťmi, alebo mám zraz s nejakou kamarátkou – a to mi naozaj robí dobre. Viem, že niekomu by sa zdalo, že je vo mne až príliš veľa optimizmu a radosti zo všetkého, ale ja to tak naozaj cítim.

Myslíte si, že práve toto, čo vás nabíja, baví a o čom by možno neurológovia povedali, že si vytvárate tie prospešné endorfíny, je to, čo vám pomáha zvládať SM?

Určite. Myslím si, že je to veľmi dôležitá vec, je to podobné ako pri športe. Celý život som veľmi aktívne športovala. A keď to potom nešlo, tak som si našla iný spôsob pohybu, ako je tai-či, ktoré robím už naozaj veľmi dlho. Alebo tancovanie, myslím tým spoločenský tanec pre radosť, to ma veľmi baví. Pohyb je o vyplavovaní endorfínov a je to dokázané. Tiež som však zistila, že ma nabíja to, keď idem ku klientom do domova pre seniorov, robíme tam aktivity, ktoré ich bavia, a ja sa z toho teším. Navyše si pri týchto činnostiach ľudia často spomínajú, rozprávajú mi svoje príbehy a je v nich veľa múdrosti, ktorá obohatí aj mňa. A musím povedať, že sa vždy potom cítim taká nabitá energiou, že z toho čerpám ešte niekoľko dní.

Takže ten kľúč k tomu, ako byť aj so SM 17 rokov v pohode a takmer bez príznakov tohto ochorenia, je vyhľadávať to, čo človeka baví a nabíja?

Určite! Viem, že keď som skúšala niečo, o čom som zistila, že ma nebaví a nič mi to nedáva, tak som to rýchlo nechala. Rovnako ako keď som sa dostala do kontaktu s ľuďmi, s ktorými sme si nesadli, tak som z takých vzťahov rýchlo vycúvala, pretože to bola strata času a odčerpávalo mi to energiu, o ktorú sa človek chorý na SM musí veľmi starať.

Keby sme mali vysloviť nejakú myšlienku alebo motto, čo najviac vyjadruje váš pocit zo života, čo by to bolo?

Každý deň je len raz za život.



Všetko si viac vychutnávam

Musím povedať, že stretnutie s Ivou bolo potešením a obohatením aj pre mňa. Po prvé, bolo to stretnutie s veľmi pozitívnym človekom, ktorý má čo povedať. A po druhé, v prvom období jej pomohol a inšpiroval ju príbeh jednej pacientky, ktorá nám poskytla rozhovor pre SM Kompas. Verím, že aj Ivin príbeh a skúsenosti pomôžu niekomu lepšie žiť so SM.

Povedala by som, že ste príkladom človeka, pri ktorom lekári nejaký čas tápali, kým mu diagnostikovali SM. Ako to prebiehalo?

Bolo to pred tromi rokmi. Najprv som prestala počuť na jedno ucho, potom som začiatkom leta mala kŕče v ruke a nohe a stále sa to stupňovalo. Keď som začala vážne uvažovať o návšteve lekára, tak som jedného dňa omdlela. Do nemocnice ma viezla sanitka, pretože sa zdravotníci obávali, že som mala mŕtviču. Ukázalo sa však, že to tak nie je, a lekár usúdil, že som hypochonder, a poslal ma domov. Môj milujúci a starostlivý manžel však chcel mať istotu, a tak sme išli ešte do motolskej nemocnice, avšak aj tam som sa dozvedela, že mám svoje ťažkosti rozchodiť. Chvíľu som to „rozchádzala“ a bola som bez príznakov. Potom som sa konečne dostala na magnetickú rezonanciu, kde sa na mozgu objavili „nejaké zmeny“. Dostala som sa k neurológovi, ktorý mi urobil lumbálnu punkciu, pretože mal veľké podozrenie na SM. Môj manžel sa opäť postaral o to, aby som sa dostala do SM centra v Motole, kde

som narazila na skvelú lekárku MUDr. Meluzínovú a tá mi po vyšetreniach potvrdila, že ide o SM, a nasadila mi biologickú liečbu.

Čo ste si povedali, keď ste sa dozvedeli, že máte SM? Veľa ľudí sa zľakne.

Pre mňa to svojím spôsobom predstavovalo upokojenie, že sa konečne niečo rieši. Vtedy mi veľmi pomohol aj váš časopis, kde som sa dočítala o ľuďoch, ktorí ďalej žijú ako chcú, a sú v pohode – v podstate viac ako pred diagnózou. A hlavne sú to ľudia, ktorí majú SM už dlhé roky. Najviac ma asi oslovil príbeh pacientky, ktorá potom, čo sa dozvedela, že má SM, začala vyrábať šperky a nakoniec vyrobila aj jednu brošňu, ktorú nosí Madeleine Albright. Už dlhší čas som chcela skúsiť vyrábať šperky a teraz to so mnou veľmi súznelo. Navyše tá pani bola pôvodne učiteľka ako ja. Povedala som si tiež, že urobím všetko pre to, aby som bola zdravotne v poriadku. Lieky sú, samozrejme, dobré, ale oveľa viac záleží na mne, ako sa moja SM bude vyvíjať. Aj to som si uvedomila pri čítaní príbehu v SM Kompas.

Ste učiteľka, čo môže byť niekedy veľmi stresujúce povolanie. Pokračovali ste vo svojej profesii?

Skúšala som sa vrátiť do práce, dokonca dvakrát, ale nešlo to. Začala som vidieť dvojmo, moja neurologička mi povedala, že je to ďalší atak ochorenia, liečili ma kortikoidmi, a tým sa definitívne potvrdila moja diagnóza. Predtým mi ešte lekárka hovorila, že je to SM tak na 60 %. Potom mi manžel navrhol, aby som zostala doma. Svoju profesiu som však úplne neopustila. Pretože mám aprobáciu matematiku a k tomu som si ešte dorobila nemecký jazyk, tak teraz z obidvoch predmetov poskytujem súkromné hodiny. Je to výhodné aj v tom, že učím ľudí, ktorí sa to chcú naučiť, a to ma baví.

Hovorili ste o tom, že ste chceli urobiť všetko preto, aby ste boli v poriadku. Ako sa zmenil váš život po tom, čo vám diagnostikovali SM?

Podľa mňa je ochorenie taký impulz, aby sa človek zastavil a uvedomil si, čo mu v živote nerobí dobre, keď jeho telo z toho až ochorelo. V jednom okamihu som si toho nabrala veľmi veľa. Učila som, potom, keď sa narodila dcéra, som odišla

na materskú dovolenku, ale počas nej som študovala, dorábala som si nemčinu. Dlhú som si plánovala, že by som si urobila doktorát, čo som aj docielila, ale stresovala som sa pre maličkosť a brala som veľa vecí veľmi osobne. Myslím si, že aj toto prispelo k môjmu ochoreniu SM.

Mohli by ste bližšie opísať, čo vás stresovalo a čo ste brali veľmi osobne?

Učila som na strednej škole, kde prvý rok na odbor prijímú veľký počet študentov a potom postupne niektorí z nich musia odísť, pretože štúdium nevládajú. No a ja som navyše dostala na starosti deti z tých problematickejších odborov. Musela som ich vyhadzovať, pretože na štúdium nestačili, čo sa ma ako človeka veľmi dotýkalo. Tak to je jeden z príkladov. Keď som o tom spätne premýšľala, uvedomila som si, že som často chcela riešiť veci, ktoré som nemala v kompetencii a veľakrát som ich ani nijako nemohla ovplyvniť. Prišla som na to, že som taká už od detstva. Spomínam si, že mi mama, keď som bola trochu väčšia, hovorila: „Prosím ťa, postaraj sa o to, aby ocko nefajčil.“ To je tiež dobrý príklad. Vtedy sa mi o tom aj snívalo, pretože som nevedela, ako to mám dosiahnuť. Dnes, samozrejme, ako matka mám strach o svoje deti, ale už viem, že môj dospelý syn, ktorý má 21 rokov, sa, skrátka, o svoje veci musí postarať sám a ja by som si s tým nemala robiť starosti. Je to ťažké, ale keď si to človek uvedomí, časom si na to zvykne. Veľmi často si spomeniem na citát, ktorý som kdesi čítala: „Bože, daj mi silu, aby som dokázala zmeniť to, čo zmeniť môžem, tolerovať to, čo zmeniť nemôžem, a múdrosť, aby som to dokázala rozoznať.“

Áno, ten citát poznám. Ste veriaci?

Áno, som. Som katolíčka.

Prepáčte, že sa takto pýtam, ale veľa ľudí, keď ochorie, sa hnevá na univerzum, Boha, prírodu, alebo ako to kto nazýva, a pýta sa: Čo si mi to urobil? Prečo? Je pre veriaceho človeka ľahšie prijať ochorenie? Alebo sa tiež hnevá na Boha?

Týmto pocitom som si už prešla predtým, keď som v piatom mesiaci prišla o dcéru. Vidíte, keď o tom hovorím, ešte stále som z toho smutná. Veľa som sa o tom vtedy rozprávala s kamarátmi, farármi, bolo to ťažké obdobie, bola to veľká strata, ale spätne si uvedomujem, že sa nám veci v živote dejú z nejakého dôvodu, aj keď v tej chvíli nevieme prečo. A takto to je aj so SM, ktorá mi vstúpila do života. Berieme ju ako príležitosť, oveľa viac žijem v súlade so svojimi hodnotami a dokonca mám pocit, že môj život je v niektorých ohľadoch lepší. A ako veriacu ma posilňuje aj to, že Boh sa o mňa postará, čo je však, samozrejme, moja cesta. Každý verí niečomu inému.

Čo to znamená, že žijete oveľa viac v súlade so svojimi hodnotami a že je váš život v niektorých ohľadoch aj lepší? Mohli by ste bližšie opísať, ako ste sa k tomu dostali?

Aj predtým som si uvedomovala svoje hodnoty, tie sa nezmenili, ale niekedy som podľa nich nežila. Na prvom mieste boli pre mňa vždy rodina, láska a dobré vzťahy s ľuďmi a potom niekde ďalej tam boli aj materiálne veci a peniaze. Lenže



niekedy som mala pocit, že sa musím postarať tiež o rodinu, zarobiť peniaze atď. Veľmi som vďačná manželovi, že mi navrhol, aby som ostala doma. Starám sa o rodinu a o to, aby sme tu mali pohodu, a robím trochu aj svoju profesiu. Ale tak, ako môžem a chcem. Navyše ma veľmi baví vyrábať šperky. Oveľa viac cítim vnútorný pokoj a pohodu. K tomu som sa však postupne prepracovala. Nejaký čas som sa s vedomím, že mám SM, vyrovnávala. Mala som, ako sa hovorí, zlú náladu. Potom som si však prečítala ten rozhovor so šperkárkou a s ďalšími ľuďmi a povedala som si, že tiež môžem skúsiť vyrábať šperky a nájsť si spôsob, ako sa o seba starať, aby mi bolo dobre. V tej dobe som tiež veľmi veľa maľovala obrázky a dost mi to pomáhalo. Dokonca si pamätám, že mi raz moja dcéra jeden obrázok počarbala – a ja som sa tak veľmi nahnevala, že lietal riad. Pri tom som si uvedomila, že tie „čmáranice“ sú pre mňa dosť dôležité, pomáhajú mi vyrovnáť sa s tým, čo ma zraňuje alebo hnevá, a tiež som si vyskúšala, že niekedy je pre mňa zdravé „odventilovať sa“.

Boli ste v detstve skôr poslušné dievča?

Áno, to máte pravdu, správala som sa slušne a mala som dobré známky, aby som urobila rodičom radosť. Robila som aj pre iných to, čo som si myslela, že odo mňa chcú alebo očakávajú. Motiváciou mi bola často tá povinnosť. A keď ma manžel presviedčal, že by som mala zo školy odísť, pretože ma to stresuje a je tam veľa bacilov, aj keď ja som, samozrejme, mala svoju profesiu rada, najskôr ma to vyviedlo z miery, že niečo nemusím, nemusím mať tú istotu pravidelného mesačného príjmu. Dnes som mu však naozaj veľmi vďačná za život, ktorý teraz môžem žiť. Tiež, keď

som sa vnútorne upokojila a zbavila sa aj negatívnych emócií a stresu, prichádzalo ku mne oveľa viac ľudí, ktorí majú v sebe pohodu, láskyplnosť a iskru. Nejakú tieto vzťahy s kvalitnými ľuďmi priťahujem. Sú to ľudia, ktorí nerobia nič len preto, že majú z toho prospech, ale preto, lebo je to dobré. Tiež som nadšená z toho, že môžem byť peerkou, teda pomáhať pacientom, ktorí sa práve dozvedeli, že majú SM. Najskôr bola mojou mo-

tiváciou zas len tá „povinnosť“, že budem peerka, pretože ako kresťanka som mala pocit, že robím málo dobrých skutkov. Dnes som veľmi šťastná, pretože stretávať sa s ostatnými peermi je veľmi obohacujúce a stretávať sa s ľuďmi ako peerka je takisto zaujímavé. Čo človek, to iný príbeh – a veľmi sa teším, keď niekomu moja skúsenosť pomôže a dá nádej.

Veľa sme si povedali o tom, čo vám pomáha byť v duševnej pohode. Staráte sa nejak aj o svoje telo, o jeho zdravie a kondíciu?

Pravidelne cvičím a oveľa viac ako predtým. Netrávim čas vo vydýchanej telocvični, ale každý deň aspoň 20 minút cvičím doma sama. Je to taká moja zostava zložená z cvikov z rôznych cvičebných systémov, snažím sa veľa posilňovať vnútorné svalstvo, takže sú v tom cviky z jogy, zo SM systému a iné. S našou fenkou Aurou chodím často na prechádzky. Aj keď je naša trasa skoro vždy tá istá, tak predsa len je každý deň príroda iná, iné farby, iné svetlo, počasie... Rada pozorujem Auru, aká je krásna.

Čo je SM systém?

Metóda SM systém je cvičenie podľa MUDr. Richarda Smiška. Ide o cviky s elastickým lanom, ktoré pomáhajú správne aktivovať špirálovité svalové reťazce, tie sú kvôli zlým návykom (napr. kvôli sedavému zamestnaniu) ochabnuté.

Ide o to, že si oveľa viac vychutnávate prítomný okamih?

Áno, je to tak. Oveľa viac si vychutnávam každú chvíľu a cítim sa dobre.

Poruánka

Blíži sa jar, a preto vás pozývame na malý výlet pre potešenie aj kondíciu.

Na okraji Turčianskej kotliny a Veľkej Fatry sa vypína Sklabinský hrad, ktorý sa v historických prameňoch prvý raz spomína v roku 1242. Po roku 1320 sa stal Sklabinský hrad sídlom Turčianskej župy.

V roku 1630 hrad znovu opevnili, vybudovali druhé predhradie a v areáli postavili nový kaštieľ určený na reprezentačné účely pre župana. Sídlom župy zostal až do polovice 18. storočia.

Renesančný kaštieľ zostal neporušený až do druhej svetovej vojny. Zhorel v roku 1944 a odvtedy sa aj zvyšky hradu rozpadávajú. Na zrúcaninách sa zachovali niektoré gotické a renesančné architektonické detaily.

V areáli hradu sa už niekoľko rokov uskutočňujú rekonštrukčné práce a počas roka sa tu organizujú hradné slávnosti spojené s dobývaním hradu.

Prístup: autom až k hradu, pešo z obce Sklabinský Podzámok asi 15 minút.

PRÍBOVCE A RAKOVO

Medzi zaujímavosti Príbovíc patria národné kultúrne pamiatky, ktorými sú rímskokatolícky kostol zasvätený sv. Šimonovi a Júdovi (súpisné číslo 183) a kúria Szimónyi (súpisné číslo 25), ale tiež príbovské zvony.

RENEŠANČNÝ ZVON Z ROKU 1591

Historicky vzácný zvon ukrýva veža Kostola sv. Šimona a Júda. Kvalita zvona je výborná. Je ladený v tóne F, má krásny a hlboký zvonový hlas. Šírka jeho spodného priemeru je 69 cm, výška 62 cm a dĺžka mohutného srdca je 72 cm. V spodnej časti je mohutne podkasaný a rozšírený úderový veniec.

Zvon patrí k ojedinelým renesančným pamiatkam tohto druhu v Turci a aj keď nenesie žiadnu výtvarnú výzdobu, jeho historickú hodnotu zvyšuje nápis a datovanie. (Národné kultúrne pamiatky na Slovensku, Eva Ševčíková)



Malá životná inventúra

Keď o tom tak premýšľam, povedala by som, že možno tá inventúra so psychologičkou Janou Tomanovou nebola až taká malá. Rozprávali sme sa o tom, ako sa pozrieť na to, čo je v našom živote nefunkčné a čo má, naopak, hodnotu, a podľa toho naštartovať premenu svojho života. Reč bola o tom, čo všetko je užitočné urobiť a čo nám v tejto zmene bráni.

Keď človek dostane SM, začne asi premýšľať nad tým, čo mu v živote prospieva a čo nie. Možno sa aj inak pozerá na rôzne oblasti života. Vnímate to tak aj vy?

Trošku mi to pripomína inventúru. Toto slovo pre životné bilancovanie mám rada. Nielen v prípade, keď ochorie naše telo, ale niekedy ochorie aj duša, naše vzťahy, skrátka, náš svet, vždy to môže byť príležitosť. Ako sa hovorí: pre smutného človeka je svet smutný, pre veselého je veselý. Naozaj záleží na tom, cez aké okuliare sa na to, čo sa deje, pozeráme. Samozrejme, keď vstúpi človeku do života chronické ochorenie, väčšina ľudí si musí prežiť tie fázy, ktoré prichádzajú, kým novú situáciu dokážu prijať – sú to napríklad to známe popretie, hnev, smútok a pod., o tom sme spolu už párkrát pre SM Kompas hovorili. Lenže potom nadíde čas, keď si človek môže povedať: dobre, stalo sa to, je to hrozné, tak sa poďme pozrieť, ako to prekonám. Asi prvým krokom, ako zvládnuť takúto zmenu, je úplne si priznať: toto bude už so mnou stále, nečakať, že sa to zmení, že sa odrazu uzdravím alebo že lekári povedia, že sa zmylili, nestáva sa to. V prípade, ak človek prišiel navyše o vzťah, nečakať, že sa partner vráti, pokiaľ príde o prácu, nedúfať, že ho šéf zavolá späť. Aj napriek tomu, že malá časť nášho ja niekde v kútiku duše tvrdohlavo hovorí: ja chcem, aby to bolo ako predtým, je dobré uznať fakt, že nič nebude ako predtým. No a práve v tom okamihu je čas na to, aby si človek urobil kompletnú inventúru svojho života. Obyčajne sa to robí tak, že si spíšeme zoznam bežných činností, či už v dňoch všedných alebo sviatočných, a tento zoznam nám odhalí aj tie činnosti, ktoré už nechceme alebo nepotrebuje robiť. Tie sa potom pokúsime zo svojho života odstrániť alebo ich vykonávať čo najmenej. Keď sa napríklad rozhodneme nerobiť činnosti týkajúce sa domác-

nosti alebo obmedziť stretnutie s ľuďmi, ktorí nás nijako neobohacujú, zistíme, že väčšinou sa nič nestane.

Kým sme sa začali rozprávať, spomenuli ste, že ste tu nedávno mali pacientov, s ktorými ste robili akúsi inventúru vzťahov. Mohli by ste nám o tom niečo povedať?

Je vhodné pozrieť sa na to, kde sa nám stráca energia, čo nás oberá o silu, elán, kde, skrátka, prichádzame o svoju životnú isku. A potom hľadať spôsob, ako svoju životnú silu lepšie ochrániť.

Áno, aspoň si to osviežim. S trochou zveličenia môžeme povedať, že upratať si šatník je oveľa ľahšie, ako si upratať vo vzťahoch. Je ťažké niekomu aj blízkemu povedať: dnes ťa nenavštvím, pretože si chcem urobiť deň pre seba. Povedať priateľom, že už nebudem chodiť na naše pravidelné stretnutia, pretože sa chcem venovať niečomu inému alebo, skrátka, tieto posedenia mi už nič nedávajú. Pacienti často hovoria, že ochorenie nám chce niečo povedať a môže to byť aj to,

že máme napríklad definitívne odísť zo vzťahu, ktorý je dlhodobo nefunkčný. Čo iné by nás malo upozorniť na to, že niečo nefunguje, ako to, že telo ochorie? Čo by malo byť ešte tou pomyselnou poslednou kvapkou? Viem, že odísť zo vzťahu je vždy ťažké, no pokiaľ zo svojho sveta takto odstránime vzťah, ktorý je už vyčerpaný, otvára sa nám priestor pre nové vzťahy, nových ľudí, ktorí nás budú viac inšpirovať – a ten nový vzťah nám dodá energiu a silu. Veľa mojich pacientov to charakterizuje takto: áno, nechali sme zo svojho života odísť ľudí, s ktorými sme si už nemali čo dať, a odrazu sa nám tam vytvoril nový priestor. Ten však nezostal dlho prázdny, prišli doň ľudia, s ktorými nás komunikácia viac naplňa.

Stáva sa, že človek, keď dostane SM, odrazu zistí, že už z rôznych dôvodov nemôže robiť svoju prácu alebo ho chce zamestnávateľ prepustiť. Ako sa dá na takúto situáciu pozerat' pozitívne?

Predovšetkým je dobré, že nás o tom informovali. Zotrvávať v nejakom polofunkčnom pracovnom vzťahu nemá príliš zmysel. Pokiaľ pracujeme niekde, kde nás zamestnávateľ len trpí, nie je to pre nás príliš povzbudzujúce, pretože to, samozrejme, cítime. Ak sa sami držíme zubami-nechtami práce, ktorá nám neprináša žiadny veľký úžitok, radosť ani zmysel, berie nám energiu, nemáme chuť sa púšťať v tejto práci do nových projektov, je to, skrátka, stav vyhorenia a mali by sme odísť, pretože zotrúvanie v takejto práci, držanie sa v nej za každú cenu je veľkým žrútom energie. A priznajme si, že aj takéto vyčerpanie môže viesť k ataku ochorenia. To, čo nás často v takomto zamestnaní drží, je strach. Pokiaľ tento strach odísť je jedinou motiváciou, nemali by nás tieto obavy limitovať v ochote púšťať sa do nových vecí. Väčšinou sa používa také kliše, že keď sa niečoho vzdáme, čaká nás niečo lepšie. Nemusí to byť niečo lepšie, ale vždy to bude iné. Niečo, čo je naprí-

klad dôležité pre nasledujúcu etapu nášho života.

Počula som, že niektorí pacienti po takejto inventúre úplne zmenili svoj pracovný život a teraz majú tzv. portfóliový job.

Áno, pre niektorých pacientov je to veľmi dobré. Pracujú na viacerých miestach, napríklad na skrátenej úväzok alebo iba v niektoré dni v týždni. Niečo robia pre finančnú stabilitu, niečo pre potešenie, do ich života to vnáša väčšiu pestrosť a obyčajne aj väčšiu rovnováhu.

Už sme sa o tom rozprávali, že jednou z oblastí, v ktorej by sme si mali urobiť jasno, je vzťah k nám samotným. Ako sa dá k tomuto postaviť pozitívne?

Hovorí sa, že keď si človek uvedomí, že najzákladnejší vzťah je vzťah k sebe samému, už nikdy nebude sám. Na druhej strane, ľudia sa boja byť sami so sebou. Tá konfrontácia so sebou, ten pohľad na samého seba, nahliadnutie do hlavy, srdca, duše, to všetko môže byť niekedy bolestivé. Je to nepohodlné, preto si volíme najrôznejšie aktivity, zhromažďujeme okolo seba ľudí, s ktorými si možno nemáme čo povedať, ale sú akýmsi filtrom, ktorý nás izoluje od seba samých. Preto sa veľa ľudí bojí samoty. Avšak vôbec to nemusí byť také ťažké vytvoriť si dobrý vzťah k sebe samému a keď sa to podarí, tak sa nám veľmi uľaví. Od seba nikam neunikneme. Napríklad sa dá začať dobrým vzťahom k svojmu telu. Oceníť ho za to, že aj keď je choré, tak sa nevzdáva, každý deň dokáže vstať, ísť ďalej, aj keď sa necíti dobre, zdvihne sa a robí veci, z ktorých má radosť. Nieкто sa ponorí do svojej hlavy, svojich myšlienok, do toho, čo pozná, čo vie, čo ho zaujíma, nieкто sa pozrie na svoje emócie a uvedomí si: som dobrý človek, pretože viem vytvárať pekné vzťahy s ľuďmi a cítim, že aj ostatným ľuďom je so mnou dobre. A mne samému je so sebou tiež dobre, pretože poznám tieto svoje kvality, viem, aké sú moje hodnoty, vyznám sa v sebe. Dokážem byť k sebe empatický a baví ma sledovať seba samého. Je vhodné, keď si každý vytvorí sám v sebe určité miesto, kde cíti svoj stred, kde sídli jeho stabilita. A keď sa cítim fyzicky, emočne alebo vzťahovo rozkolísaný, je možné sa na toto miesto, do bodu sily, stiahnuť, spočinúť v ňom. Je to niečo, čoho sa môžeme chytiť, pre niekoho je to v prvom rade vizuálny vnem, akási rukoväť, ktorej sa môže zachytiť, pre niekoho je to skôr psychická opora, taká podporná palička utvorená z hodnôt, o ktoré sa človek môže oprieť.

Dokázali by ste uviesť príklady, ako sa ľudia dopracujú k tomu, že je život so SM pre nich príležitosť?

Je zaujímavé, že na svoj život ako na príležitosť sa často vedia pozrieť ľudia, ktorých SM už nejakou fyzicky obmedzila. Hovoria, že sa im teraz žije lepšie, pretože si uvedomili, že každý deň je dar. Tá príležitosť, ktorú v sebe každý deň skrýva,

je podľa nich aj v tom, že môžu robiť to, o čom do tej doby iba premýšľali ako o niečom, čo by im urobilo radosť. Napríklad poznám jednu pani, ktorá si dohodla so zamestnávateľom úpravu pracovného času, teda časť z týždňa pracuje z domu. Teraz si rozvrhla prácu tak, aby urobila, čo je potrebné, ale na dve hodiny denne si urobí prestávku a venuje sa vytváraniu patchworkových diel a veľmi ju to baví. Potom máme pacientov, ktorí píšú rozprávky – a niektorí sú v tom úspešní. Keď robíme niečo, čo nás skutočne baví, je to aj liek proti stresu. Neuroológovia všetkým pacientom odporúčajú, aby sa vyhýbali stresu. Mnohým z nich, hlavne tým veľmi aktívnym, tiež hovoria: je jedno, ako budete odpočívať, len odpočívajte. Lenže my, čo sme v takom tom kolotoči života, sa často cítime dobre alebo zle podľa toho, koľko vecí v ten deň zvládneme či koľko vecí zariadime. A už menej si všimame to, ako sa pri týchto činnostiach cítime. Odrazu však lekár povie: šetrite sa. Avšak ako sa to robí? Nieкто si ľahne na gauč, ale za päť minút ho to prestane baviť, potom si zoberie knihu – ale tá nie je veľmi zaujímavá, takže si začne spomínať na to, čo ho naozaj baví, čo rád robí. Je to o učení sa, o lepšom vnímaní toho, ako sa skutočne cítime, pri čom je nám dobre, potom si napríklad sadneme na lavičku v prírode, kde môžeme len tak sedieť a nerobiť nič.

Je to o tom, že sprvu tomu, len tak sedieť a nič nerobiť, pripisujeme menšiu hodnotu?

Áno, skoro stále nám v hlave beží, že toto je dobré a toto je zlé. Niekedy je však dobré len tak sedieť a nič nerobiť.

Dá sa zmeniť, keď je naša myseľ nastavená skôr kriticky, keď všetko vnímame skôr negatívne? Dá sa s tým niečo robiť?

Dá – keď máme veľmi silnú vôľu. Je to, ako keď sa učíme cudzí jazyk. Pokúšame sa rozprávať a nieкто nás opravuje. Ten rozdiel je však v tom, že sa rozprávame sami so sebou a opravujeme seba samých. Náš zvyčajný monológ môže byť veľmi negatívny, vyčítavý, hodnotiaci, to nemôžem robiť, to je zle, to by som mal, toto by mi nikto nedovolil, toto sa mi nepodarí, to nedokážem, nemôžem, bojím sa. To sú tie myšlienky, ktorými sa často zaoberáme, to je náš starý scenár. Tento negatívny monológ by sme mali súbežne prerábať, opravovať ho na taký, v ktorom sa dokážeme viac povzbudiť, hovoriť so sebou láskavejšie, byť na seba lepší. V tomto novom scenári, ktorý by mal postupne v našom živote prevládať, by mohli znieť slová ako: zvládnem to, vyskúšam to, buď sa môžem báť, alebo môžem niečomu veriť, to, čo sa stalo, je tragédia, ale môže to byť začiatok niečoho nového, je to príležitosť a ja to takto budem vnímať. Ide o to, aby ste nahradili tú starú nahrávku vo svojej hlave niečím novým, čo vám aj vášmu zdraviu prospeje.

Keby som sa oblúkom vrátila k našej inventúre, vedeli by ste povedať, čo je pre túto inventúru a nasledujúce nové vykročenie užitočné?

Je vhodné zistiť, čo je pre nás v živote dôležité. Je dobré zobrať si papier a pero a spísať si to. Napríklad: v oblasti vzťahov bude pre nás asi najdôležitejšia rodina. Môžeme si napísať, kto do tejto rodiny patrí, pretože často sú to pre nás aj ľudia zo širšej rodiny. Pozrieť sa na to, kto je pre nás z tej rodiny najdôležitejší. Kto nás najviac potrebuje, kto je našou najväčšou oporou, kto nám berie energiu – a takto sa dá rozpísať každá oblasť nášho života. Takáto analýza nám ukáže, čo má pre nás v živote skutočne hodnotu. Potom raz za čas môžeme urobiť niečo, čo sme nikdy nerobili, niečo nové. Napríklad to, že pošleme životopis niekam, kde by nás viac bavila práca alebo by bola menej náročná. Alebo by tá práca bola blízko domu, pretože ľudia často dochádzajú, pretože majú pocit, že inde by tú prácu nezohľadili. Alebo je to finančne výhodné zamestnanie, ale na druhej strane, je také vyčerpávajúce, že to neprospeje ich zdraviu. A to je ďalšia dôležitá vec. Je dobré pozrieť sa na to, kde sa nám stráca energia, čo nás oberá o silu, elán, kde, skrátka, prichádzame o svoju životnú iskrú. A potom hľadať spôsob, ako svoju životnú silu lepšie ochrániť.

Telefónna informačná linka
pre pacientov so sklerózou multiplex

SM KOMPAS

0948 566 727

Pre všetkých, ktorí trpia týmto ochorením, sme pripravili novinku – bezplatnú telefónnu linku, na ktorej sa môžete informovať o riešení problémov spojených s touto diagnózou, predovšetkým ako zvládať pravidelnú aplikáciu injekčných liekov, riešiť nežiaduce účinky atď.

V čase od 9.00 do 16.00 hod. v pracovných dňoch vám poradí, ak to bude v jej silách, jedna z našich odborných poradkýň, ktoré majú niekoľkoročné skúsenosti s podporou pacientov so SM. Okrem toho môžete na tejto linke zanechať svoj odkaz a poradkyňa sa s vami spoja na nasledujúci pracovný deň, ak to bude možné.

Život s oporou

S pani Pavlínou Kovalovou sme sa stretli v jednom pražskom hoteli, kde prebiehalo stretnutie peerov. Teda skúsených pacientov, ktorí pomáhajú ľuďom, ktorí sa o svojej SM dozvedeli napríklad pred pár dňami. Prišla podporujúca sa dvomi francúzskymi barlami, tak som bola zvedavá, či sa aj jej vďaka tomuto fyzickému obmedzeniu život zmenil a SM jej priniesla nové kvality do života. Na rovnu vám poviem, že príbeh, ktorý som si vypočula, nebol ľahký a opäť som musela, ako aj v iných príbehoch, obdivovať silu, ktorú pani Pavlína v sebe našla. A že sa napriek všetkým prekážkam nevzdala a ešte chce pomáhať iným a hovorí, že ju táto pomoc nabíja.

Sklerózu multiplex má pani Pavlína už 14 rokov. Najskôr začala zle vidieť a lekári mali podozrenie na zelený zákal, neskôr na preknanú mozgovú príhodu a nádor na mozgu. Potom sa však pridali aj fyzické ťažkosti a keď jedného dňa neudržala v ruke už ani pero, kolegovia ju odviezli rovno na neurológiu, kde už špecialisti mali jasno – skleróza multiplex. Magnetická rezonancia a ďalšie vyšetrenia, ktoré trvali rok, jej diagnózu už len potvrdili. Pýtam sa jej ako mnohých iných, čo jej najviac pomohlo sa s touto diagnózou vyrovnáť. „Asi to, že som nemala veľa času sa tým zaoberať, pretože som mala dve malé deti a kvôli nim som musela fungovať. Dcéra chodila do prvej triedy, syn bol ešte v škôlke. Pretože som bola policajtká v teréne, teda som veľmi zameraná na fakty, pomohlo mi aj stretnutie s jednou pacientkou, ktorá mala už SM dlhšie a ochorenie ju takmer neobmedzovalo.“ Lenže život pani Pavlíny sa ocitol na vratkej ploche – manžel sa s jej diagnózou nezmieril, tváril sa, že ochorenie vlastne neexistuje, a z toho vyplývalo, že nebol jej oporou. Pani Pavlína vtedy veľmi pomáhalo, že sa vrátila k joge a meditáciám, ktoré ju držali nad vodou, tiež jej veľmi pomáhali priatelia. Ako mnohí iní, aj ona zmenila svoj rebríček životných hodnôt. Menej sa zaoberala tým, čo je viazané na materiálne bohatstvo – ako je mať viac peňazí, viac vecí, vlastniť dom... Oveľa dôležitejšie sa pre ňu stali vzťahy. „Dodržiavať liečbu a veriť lekárom je dôležité, mám šťastie, že som natrafila na dobrých lekárov,“ hovorí pani Pavlína. „Navyše mi vtedy pomáhali ľudia, ktorých som si nejako do života pritiahla, ktorí sa viac zameriavali na to, ako sa cíti naša duša. Boli to ľudia, ktorí sa rovnako ako

ja zaujímajú o jogu a meditácie, a tiež som sa trochu zoznámila aj s reiki. Navštevovala som kurz, ktorý mi odporučili priatelia,“ hovorí pani Pavlína. Povedala by som, že pani Pavla sa začala o svoju dušu starať aj vďaka zdravému pudu sebazáchovy, pretože jej život sa začal rúcať a mala čo robiť, aby to zvládla. Jej manželstvo sa postupne rozpadalo a vyvrcholilo búrlivým rozvodom, kedy spätne zistila, že dom, v ktorom bývala s manželom, je prepísaný na svokru a deti manžel pripravil na rozvod takým spôsobom, že sa rozhodli žiť s otcom a jeho matkou. „To už bola naozaj silná káva,“ hovorí Pavlína. Aby sa jej úplne nezospala psychika, pomohli jej psychologička, intervenčné centrum a tiež už nejaký čas brala antidepresíva, ktoré boli v tomto prípade dobrým pomocníkom, pretože stres môže zdravotný stav chorého na SM veľmi ovplyvniť k horšiemu. „V tom čase som začala používať na väčšie vzdialenosti trekové palice, ktoré mi však po čase už nevyhovovali, pretože pri chôdzi s nimi som mala celú stabilitu tela sústredenú na zápästiach, tak som nakoniec zvolila francúzske barly, ktoré mi poskytujú stabilnejšiu oporu. Viete, ja som naozaj skôr zameraná na tú prax, takže keď mi nejaká pomôcka nevyhovuje, hľadám iný, lepší variant,“ konštatuje Pavlína. To bolo pred siedmimi rokmi. Pavlína stála na prahu novej etapy života, na novom začiatku. Vtedy jej kamarátka odporučila, aby začala študovať na vysokej škole, sociálnu pedagogiku, a Pavlína sa ten nápad veľmi páčil. Bolo to v súlade s jej potrebou aj napriek všetkému, čo sa jej v živote deje, pomáhať ostatným. Školu už má vyštudovanú a ako sama hovorí, všetky tie hodiny práva, psychológie, sociológie a ďalších

predmetov jej veľmi pomohli a zároveň to boli fakty, ktoré mohla ďalej odovzdávať iným pacientom, ktorí sa práve dozvedeli, že ochoreli na SM, ale aj ďalším ľuďom, ktorí jej pomoc potrebovali. Stále pracuje ako policajtká, aj keď už ako civilná pracovníčka. Je tým prvým človekom, ktorého ľudia na jednej policajnej stanici stretnú na recepcii. „Je dôležité, aby som tých ľudí, ktorým sa stalo niečo nepríjemné, upokojila, že ich problém je riešiteľný, že keď sú už u nás, sú v bezpečí,“ vysvetľuje. „Tiež je potrebné, aby som si zachovala odstup a nepripúšťala som si ich problém príliš k telu, to by mi mohlo ublížiť. Stále sa učím nadobúdať túto rovnováhu,“ hovorí. Navyše Pavlína aktívne pôsobí aj v kroměřížskej pobočke združenia Únie Roska. Začalo sa jej dariť aj v osobnom živote. Už päť rokov má láskyplný vzťah, v ktorom sú si s partnerom vzájomnou oporou. „Dávať lásku, oporu a podporu, mať okolo seba úžasných ľudí, to je najdôležitejšie, môj život sa vďaka týmto vzťahom zmenil k lepšiemu. To, že môžem pomáhať druhým ľuďom, ma nabíja. Kvalita môjho života je iná, môj život je bohatší a zmysluplný a vďaka tomu mám svoje telo aj ochorenie pod kontrolou,“ uzatvára Pavlína. A mimochodom, ten muž, ktorý je teraz jej životnou oporou, po celý čas sedel s nami pri stole, ako by chcel dať tú podporu nám obidvom.

Potrebuje pomoc peera?

Napíšte nám otázky

www.smkompas.sk



Smútok patrí k životu

Celé toto číslo časopisu je o nových začiatkoch, avšak nový začiatok je až druhá etapa toho, čo sa deje, keď človeka postihne nejaká strata. Najskôr obyčajne prichádza smútok za tým, čo sme stratili. Strata zdravia, samozrejme, patrí k tým veľkým životným stratám. Psychiatra MUDr. Radkina Honzáka, CSc., sme sa preto opýtali, či má zmysel sa brániť smútku.

NEZAHÁŇAJTE SVOJ SMÚTOK PRÍLIŠ SKORO

Lúčenie je symbolom straty a prirodzenou reakciou na stratu je smútok. Tým väčší, čím väčšiu hodnotu malo pre nás to, čo sme stratili. Je úplný nezmysel, keď súčasný americký manuál psychiatrických porúch považuje po úmrtí blízkeho človeka smútok dlhší ako dva týždne už za depresiu, ktorú by mal liečiť psychiater. Taká strata môže bolieť viac ako rok, niekedy aj dva. S každou stratou, či už ide o zdravie, vzťah, ilúziu, alebo vec, ako keby sme stratili časť zo seba a potrebujeme čas, aby sa rana na duši zacelila, a ďalší čas, aby stratená časť dorástla. Preto smútok psychológovia a terapeuti nepovažujú za jednoznačne zlý alebo škodlivý. Smútok je totiž tiež časom rôzne dlhého zastavenia, premietania, zhodnotenia a nakoniec hľadania náhrady. Tá môže prísť – na naše veľké prekvapenie – úplne odinakiaľ, ako očakávame. Len to nesmie prejsť do deštruktívnej sebalútosti, kedy sa človek veľmi zavíra – dalo by sa povedať, že s veľkou chuťou – do neplodného ofukovania si svojej ranky a od druhých vyžaduje neustály

a nekončiaci sa súcít a tiež sebeckú požiadavku, ktorú možno vyjadriť vetou: Zachráňte ma! (s dodatkom: A uvidíte, že sa vám to nepodarí, pretože ja som najnešťastnejší človek na celom svete!).

Smútiaci človek má právo na to, aby ľudia naňho brali istý ohľad, aby ho ne-nútili do radosti, aby mu dopriali pokoj na spracovanie straty. Ešte pred sedemdesiatimi rokmi na to mala naša kultúra vypracovaný aj rituál: keď zomrel niekto blízky, nosila sa šesť týždňov na rukáve čierna stužka, ženy sa obliekali do čierneho a rodina sa nezúčastňovala na spoločenských akciách s veselým programom. Potom však nastal čas všeobecne radostného budovania socializmu a komunizmu a na skutočne osobné potreby nezostali miesto ani čas. Verím, že by prospelo, keby sme sa k týmto zvykom nejakou cestou vrátili. Sú dobré. Spomeňme si tiež na to, že už pred viac ako storočím Freud správne povedal, že depresia je niekedy daňou za neodžitý smútok. Počas smútku nám empatia okolia môže preniesť sa cez toto

*Bílým šátkem mává,
kdo se loučí.
Každého dne se něco končí,
něco překrásného se končí.
Poštovní holub křídly o vzduch bije
vraceje se domů.
S nadějí i bez naděje
věčně se vracíme domů.
Setři si slzy a usměj se
uplakanýma očima.
Každého dne se něco počiná,
něco překrásného se počiná.*

Jaroslav Seifert

ťažké obdobie, pri depresii je to oveľa ťažšie.

Ako začať cvičiť?

Fyzioterapeutku Kláru Novotnú sme požiadali o zhrnutie pre tých, ktorí chcú začať cvičiť a nevedia, ako na to.

1.

Cvičenie pomáha zlepšiť váš zdravotný stav

Mnohé štúdie potvrdili, že cvičenie pomáha zlepšovať zdravotný stav osôb so sklerózou multiplex (SM). Cvičenie (robené podľa odporúčaní) je bezpečné a nespôsobuje ataky. Pravidelné cvičenie môže, naopak, pôsobiť do istej miery aj protizápalovo. Cvičením je možné zmierniť symptómy ochorenia, ktoré sa ťažko ovplyvňujú liekmi, ako sú napríklad únava, svalová slabosť, rovnováha či depresia. Pri pravidelnom cvičení sa zvyšujú svalová sila, kondícia a vytvárajú sa väčšie funkčné rezervy.

2.

Zistite si potrebné informácie

Potrebné informácie o cvičení môžete získať od svojho ošetrojúceho lekára alebo od špecializovaného fyzioterapeuta. Informácie môžete tiež nájsť na overených webových stránkach (okrem webu smkompas.sk sú to okrem iného weby patientskych organizácií, ako sú Mladí sklerotici, Roska, EREStím). Poradiť vám môžu tiež iní pacienti s ochorením SM, ale pamätajte, že prejavy SM sú u každého veľmi individuálne. Cvičenie, ktoré niekomu vyhovuje, teda pre vás nemusí byť stopercentne vhodné.

3.

Nechajte si poradiť od odborníka

Pokiaľ nemáte veľa skúseností s cvičením alebo pokiaľ ste po ataku SM, je vhodné, aby vám s cvikmi poradil odborník-fyzioterapeut. Kontakt na fyzioterapeuta vám môže poskytnúť váš ošetrojúci neurológ v SM centre.

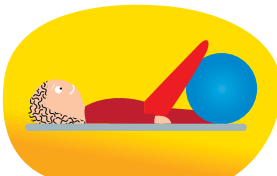
Na tomto webe môžete nájsť aj inštruktážne cvičebné videá. Ale ani výborné cvičebné video nenahradí osobnú cvičebnú inštruktáž, kedy vám môže terapeut opraviť to, ako robíte daný cvik, aby ste sa ho nenaučili robiť nesprávne.

4.

Vyskúšajte rôzne druhy cvičenia

Najčastejšie odporúčanou aktivitou pre osoby so SM je aeróbne alebo posilňovacie cvičenie. Veľmi obľúbená je tiež joga. Takisto aj iné pomalé formy tzv. body-mind cvičenia, ako sú tai-či, čchi-kung alebo pilates. Sú veľmi prospešné, pretože precvičujú nielen telo, ale upokojujú aj myseľ.

Na domáce cvičenie sú vhodné kombinácie ťažších a posilňovacích cvikov. Pohyb vo vode sa zasa vďaka vztlaku vody lepšie vykonáva, no zároveň voda kladie mierny odpor. Konkrétny výber aktivity závisí od toho, čo chceme predovšetkým cvičením zlepšiť, ale tiež od vašich preferencií – cvičenie by vám malo robiť radosť a baviť vás.



5.

Nájdite si partáka na cvičenie

Aby malo cvičenie pozitívny efekt, je potrebné vykonávať ho dlhodobo a pravidelne. Niekedy je však ťažké sa k cvičeniu prinútiť a nestratiť motiváciu. Môže vám pomôcť to, keď niekto bude cvičiť s vami (kamarát, blízky človek, kolega...), pretože vo dvojici to ide lepšie.

6.

Sledujte svoj pokrok

Cvičenie zlepšuje kondíciu a svalovú silu, ale zmeny sú pomalé a pozvoľné a často si ich človek ani neuvedomí. Preto je dobré pravidelne sledovať svoj cvičebný pokrok. Vhodnou možnosťou je napríklad monitorovať počet krokov alebo si zaznamenávať čas cvičenia či zvládnutý počet opakovaní. Myslite však na to, že nie je cieľom dosahovať vždy najvyšší počet, ale záleží tiež na kvalite realizovania cvikov a aby ste sa pri cvičení cítili telesne dobre.

7.

Odmeňte sa za úspechy

Na udržanie motivácie je vhodné sa za svoje cvičebné úspechy odmeniť – urobiť si niečím radosť. A úspech nemusí znamenať len nejaké konkrétne výkony, ale môže ísť len o fakt, že nebudete cvičenie odkladať a vynechávať.

8.

Pokiaľ chcete dosiahnuť zlepšenie, musí byť tréning intenzívny

Ak je vaším cvičebným cieľom nielen udržanie kondície, ale chcete dosiahnuť aj nejaké podstatné zlepšenie, potom je potrebné, aby bol tréning intenzívny. Na dosiahnutie viditeľných zlepšení treba mať minimálnu tréningovú intenzitu dva- až trikrát týždenne, a to 45 – 60 minút počas troch mesiacov. Na zlepšenie svalov oslabených po ataku je niekedy nutné aj každodenné cvičenie 15 – 20 minút podľa inštrukcií terapeuta.

9.

Skúste zvýšiť úroveň svojej pohybovej aktivity

Na zlepšenie celkovej úrovne zdravotného stavu pomôže vo všeobecnosti aj zvýšenie pohybovej aktivity. Pokiaľ teda máte kvôli svojmu povolaniu alebo rodinným povinnostiam ťažkosti na vyhradenie si času na pravidelné cvičenie, snažte sa aspoň napríklad viac počas dňa chodiť (opäť je vhodné sledovať počet krokov krokomerom). Alebo je možné naplánovať si krátke cvičenie v práci – jednoduché posilňovanie a ťaženie v sede na pracovnej stoličke (dva cviky každé dve hodiny vás v práci príliš nezdržia a vynahradiť si tak chýbajúci čas na cvičenie doma).



10.

Nikdy nie je neskoro začať znova

Aj keď ste napríklad naposledy cvičili v škole alebo ste cvičenie museli prerušiť pre iné povinnosti alebo svoj zdravotný stav, nikdy nie je neskoro sa k cvičeniu znovu vrátiť. Správne zvolené cvičenie je prospešné pre každého nezávisle od veku alebo závažnosti SM. Platí však, že čím skôr s cvičením začnete, tým lepšie sú výsledky.