

AKO SA UZDRAVIT

Moja cesta uzdravenia sa
z depresie bez liekov
A NIELEN Z NEJ.



Radoslav Zárecký

**Táto kniha nie je len
o uzdravení a krokoch,
ktoré som počas
choroby robil,
ale aj o viere a dôvere,
že všetko sa deje v náš
prospech, hoci to
v danej chvíli nevidíme.**

V neposlednom rade je aj o prijatí
zodpovednosti za svoje zdravie
a neľutovaní sa otázkami, prečo
sa toto stalo práve mne.

Je o trpezlivosti, o postupných
malých krokoch a pochopení,
že všetko má svoj čas a nejde hneď.
Je o vnútornej sile a odvahe vstúpiť
do najtemnejších zákutí nášho
vnútorného sveta, kde sú častokrát
ukryté príčiny našich problémov
či už so zdravím, so vzťahmi,
s kariérou.

**Kniha vás podporí v prijatí samého
seba, seba samej a úprimnom
vyjadrovaní svojich skutočných
pocitov. Choroba, a nie jedna,
ma naučila sa o seba viac starať.
O svoje telo, fyzickú schránku.
Pochopil som, že telom to začína
aj končí. Ak nedostáva správnu
výživu a starostlivosť, neumožňuje
nám zažívať všetko, čo nám tento
život ponúka.**

Kniha dáva inšpiráciu k robeniu zmien,
ktoré po nás choroba chce,
a k veľkému upratovaniu si vo
svojich vzťahoch. Je o odpúšťaní
srdcom, kedy pochopíme, prečo sa
veci v našom živote stali tak,
ako sa stali. Vtedy dokážeme naozaj
úprimne odpustiť. Doslova zhodiť
z našich pliec závažia, ktoré nás
celý život ťahajú dole. Všetko,
o čom píšem, sú moje prežité
životné skúsenosti.

AKO SA UZDRAVIŤ?

Moja cesta uzdravenja sa
z depresie bez liekov

A NIELEN Z NEJ.

Radoslav Zárecký

Prehlásenie

Táto kniha je informačným produktom. Akékoľvek kopírovanie obsahu tejto knihy a vydávanie sa za autora textov je zakázané a je porušením autorského zákona.

Kúpou tejto knihy plne chápete, že akékoľvek použitie materiálu a úspechy či neúspechy z toho plynúce sú vo vašich rukách a ja ako autor za ne nenesiem žiadnu zodpovednosť.

Zodpovednosť za svoj život a za rozhodnutia, ktoré robíte, máte jedine vy sami.

Táto kniha opisuje moju osobnú cestu k uzdraveniu z ťažkej depresie, migrén, úzkosti a ďalších zdravotných ťažkostí bez užívania liekov. Informácie v nej obsiahnuté slúžia ako zdroj inšpirácie a zdieľanie skúseností. Nejde o návod na liečbu. Kniha nenahrádza odbornú lekársku starostlivosť. Každý zdravotný stav je individuálny, preto je dôležité konzultovať svoje ťažkosti s lekárom alebo kvalifikovaným zdravotníckym odborníkom. Takisto neodporúčam vysadzovanie liekov bez konzultácie s ošetrojúcim lekárom.

Ďakujem, že ste si kúpili moju knihu. Dúfam, že v nej nájdete to, čo potrebujete.

Poznámka editoriek

Autor sa rozhodol v texte ponechať niektoré slová, ktoré nie sú spisovné. Táto kniha nie je odborným textom. Autor sa prihovára jazykom, ktorým bežne rozpráva doma i vonku. Veríme, že si budete rozumieť.

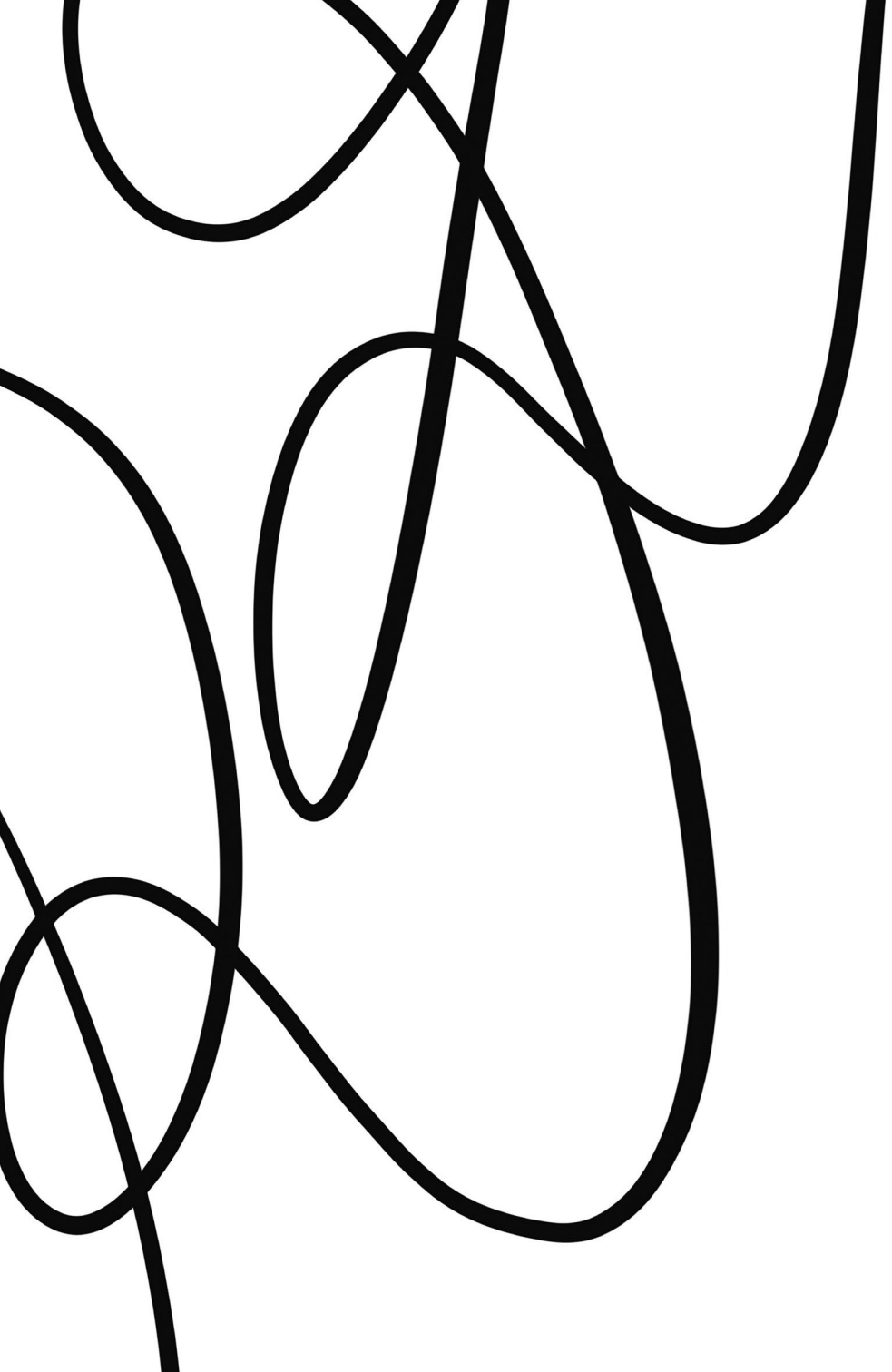
*Venujem tomu, kto je neviditeľný,
a predsa tu je.*

Pod'akovanie

Veľké ďakujem patrí všetkým strážnym anjelom, ktorých som stretol nielen počas mojej cesty uzdravenia sa, ale počas celého môjho života. Boli to ľudia, ktorí sa vždy zjavili v správny čas a posunuli ma o krok ďalej. Bližšie k pochopeniu a konečnému uzdraveniu. Z celého srdca ďakujem mojej manželke Lubi. Zasvietila mi na cestu, keď ja už som ani nevidel, po čom kráčam. Veľkú vďaku cítim voči ľuďom, vďaka ktorým sa podarila zbierka na vydanie tejto knihy. V poslednom rade ďakujem tomu, ktorého nie je vidieť, a predsa tu je. Bohu, ktorý sa mi prihovára celý môj život, ale počúvať som začal až počas choroby.

Obsah

Pár slov na začiatok	11
1. Ako som sa uzdravil z ťažkej depresie bez liekov	17
2. Prvá depresia	33
3. Druhá depresia	43
4. Mal som veľké šťastie...	51
5. Znamená	59
6. Všetky možné cesty	65
7. Človek chorobou získava duchovné dary	89
8. Okruh priateľov	105
9. Vnútorne dieťa	115
10. Viete povedať „nie“ s láskou a úctou?	129
11. Keď minulosť ovplyvňuje prítomnosť	141
12. Čo sa stane, ak nepočúvame svoj vnútorný hlas	147
13. Kladieme správne otázky?	155
14. Odovzdanie sa prítomnosti	169
Epilóg: Uzdravením sa cesta nekončí	179
Priestor pre vaše uvedomenia	201



Pár slov na začiatok

Na začiatok vnímam ako dôležité ujasniť si, o akej depresii sa rozprávame. Pre mňa slovo depresia neznamená, že mám zlú náladu, zle som sa vyspal, nič sa mi nechce. Mám na mysli presne takú depresiu, aká má postihla v mojich 29 rokoch.

Takú, keď som sa po karnevale v Senci ráno zobudil s úzkosťou na hrudníku. Postupne sa k tomu pridávali 24 hodín nonstop trvajúce migrény, neschopnosť spať, čokoľvek zjesť, aby to človek nevyvrátil, samovražedné myšlienky, panické ataky i to, že zdvihnúť lyžičku k ústam bol cez všetku tú bolesť pre mňa majstrovský úkon.

Hovorím o tomto type depresie. Kedy človek nevidí svetlo na konci tunela a jedínú možnosť, ako z toho von, vidí v samovražde. Viem, sú to silné slová na začiatok, ale pokladám za dôležité podeliť sa o to, čím som si sám prešiel a z čoho som sa uzdravil bez liekov.

Neznamená to, ako si mnoho ľudí môže myslieť, že som proti liekom. To určite nie. Lieky sú dôležité a dokážu niekedy doslova zachrániť život. Hlavne, keď občas svojim nevedomým spôsobom života dôjdeme tam, odkiaľ je veľmi ťažký návrat. Kedy je veľmi náročné to zvládnuť len tak, bez nich.

Dá sa to, ale záleží, či je to naša cesta...

Mnoho ľudí trpí rôznymi chorobami a nevie, ako z toho von. Od môjho uzdravenia v roku 2017 k vydaniu tejto knihy prešlo zopár rokov a nie raz som sa stretol s ľuďmi, ktorí mi tvrdili, že sa z depresii nedá dostať bez liekov.

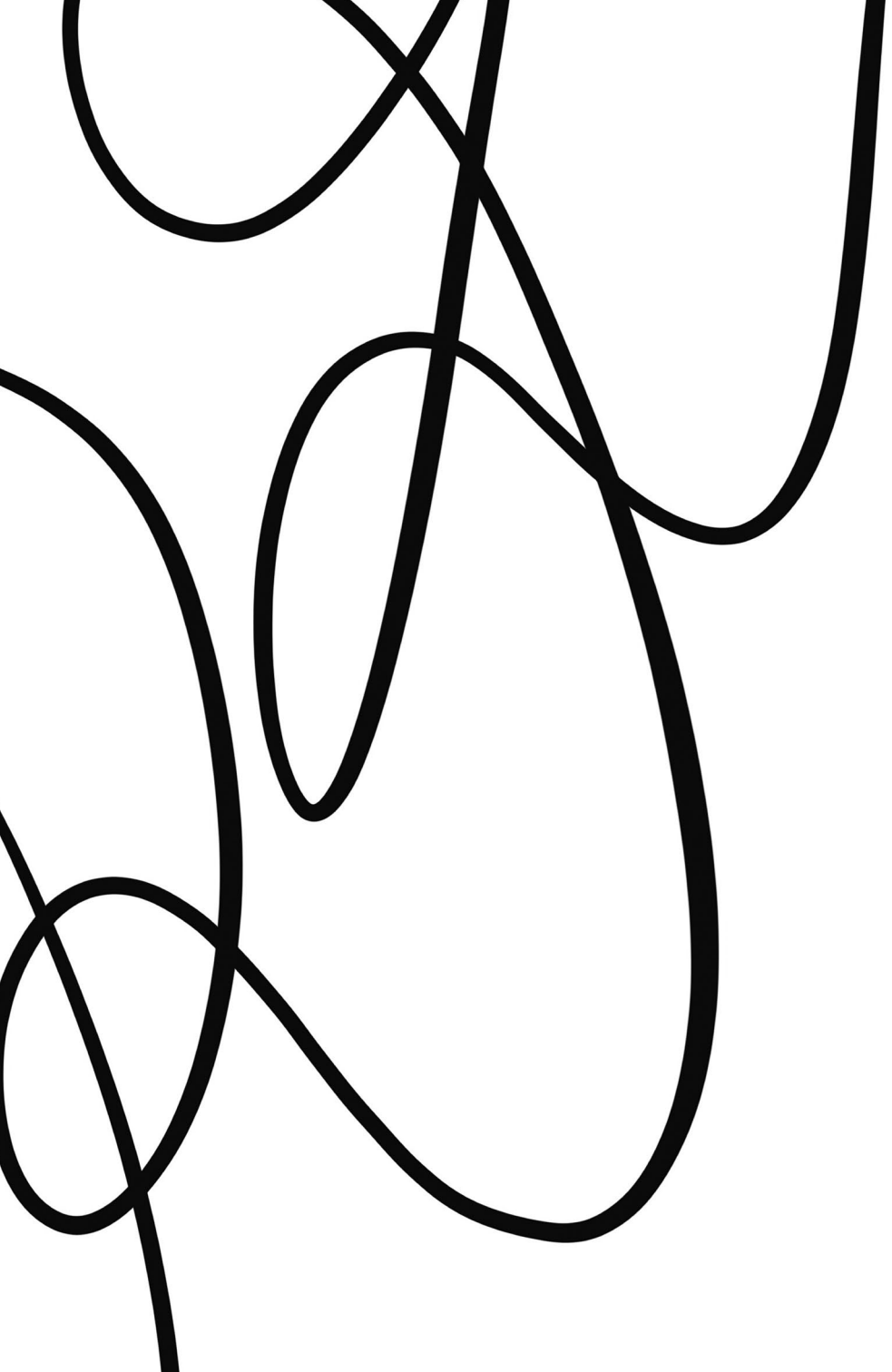
Cítim veľkú potrebu zdieľať svoju cestu k uzdraveniu týmto spôsobom. Verím, že to niekomu pomôže. Ako aj mne vtedy pomohlo všetko, čo mi prišlo do cesty.

Myslím si, že keď sa človeku niečo takéto podarí, nemal by to držať v sebe. Mal by sa o to podeliť.

Preto píšem túto knihu...

Odporúčam knihu čítať pomaly. Nechať prečítané v sebe postupne dosadať. Nepreskakovať kapitoly, lebo vám to nebude dávať celé zmysel. Čítajte od začiatku do konca. Jedno nadväzuje na druhé. Má to istú postupnosť, ktorá vo vás bude otvárať niečo veľmi cenné, krok po kroku.

Podme však už nato...



1.

**Ako som sa uzdravil
z ťažkej depresie bez liekov**

Moja skúsenosť je, že rozdiel medzi fyzickou a duševnou bolesťou je taký, že keď má niekto veľké fyzické bolesti, tak má vôľu žiť. Kto má veľké duševné bolesti, chce sa zabiť. Vidí to ako jediné možné riešenie. Netrvalo dlho, kým som si sám uvedomil, že samovraždou by som nič nevyriešil.

Zomrelo by iba telo, ale duša by žila ďalej. Mimo telo a s neznesiteľnými bolesťami, ktoré by boli možno ešte väčšie ako, kým som žil v tele. Táto možnosť teda nepripadala pre mňa do úvahy.

Písal sa 21. jún 2016. Ráno po karnevale v Senci som sa zobudil doma v byte s úzkosťou na hrudníku. Veľmi dobre som tento pocit poznal. Prvýkrát som sa s ním stretol v mojich 20 rokoch, teda 9 rokov dozadu.

Vtedy sa mi podarilo dostať z tých ťažkých stavov, úzkostí, migrén a samovražedných myšlienok bez liekov za 8 mesiacov. S pomocou Boha, ktorý viedol moje kroky. Keď som vyzdravel, povedal som si sám pre seba, že ak by sa to malo ešte niekedy zopakovať, rovno sa zabijem. Neveril som tomu, že by som to po druhýkrát zvládol.

A predsa sa to podarilo. Tentokrát za 1 rok a 3 mesiace. Boli to 1 rok a 3 mesiace neznesiteľné duševné bolesti, 24-hodinové migrény, úzkosti na hrudníku, panické ataky. To znamená aj neschopnosť ísť medzi ľuďmi, strach vystúpiť z auta, samovražedné myšlienky, ktoré išli nonstop. Moja hlava hľadala neustále spôsoby, ako to tu ukončiť. Mal som problém so spánkom. Spal som možno 3 hodiny každú noc a bolelo ma absolútne všetko. Aj zdvihnúť lyžicu s polievkou k ústam bol pre mňa majstrovský výkon. Prejsť na záchod? Každý krok ma bolel.

Niektorí ľudia si pri popise takýchto bolestí o iných myslia, že sú hypochondri. Sú to často najmä ľudia, ktorí takúto

bolesť nezažili. Myslia si, že sme si to vymysleli, že robíme z komára somára. Spomínam si, ako som bol počas prvej depresie na magnetickej rezonancii v Trnave. Po nej za mnou prišiel mladý lekár a povedal mi: „Môžete byť na seba hrdý, ste zdravý ako rybička.“

Povedal som mu: „Veď ale ja mám veľké bolesti.“ Nechápa-vo krútil hlavou. Nechápal, ako je to možné. Prístroj, ktorý má ukázať, kde je problém, predsa ukazuje, že je všetko v poriadku. Tam ten rozhovor aj skončil. Vedel som, že klasická medicína nie je moja cesta a pobral som sa ďalej.

Keď je človek chorý, skúša všetko možné aj nemožné, aby sa uzdravil. Cez lekárov, liečiteľov, masáže, chiropraktiku, pijavice a kadejaké ďalšie spôsoby. Párkrát som počul od ľudí: „Skúšal som to a to a nepomohlo mi to.“ Sám to povedať nemôžem. Časom som pochopil, že mi pomohlo všetko, čo som vyskúšal. Nie na 100%, ale všetko, čo som vyskúšal, mi pomohlo nejakým spôsobom. Niekam ma to posunulo. Niečo som pochopil a mohol som ísť ďalej. Ako keď sa skladajú puzzle, dielik po dieliku.

Mnoho ľudí radšej papá tabletky a žijú život, aký žili predtým. Choroba, úraz či nehoda prichádzajú preto, lebo duša sa už nemôže pozeráť, ako svoj život ničíme. Nemôže sa pozeráť nato, akým smerom ideme. Preto nás potrebuje spomaliť. Najskôr cez prvé signály, akými sú napr. ťukan-ce, zakopávanie, búchanie do zárubní, malé úrazy, a pod. A keď stále nespomalujeme a ženieme sa rýchlosťou svetla, tak nás zastaví.

Najčastejšie niečím veľmi vážnym. Vážnou chorobou, nehodou, úrazom, ktorý nás vypne z toho, čo sme žili doteraz. Niekedy si môžeme myslieť, že sa bez nás, bez nášho pričinenia veci nepohnú, no pritom sa im najlepšie darí práve vtedy, keď do nich nezasahujeme. Keď pustíme všetku tú kontrolu, ktorú chceme mať nad životom.