JAK SE UZDRAVIT?

Moje cesta uzdravení
z deprese bez léků
A NEJEN Z NÍ.



Radoslav Zárecký

JAK SE UZDRAVIT?

JAK SE UZDRAVIT?

Moje cesta uzdravení

z deprese bez léků

A NEJEN Z NÍ.

Radoslav Zárecký

Prohlášení

Tato kniha je informačním produktem. Jakékoliv kopírování obsahu této knihy a vydávání se za autora textů je zakázáno a je porušením autorského zákona.

Koupí této knihy plně chápete, že jakékoli použití materiálu a případné úspěchy či neúspěchy z něj plynoucí jsou plně ve vašich rukou.

Odpovědnost za svůj život a za rozhodnutí, která děláte, máte jedině vy sami.

Tato kniha popisuje moji osobní cestu k uzdravení z těžké deprese, migrén, úzkosti a dalších zdravotních potíží bez užívání léků.Informace v ní obsažené slouží jako zdroj inspirace a sdílení zkušeností. Nejedná se o návod k léčbě. Kniha nenahrazuje odbornou lékařskou péči. Každý zdravotní stav je individuální, proto je důležité konzultovat své obtíže s lékařem nebo kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem. Také nedoporučuji vysazovat léky bez konzultace s ošetřujícím lékařem.

Děkuji, že jste si koupili mou knihu. Doufám, že v ní naleznete to, co potřebujete.

Poznámka editorek

Autor se rozhodl v textu ponechat některá slova, která nejsou spisovná. Tato kniha není odborným textem. Autor hovoří jazykem, kterým běžně mluví doma i ve společnosti. Věříme, že si budete rozumět.

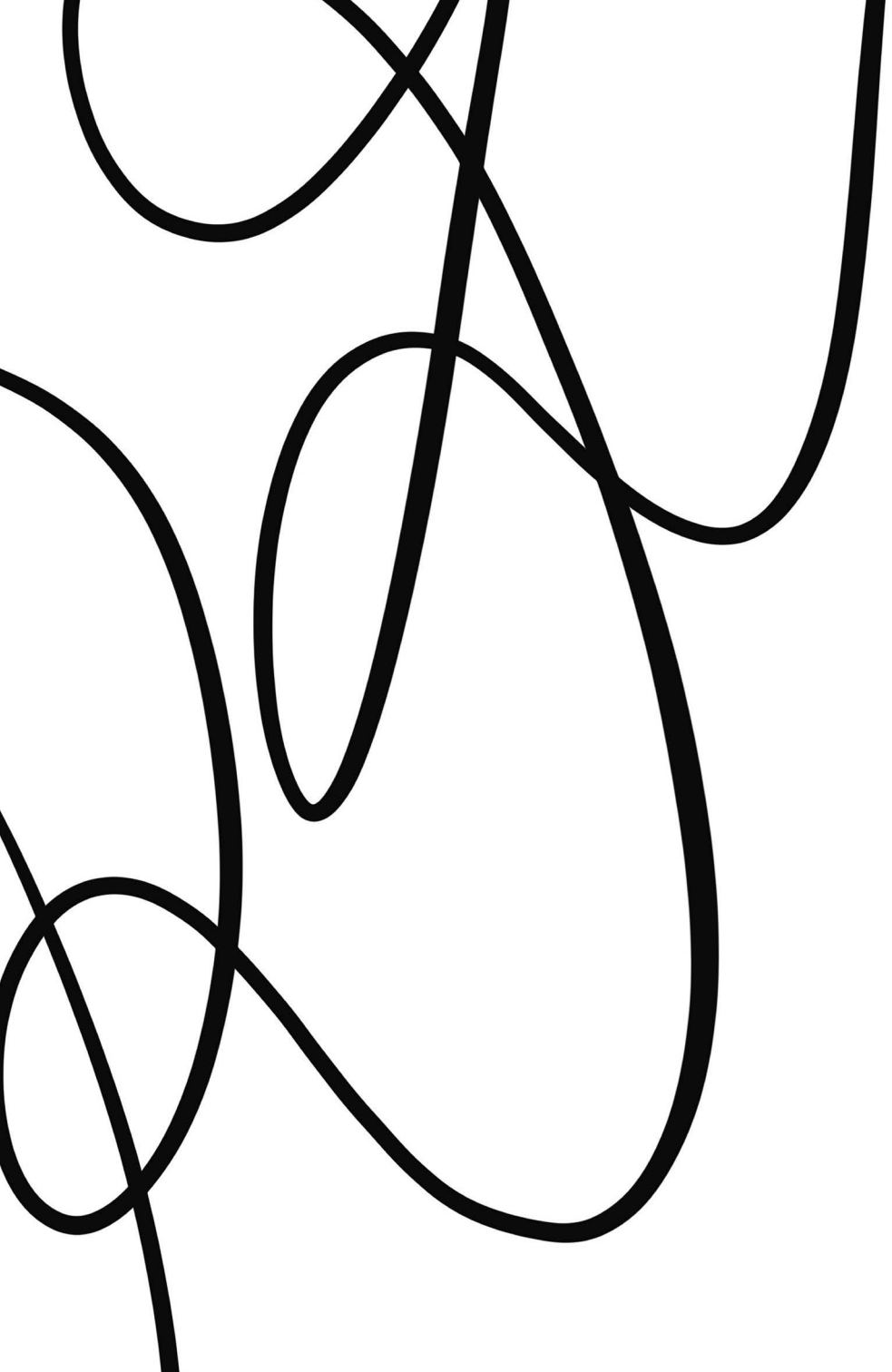
Věnuji tomu, kdo je neviditelný,
a přece tady je.

Poděkování

Velké díky patří všem strážným andělům, které jsem potkal nejen během mé cesty k uzdravení, ale během celého mého života. Byli to lidé, kteří se vždy zjevili ve správný čas a posunuli mě o krok dál. Blíže k pochopení a konečnému uzdravení. Z celého srdce děkuji mé manželce Lubi. Zasvítila mi na cestu, když jsem já už ani neviděl, po čem kráčím. V neposlední řadě děkuji tomu, koho nelze vidět, a přece tady je. Bohu, který ke mně promlouvá celý můj život, ale poslouchat jsem začal až během nemoci.

OBSAH

Pár slov na začátek	11
1. Jak jsem se uzdravil z těžké deprese bez léků	17
2. První deprese	33
3. Druhá deprese	43
4. Měl jsem velké štěstí...	51
5. Znamení	59
6. Všechny možné cesty	65
7. Člověk nemocí získává duchovní dary	89
8. Okruh přátel	105
9. Vnitřní dítě	115
10. Umíte říct „ne“ s láskou a úctou?	129
11. Když minulost ovlivňuje přítomnost	141
12. Co se stane, pokud neposloucháme svůj vnitřní hlas	147
13. Klademe správné otázky?	155
14. Odevzdání se přítomnosti	169
Epilog: Uzdravením cesta nekončí	179
Prostor pro vaše uvědomění	201



Pár slov na začátek

Pro začátek vnímám jako důležité ujasnit si, o jaké depresi mluvíme. Pro mě slovo deprese neznamená, že mám špatnou náladu, špatně jsem se vyspal nebo se mi nic nechce. Mám na mysli přesně takovou depresi, jaká mě postihla v mých 29 letech.

Takovou, kdy jsem se po karnevalu v Senci ráno probudil s úzkostí na hrudi. Postupně se k tomu přidávaly čtyřiadvacetihodinové, denně trvající migrény, neschopnost spát, neschopnost cokoli sníst, aniž by to člověk vyzvracel, sebevražedné myšlenky, panické ataky i to, že zvednout lžičku k ústům bylo pro mě přes veškerou tu bolest mistrovským výkonem.

Mluvím o tomto typu deprese. O stavu, kdy člověk nevidí světlo na konci tunelu a jedinou možnost, jak z toho ven, vidí v sebevraždě. Vím, jsou to silná slova na začátek, ale považuji za důležité podělit se o to, čím jsem si sám prošel a z čeho jsem se uzdravil bez léků.

Neznamená to, jak si mnoho lidí může myslet, že jsem proti lékům. To určitě ne. Léky jsou důležité a dokážou někdy doslova zachránit život. Zvlášť tehdy, když se svým nevědomým způsobem života dostaneme na místo, odkud je návrat velmi obtížný. Kdy je nesmírně náročné zvládnout to bez nich.

Dá se to, ale záleží, jestli je to naše cesta...

Mnoho lidí trpí různými nemocemi a neví, jak z toho ven. Od mého uzdravení v roce 2017 do vydání této knihy uplynulo několik let a nejednou jsem se setkal s lidmi, kteří mi tvrdili, že z deprese se bez léků dostat nedá.

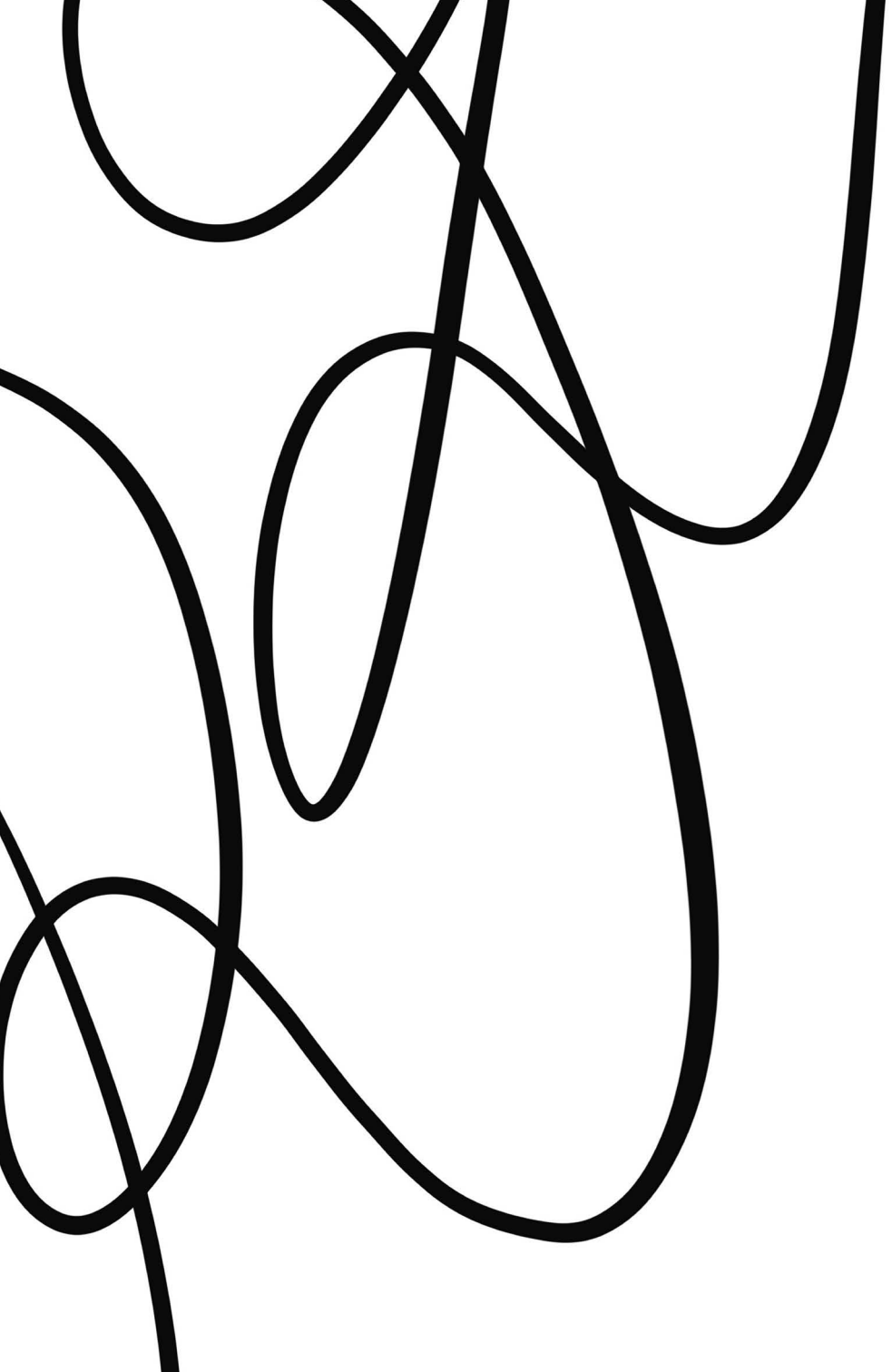
Cítím velkou potřebu sdílet svou cestu k uzdravení tímto způsobem. Věřím, že to někomu pomůže. Stejně jako tehdy pomohlo mně všechno, co mi přišlo do cesty.

Myslím si, že když se člověku něco takového podaří, neměl by to držet v sobě. Měl by se o to podělit.

Proto píšu tuto knihu...

Doporučuji číst knihu pomalu. Nechat přečtené postupně v sobě dosedat. Nepřeskakovat kapitoly, protože by vám celek nemusel dávat smysl. Čtěte od začátku do konce. Jedno navazuje na druhé. Má to svou posloupnost, která ve vás bude krok za krokem otevírat něco velmi cenného.

Pojďme však už na to…



1.
Jak jsem se uzdravil z těžké deprese bez léků

Moje zkušenost je, že rozdíl mezi fyzickou a duševní bolestí je takový, že když má někdo velké fyzické bolesti, tak má vůli žít. Kdo má velké duševní bolesti, chce se zabít. Vidí to jako jediné možné řešení. Netrvalo dlouho, než jsem si sám uvědomil, že sebevraždou bych nic nevyřešil.

Zemřelo by jen tělo, ale duše by žila dál. Mimo tělo a s nesnesitelnými bolestmi, které by byly možná ještě větší než ty, které jsem prožíval v těle. Tato možnost tedy nepřipadala pro mě v úvahu.

Psal se 21. červen 2016. Ráno po karnevalu v Senci jsem se vzbudil doma v bytě s úzkostí na hrudi. Velmi dobře jsem tento pocit znal. Poprvé jsem se s ním setkal v mých 20 letech, tedy před 9 lety.

Tehdy se mi podařilo dostat z těch těžkých stavů, úzkostí, migrén a sebevražedných myšlenek bez léků za 8 měsíců. S pomocí Boha, který vedl mé kroky. Když jsem vyzdravěl, řekl jsem si sám pro sebe, že pokud by se to mělo ještě někdy zopakovat, rovnou se zabiju. Nevěřil jsem tomu, že bych to podruhé zvládl.

A přece se to podařilo. Tentokrát za 1 rok a 3 měsíce. Byl to 1 rok a 3 měsíce nesnesitelné duševní bolesti, 24hodinové migrény, úzkosti na hrudi, panické ataky. To znamená také neschopnost jít mezi lidi, strach vystoupit z auta, sebevražedné myšlenky, které šly nonstop. Moje hlava hledala neustále způsoby, jak to tady ukončit. Měl jsem problém se spánkem. Spal jsem možná jen 3 hodiny každou noc a bolelo mě naprosto všechno. I zvednout lžíci s polévkou k ústům byl pro mě mistrovský výkon. Přejít na záchod? Každý krok mě bolel.

Někteří lidé si při popisu takových bolestí o jiných myslí, že jsou hypochondři. Jsou to často zejména lidé, kteří ta-

kovou bolest nezažili. Myslí si, že jsme si to vymysleli, že děláme z komára velblouda. Vzpomínám si, jak jsem byl během první deprese na magnetické rezonanci v Trnavě. Po ní za mnou přišel mladý lékař a řekl mi: „Můžete být na sebe hrdý, jste zdravý jako rybička."

Řekl jsem mu: „Vždyť ale já mám velké bolesti." Nechápavě kroutil hlavou. Nechápal, jak je to možné. Přístroj, který má ukázat, kde je problém, přece ukazuje, že je všechno v pořádku. Tam ten rozhovor také skončil. Věděl jsem, že klasická medicína není moje cesta a vydal jsem se dál.

Když je člověk nemocný, zkouší vše možné i nemožné, aby se uzdravil. Přes lékaře, léčitele, masáže, chiropraktiku, pijavice a kdejaké další způsoby. Párkrát jsem slyšel od lidí: „Zkoušel jsem to a to a nepomohlo mi to." Sám to říct nemůžu. Časem jsem pochopil, že mi pomohlo všechno, co jsem vyzkoušel. Ne na 100 %, ale všechno, co jsem vyzkoušel, mi pomohlo nějakým způsobem. Někam mě to posunulo. Něco jsem pochopil a mohl jsem jít dál. Jako když se skládají puzzle, dílek po dílku.

Mnoho lidí raději papá pilulky a žije život, jaký žili předtím. Nemoc, úraz či nehoda přicházejí proto, že duše se už nemůže dívat, jak svůj život ničíme. Nemůže se dívat na to, jakým směrem jdeme. Proto nás potřebuje zpomalit. Nejprve přes první signály, jakými jsou například ťukance, zakopávání, bouchání do zárubní, malé úrazy apod. A když stále nezpomalujeme a ženeme se rychlostí světla, tak nás zastaví.

Nejčastěji něčím velmi vážným. Vážnou nemocí, nehodou, úrazem, který nás vypne z toho, co jsme žili dosud. Někdy si můžeme myslet, že se bez nás, bez našeho přičinění věci nepohnou, ale přitom se jim nejlépe daří právě tehdy, když do nich nezasahujeme. Když pustíme všechnu tu kontrolu, kterou chceme mít nad životem.