



ŽIVOT S ÚZKOSTŮU - Môj príbeh



MIROSLAV BÓRY



ŽIVOT S ÚZKOSTÍ

Môj príbeh

ÚVOD

Túto knihu venujem všetkým, ktorí žijú s akoukoľvek formou úzkosti, či depresie. Jej cieľom určite nie je nahradiť profesionálnu liečbu, ale poskytnúť možno užitočné rady, ako sa s úzkosťou vyrovnáť, resp. ako zvládnuť situácie, keď je najhoršie a myslíte si, že už to ďalej nejde. Pokiaľ sa vďaka tejto mojej otvorenej spovedi stane Váš život opäť veselším a načerpáte aspoň trochu energie, tak jej čítanie splnilo svoj účel.

Budem vďačný za akúkoľvek spätnú väzbu na mail: miroslav.bory@gmail.com

„Neočakávaj problémy, ani si nerob starosti z toho, čo sa nikdy nemusí stať. Zostaň vo svetle.“

Benjamin Franklin



TICHO PRED BÚRKOU

Bolo leto roku 2005. Práve som skončil vysokú školu (pamätám si aj tému rigoróznejšej práce), bol som pomerne čerstvo a nesmierne šťastne zamilovaný do mojej budúcej polovičky. Slovensko prosperovalo a svet taktiež. O extrémistoch sme naposledy čítali v učebniciach dejepisu a pojem hybridná vojna sme ani nepoznali. Všetko bolo skrátka perfektné, asi až veľmi....

Možno to poznáte, ten úžasný pocit, keď sa po ťažko odvedenej práci dostaví výsledok a odrazu sa do tela vovalí dávka adrenalínu, ktorá by rozosmiala aj koňa. Ten pocit šťastia je asi to najkrajšie, čo človek v živote zažije. Bol som sebaistý a presvedčený, že dokážem všetko, do čoho sa pustím. Našiel som si prácu, ktorá ma bavila a veľa ma naučila. Spoznal som nových kolegov a rýchlo som do kolektívu zapadol.

Skrátka, mal som skvelú priateľku, bol som spokojný so sebou, v práci sa mi páčilo, život mi robil radosť. Čo viac si môže človek priať? Asi už len zdravie.

Cítil som sa, ako keby sa mi splnili všetky moje sny. Skrátka všetko vychádzalo, ako som chcel a všetko do seba hladko zapadalo. V tom čase som povedal mojej priateľke, že všetko je také skvelé, až sa mi tomu nechce veriť a som zvedavý, čo sa stane, pretože veci v živote jednoducho tak hladko nejdú. Aspoň v tom mojom nie.

KAPITOLA 1

Navyše aj vo filmoch, keď je všetko perfektné, tak sa čosi musí „dobabrať“, inak by nemohol nastúpiť „happy end“.

Už viackrát sa ukázalo, že život je najlepší scenárista a zrejme vie, že na to, aby sme si vážili všetko to dobré, čo nás postretne, musíme spoznať aj horšie stránky nášho bytia.

ZAČÍNAME KRESLIŤ ZAČAROVANÝ KRUH

Neprešiel ani mesiac, odkedy som povedal vetu o tom, že sa niečo musí pokaziť, keďže je všetko také dokonalé. Pravdepodobne ma v ten večer niečo rozrušilo, ale už si nespomínam, čo to bolo. Zjavne bol však tento podnet tou povestnou poslednou kvapkou do pohára, predtým ako sa preliat.

V noci som sa prebudil na búšenie srdca, pocit trpnutia končatín. Z plytkého dýchania sa mi točila hlava a pravidelne v krátkych intervaloch som mal pocit, že nadišiel môj posledný moment na tomto svete. Všade okolo bola tma a ticho, to ešte viac umocňovalo pocit beznádeje. Noc je nepríjemná aj pre väčšinu ľudí, ktorí úzkosť nepoznajú, ale nevedia zaspáť, nie to ešte pre „úzkostlivca“, ktorý sa práve oddáva svojmu prvému ataku. Všade prítomná tma má za následok zdanlivý pocit zmenšeného sveta, akoby uzavretého priestoru, ktorý obklopuje len nás a tak ešte znásobuje pocit bezradnosti. Zároveň v noci má myseľ tendenciu všetko zveličovať. Báľ som sa postaviť z postele. Myslel som si, že mám infarkt a keď sa postavím a začnem sa hýbať, tak moje srdce to nezvládne. Celý som sa triasol a mozog akosi nevedel racionálne spracovať to, čo sa dialo. Skrátka panický záchvat.

Jediné, čo mi napadlo, bolo zísť na pohotovosť. Tam zrejme skončí 95% ľudí v prípade prvého panického ataku. Na pohotovosti mi zmerali tlak, samozrejme bol zvýšený (150/90 a pulz okolo 90). Kto by asi tak mal tlak v poriadku, keď má práve pocit, že umiera...

KAPITOLA 1

Dali mi injekciu plnú magnézia a celé telo mi zavalil pocit zvláštneho tepla. Povedali mi, že som OK a zrejme ma len niečo rozrušilo a odporučili vyšetrenie u internistu, pre každý prípad (to mi veľmi nepomohlo, keďže som si myslel, že mám infarkt a doktor ma práve odporučil na vyšetrenie srdca). Je to podobný prípad, ako keď by Vám počas letu kapitán zahlásil, že s lietadlom je všetko v poriadku, ale pristaneme hneď ako to bude možné...pre každý prípad.

Ráno som sa cítil veľmi unavený, nie len fyzicky, ale hlavne psychicky. Najhoršie bolo to, že v mojom vedomí a predovšetkým v podvedomí sa niečo zmenilo. Zrazu som stratil dôveru vo svoje zdravie. To, čo som si predtým takmer vôbec nevšimal sa zrazu predralo medzi priority mojej existencie. Ten pocit kvázi nesmrteľnosti, ktorý má asi každý mladý človek, bol zrazu preč. Je zvláštne, ako niečo, čo budujeme celý život, dokáže zmiznúť v okamihu sekundy, ako keby to ani nikdy nebolo. Je to niečo podobné, ako so stratou dobrej povesti. Budujete si ju celý život, ale stačí jedna nevinná chyba a všetka práca je preč. Začal som sa viac pozorovať, a tým som nevedomky začal kresliť začarovaný kruh úzkostnej poruchy.

KRUH SA UZATVÁRA

Fyzická únava je nepríjemná vec, ale každý zdravý človek sa jej zbaví pomerne jednoducho, a to odpočinkom, tí šťastnejší aj len obyčajným spánkom. Čo ale so psychickou únavou? Zbaviť sa jej je oveľa náročnejšie. Spánok často nepomôže, keďže počas spánku podvedomie pracuje naplno a často sa na povrch dostávajú myšlienky, ktoré spánok rušia alebo dokonca spôsobujú nepokoj a nespavosť, a to už je len krôčik k úzkosti. Spánok síce vždy pomôcť nemusí, určite však neuškodí. Bez spánku je to však oveľa horšie.

Po prvom panickom ataku som sa bál večer ísť spať. Bol som však dosť vyčerpaný, takže som zaspal bez problémov. Ráno som sa zobudil už v oveľa lepšom stave (predsa len, myseľ sa spánkom „zresetovala“ a telo si odpočinulo aj po fyzickej stránke) a začínal som sa cítiť optimistickejšie. Aj svet okolo mňa som

KAPITOLA 1

už nevnímal plocho až bezfarebne. Takmer ako keby sa nič nestalo. To som ešte netušil, na akú dlhú cestu som práve vykročil.

Aj keď som sa cítil dobre, pravidelne som si meral tlak, kontroloval si tep a sledoval sa, či ma niekde niečo nebolí a podobne. Je nezdravé, vôbec sa nepozorovať a neriešiť akékoľvek príznaky signalizujúce, že s našim telom nie je niečo v poriadku, avšak minimálne rovnako nezdravé je, ak sa pozorujeme až príliš úzkostlivo. Skôr či neskôr začneme pripisovať význam aj takým príznakom, ktoré sú úplne neškodné a bežné, resp. ktoré si aj sami vyvoláme. A ako ináč „úplnou náhodou“ ma stále niekde niečo pichlo alebo zaboľelo. Hneď sa pridružil zrýchlený pulz a aj zvýšený tlak. Postupne som sa začínal cítiť horšie a mal som pocit, ako keby som mal zvýšenú teplotu. Doslova som vnímal ako mám zrýchlený pulz. No a samozrejme, často som si ho meral na zápästí a meraním som sa ešte viac rozrušil a pulz sa mi zvýšil. Začal som brať magnézium na upokojenie a tiež Guajacuran, či selén. Krátkodobo mi tieto doplnky výživy pomohli a cítil som sa lepšie. Netrvalo však dlho a dostavil sa ďalší záchvat úzkosti, opäť v noci a opäť som bol presvedčený, že tentokrát to je už finále. Opäť som zobudil celý dom a mama ma vzala na pohotovosť. Zrejme pre veľký úspech premiéry sa opakoval ten istý scenár, bol som biely ako stena, tlak som mal zvýšený a infarkt nikde. Nasledovala spásonosná injekcia s magnéziom a bolo mi lepšie.

Nasledujúci deň som bol tam, kde pred mesiacom. Psychicky a fyzicky unavený, bez energie a elánu do nejakého normálneho „fungovania“. Nemal som chuť ani jesť, ani riešiť nejaké voľnočasové aktivity. Stále viac som sa obával večera. Postupne som sa dostal do stavu, keď som sa približne každú druhú – tretiu noc prebudil na pocit, že sa nemôžem nadýchnuť, alebo že mi búši srdce. Záchvaty úzkosti sa mi začali opakovať častejšie, najskôr raz za týždeň, dva, neskôr v menšej intenzite aj každé tri dni. Takmer pravidelne to bolo v noci. Čo však celú situáciu znepríjemňovalo ešte viac, bol fakt, že únavu a napätie som si zo sebou prenášal aj do dňa. To viedlo postupne k tomu, že úzkostné ataky som mal niekedy aj počas dňa. Nakoniec som mal strach zo samotnej predstavy, že dostanem panický záchvat.

Dovršíl som stav dokonalého začarovaného kruhu. Prakticky som bol v permanentnej úzkosti nízkej intenzity, spôsobenej obavou z úzkosti (dokonale som naplnil definíciu Generalizovanej Úzkostnej Poruchy).



STÁLE NEVIEM, ČO SA SO MNOU DEJE

Po druhom ataku som sa rozhodol, že sa dám komplexne vyšetriť a buď mi doktori niečo objavia alebo sa potvrdí, že som úplne zdravý a možno sa všetko vráti do normálnych koľají. Najskôr som absolvoval vyšetrenie na internom oddelení, kde mi síce namerali zvýšený tlak (140/80), ale skonštatovali, že som úplne fit. Pre istotu mi na 24 hodín predpísali tlakový holter, ktorý taktiež neukázal nič nezvyčajné. V tom čase som sa už pravidelne cítil nie práve najlepšie. Mával som pocit stiahnutej šije, bolesti na hrudi a búšenie srdca. Studené ruky boli bežný jav. Aj počas nosenia holteru som mal pocit, ako keby som mal tlak aspoň 200/100. Realita podľa výstupu z holtera bola však taká, že tlak som mal okolo 130/70. Takže všetko to boli len subjektívne pocity.

Navštívil som niekoľkých ortopédov, ktorí skonštatovali, že mám „krivú“ chrbticu a je potrebné mi ju ponaprávať. Takže som absolvoval rôzne masáže a „chiropraktické manévry“. Niekedy som sa po tom cítil lepšie, inokedy ani veľmi nie. Raz po bankovej masáži sa mi tak náhle zvýšil tlak, až som si myslel, že ani k autu nedôjdem. Keby som vedel to, čo viem teraz, nič z toho by sa zrejme nestalo, vtedy som však nemal ani v zlomku také vedomosti o úzkostnej poruche a o podvedomí ako teraz. Ani zďaleka, som nemal moju myseľ pod kontrolou, len som si to myslel.

Od ortopédov a chiropraktikov som prešiel k akupunktúre a k liečiteľom. Taktiež bez trvalejšieho výsledku. Asi najviac z toho všetkého mi pomohla kompletná zmena jedálnička po návšteve jedného nemenovaného poradenského centra. Stav sa mi vtedy naozaj zlepšil, problém ale bol v tom, že v roku 2006 bolo

KAPITOLA 2

v našich končinách dost zložité nájsť požadované suroviny (väčšinou rôzne japonské bylinky a vtedy veľmi zriedkavé „bezEčkové“ potraviny), navyše neboli práve najlacnejšie. Ďalším vedľajším účinkom bolo pomerne rapídne chudnutie a tak som z váhy 85 kg pri výške 183 cm, klesol behom dvoch mesiacov na 73 kg, čo už nevyzeralo až tak zdravo. Moja priateľka mala v tom čase stužkovú a pamätám si, ako sme nevedeli, čo si mám obliecť. Všetko na mne len tak „plachtilo“. Preto sme sa po spoločnej konzultácii aj s rodičmi rozhodli, že metódu liečenia prostredníctvom špeciálneho jedálnička ukončíme. Napätie a nepokoj som cítil aj počas tejto diéty, akurát som nemal záchvaty úzkosti. Ani manželkinu stužkovú som si poriadne neužil, keďže som sa neustále strachoval, či mi nepríde zle. Predsa len...uzavretý priestor, vydýchaný vzduch, teplo a veľa ľudí. Toto všetko sú prvotriedne suroviny na uvarenie dokonalého panického gulášika. Našťastie, v tento slávnostný večer si dala úzkosť pohov. Bol som rád, že som mojej partnerke nespravil hanbu, takže aspoň aká taká útecha.

Keďže podľa výsledkov lekárskeho vyšetrenia som bol zdravý, akurát problém bol v tom, že som sa cítil ako keby som mal každú chvíľu otrčiť kopýtko, tak som ešte navštívil neurológa. Ten ma poklepkal kladivkom po kolene a skonštatoval, že mám nervovo predráždený organizmus. Predpísal mi Neurol a Guajacuran. Po návšteve doktora mi bolo opäť chvíľu lepšie, ale bolo to ako vždy, len dočasné vykuknutie slnka pred príchodom ďalšieho búrkového frontu.

Neurol na jednej strane „vyliečil“ môj problém s búšením srdca, na strane druhej mal za následok to, že v čase pokoja, keď som sa cítil dobre, som mal pulz niekde okolo 38 úderov za minútu! Skoro som začal veriť na zombie. Takže z jedného extrému som sa dostal do ďalšieho. Preto som asi po mesiaci Neurol úplne vysadil.

Kvalita života sa mi aj naďalej zhoršovala. Stále viac času som trávil doma, keďže som sa necítil dobre alebo som sa obával ísť niekam ďalej z domu, aby mi náhodou neprišlo zle a nedostal som „infarkt“ mimo civilizáciu. Boli dni, keď som prišiel z práce a rovno som si ľahol do postele. Ešte pred prvým atakom som pravidelne cvičil a športoval, postupne som tieto aktivity takmer úplne obmedzil. Teraz už len s úsmevom spomínam na jeden vtedy veľmi nepríjemný moment. Bol

KAPITOLA 2

som si zabehať a počas behu som dostal úzkostný záchvat. Spustila ho obyčajná myšlienka. Úplne hlúpa bezvýznamná myšlienka na to, čo by sa asi tak stalo, ak by som náhodou počas behu dostal búšenie srdca. Vtedy som si povedal, že dúfam, že to nezistím. No a to bol signál pre úzkosť ako výstrel zo štartovacej pištole pre šprintéra. Záchvat prišiel takmer okamžite. Hneď som si predstavil, ako bude v novinách ďalší titulok – „Mladý človek zomrel pri behu“. Ťažko opísať ten pocit číreho zúfalstva. Dostať „búšenie srdca“ pri pulze okolo 140 úderov za minútu, to chce naozaj riadnu dávku drzosti. Pamätám si, že to bola jedna z najdlhších ciest domov, aké som zažil. Ak ma vtedy niekto pozoroval, tak si zaručene myslel, že chlapca asi „pritlačili“ črevá, keď tak v krči trieli k autu. Takto nejako som si vypestoval strach k behu. Potom som dostal záchvat pri posilňovaní. Alebo to bolo ešte predtým? Už si na to presne nespomínam. Tiež to bolo milé, veď prečo by som si pri zdvíhaní činky nepomyslel, ako mi asi môže stúpať tlak a koľkým ľuďom už takto prasklo srdce alebo cieva v mozgu. Samozrejme, že ja nemôžem byť výnimkou. A tak bol záchvat tu ako na zavolanie.

Takto nejako sa začal môj život s úzkosťou, aj keď v tom čase, som ešte nevedel, že ju mám. Vedel som len toľko, že sa cítim pod psa, že to nie som ja a život ma začína štváť. Každý deň je boj a niekedy ho nevládzem viac viesť. Už vtedy som si nesmierne vážil pomoc mojej partnerky a mojich rodičov. Nikoho ani len nenapadlo ma odsudzovať a obviňovať. Všetci sa snažili mi pomôcť a zistiť, čo sa to so mnou deje. Som presvedčený, že nebyť pomoci mojich najbližších, tak by som na to, čo mi je, neprišiel tak skoro. Možno si niekto povie, ako skoro, veď to trvalo viac ako rok. Je to pravda, avšak keď si zvážime všetky vyšetrenia, ktoré som absolvoval, vydelíme ich stavom nášho zdravotníctva (kde čakacia doba na vyšetrenie je asi o 2000% dlhšia ako čakacia doba na opravu auta), prirátame k tomu nedostatok informácií o psychických chorobách (ten je v našej spoločnosti ešte aj teraz dosť badateľný, nehovoriac o stave pred vyše 10 rokmi), tak bolo diagnostikovanie mojej úzkostnej poruchy veľmi rýchle. Ako by jeden slovenský súčasný filozof povedal „dal som to na pána“. Keď sa však obzriem spätne za všetkým, čím som si do návštevy psychiatra prechodil, a nie len ja, ale aj moji blízki, tak cítim veľký hnev na to, že naša spoločnosť sa na psychické choroby vždy pozerala ako na nejaké tabu, resp. pomedzi prsty a aj to s prižmúrenými oboma

KAPITOLA 2

očami. Psychické choroby boli a sú u nás žiaľ ešte stále vnímané ako niečo, o čom sa po rakovine a AIDS jednoducho nehovorí. A práve tento prístup a tabuizovanie úzkosti či depresie viedli a určite aj vedú k mnohým tragédiám v životoch ľudí (žiaden lekár totiž nechce byť ten, ktorý vám povie, že ste „šiši“, radšej prehodí horúci zemiak druhému kolegovi, ten Vás pri troche šťastia nasmeruje na Tetániu a pri väčšej troche nešťastia Vám predpíše návykové lieky a zabudne Vás poučiť, aby ste ich nebrali dlhodobo). Toto ignorovanie reality vedie potom k občas až zničeným životom a rozbitým rodinám. Pričom tomuto katastrofálnemu scenáru by sa dalo pomerne jednoducho a hlavne účinne predísť.



ZOZNÁMTE SA - ÚZKOSTNÁ PORUCHA

Život s neliečenou úzkosťou bol tak ako som už vyššie spomínal značne frustrujúci a často veľmi vyčerpávajúci. Veľakrát som sa partnerke ospravedlňoval za všetko to trápenie, čo so mnou má. Bolo mi strašne ľúto, že ma vidí takého, ani neviem ako to opísať. Najlepšie by sa hodilo asi „takého nijakého“. Minimálne dva dni z týždňa som mal vždy ťažšie a po práci som trielil rovno do postele. Akákoľvek spoločná večera so známymi niekde v reštaurácii neprichádzala do úvahy. Vždy ráno som sa cítil dobre (asi tak dve minúty), stačil však najmenší stres, alebo článok v novinách, či informácia v správach a už sa to zhoršovalo. Najťažšie boli rána, keď som sa nevyspal dobre. Vtedy som sa už od rána cítil pod psa a ťahalo sa to so mnou celý deň.

Najhoršie som znášal, ak som sa dočítal, že niekto mladý skončil na infarkt alebo na porážku. Hneď som aj ja mal všetky príznaky tejto podľa mojej hlavy neodvratnej udalosti. Párkrát mi prišlo zle aj počas práce a musel som sa ísť na chodbu „vyvetrať“, proste to rozchodiť. Horúčavy v lete som taktiež znášal veľmi zle. Hneď som mal pred očami predstavu ako mi je tak horúco, že sa až dusím. No a to bol pre úzkosť signál identický so zamávaním červenou šatkou pred nabrúseným býkom. Hneď sa dovalila v plnej paráde, aby ma rozobrala na súčiastky menšie ako nábytok kúpený v IKEI.

Neustále napätie, ktoré som často pociťoval len podvedome, viedlo k tomu, že som mal stuhnutú šiju. Nedostatočné prekrvenie šije zase viedlo k zvláštnemu pocitu v hlave. Poznajú to len tí, ktorí úzkostnú poruchu zažili. Najbližšie je tomu asi pocit ako keby ste mali na hlave kúpaciú čiapku. Také zvláštne stiahnutie.

KAPITOLA 3

Napätie taktiež viedlo k plyšiemu dýchaniu, to viedlo k búšeniu srdca a všetko to dohromady zase spôsobovalo zvláštne oklieštené videnie. Tiež sa jedná o stav, ktorý sa len veľmi ťažko opisuje nezainteresovanému. Zrazu vnímate všetko ako spoza clony, ako keby ste to neboli ani Vy. Priestorové videnie sa zúži a koncentrujete sa len na bod priamo pred Vami. Mal som pocit, že nevidím dobre. Keď som však zaostril na konkrétny nápis v diaľke, zistil som, že ho viem prečítať bez problémov. Subjektívny pocit však bol taký, ako keby som poriadne nevidel. Cítil som takmer každý jeden sval na tele, predovšetkým na rukách. Nevydržal som v klude bez pohybu dlhšie obsedieť. Čerešničkou na torte bolo, keď som začal pociťovať úder srdca mimo rytmus. Tento takmer mimotelový zážitok som začal označovať ako „ľupsnutie“. Pretože sa to pocitovo prejavovalo tak, ako keby mi srdce podskočilo až do krku. Bol to veľmi nepríjemný pocit (hlavne, kým som nevedel, o čo sa jedná). Raz na oslave v práci sa mi stalo, že toto „ľupsanie“ trvalo sústavne asi 20 sekúnd a to som si opäť raz myslel, že to je moja definitíva. Kolegov v práci som vtedy poriadne vystrašil, nehovoriac o sebe. Dalo by sa povedať, že moja úzkosť poskočila na vyšší level, čo do fyzických prejavov.

Ešte predtým som však vyhľadal pomoc psychologičky. Bola to milá pani, ale nepomohla mi. V podstate som sa nedozvedel nič viac o sebe a o mojom stave ako som vedel dovtedy. Skôr to bolo celé o tom, nech sa vyrozprávam. Jeden prínos tieto sedenia však predsa len mali. Keď som sa mal uvoľniť a relaxovať, tak som zistil, že to jednoducho nedokážem a po krátkom čase musím pohnúť aspoň trochu rukou, hlavou alebo nohou. Vtedy som prvýkrát počul z úst niekoho druhého, že mám akýsi vnútorný nepokoj.

Vrátim sa ale k mojej „ľupsavej“ epizóde v práci. Po tomto nepríjemnom zážitku som šiel na vyšetrenie k mojej všeobecnej lekárke. Tá skonštatovala, že všetko je OK, ale poslala ma pre istotu k internistke. Tá tiež skonštatovala, že všetko je OK. Opísal som jej moje pocity v hrudi a krku a tak mi predpísala srdcový holter. Keďže celý proces vyšetrení chvíľu trval, tak v tom čase som už vedel s takmer 100% istotou, kedy sa mi aspoň jedno „ľupsnutie“ dostaví. Takže som s holterom začal umývať auto a viackrát som šiel z podrepu do stoja a voilà podarilo sa....“ľupsnutie“ aj s holterom na hrudi bolo tu. To bolo asi prvýkrát, čo som sa „ľupsnutiu“ potešil. Znie to šialene, ale nevedel som sa dočkať pondelka

KAPITOLA 3

a výsledkov z holtera. Bolo potrebné na ne čakať až do stredy, takže to bolo nekonečných 72 hodín informačného vákua. V stredu som šiel k doktorke a tá sa na mňa usmiala. Povedala, že mám všetko v absolútnom poriadku a žiadnu arytmiu holter nezaznamenal. Bol som asi prvý človek na svete, ktorého rozčarovala informácia od internistu ohľadom absencie srdcovej arytmie.

Znovu sa dostávam k tomu, že je nesmierne ťažké opísať moje pocity v tej dobe. Predovšetkým človeku, ktorý úzkosť nikdy nezažil. Bol som už naozaj zúfalý. Nikto mi nevedel diagnostikovať žiadnu chorobu. Hlavu som mal ako vo zveráku. Asi polovicu z týždňa mi bolo na nič. Dobré som sa cítil len cez víkendy, aj to ale len vtedy, keď som nemusel ísť nikam z domu, alebo k nám nemala dôjsť žiadna návšteva. Akékoľvek sociálne aktivity mi nevyhovovali. Už len pomyslenie na nich, vo mne vyvolávalo úzkostné pocity.

Keď som sa obzrel za mojím životom pred prvým atakom, tak mi to pripadalo, ako život niekoho úplne iného. Všetko to, čo som dovtedy robil, bolo ako z iného sveta. Všetky tie výlety, úlety a radosti. V tomto preexponovanom stave ma už ma nebavilo ani len hrať videohry (a to je silné kaffe), pretože ma vedeli rýchlo vystresovať, nemohol som počúvať emotívnu hudbu, lebo som z nej dostával návaly žiaľu. Vrcholom bolo, keď som pri sledovaní Transformerov cítil veľmi silné dojatie z príchodu Optimusa Prime-a v sprievode hudby Stevea Jablonskeho.

Skrátka, úzkosť ma sprevádzala na každom mojom kroku, a to od momentu, keď som otvoril ráno oči až do momentu, kým som večer zaspal a potom zas dookola. Večer som sa väčšinou cítil lepšie. Uvedomoval som si, že celý priebeh tých zvláštnych pocitov úzko súvisí s aktivitou môjho tela. T.j. ráno sú nervy upokojené (len po kvalitnom spánku), potom sa telo šartuje, dopoludnia a až do poobedia je telo plne aktívne, takže aj úzkosť je najhoršia a večer sa nervy opäť upokojujú a s nimi aj mozgová aktivita. Z toho dôvodu aj úzkosť ustupuje do úzadia. Záchvaty paniky v noci zase súvisia s aktivitou podvedomia počas spánku. Vo fáze REM podvedomie pracuje naplno a nadržanom okolo druhej až tretej hodiny má človek zároveň najviac myšlienok v hlave. Vtedy všetko to, čo je s úzkosťou spojené vypláva na povrch a záchvat je tu rýchlejšie ako pokuta za nesprávne vyplnenie výkazu DPH. Záchvat okolo druhej až tretej hodiny

KAPITOLA 3

nadránom má veľmi negatívny dopad na ďalší vývoj úzkostnej poruchy. Pôsobí totiž ako katalyzátor. Všetko urýchľuje. Keď som dostal záchvat nadránom, tak som väčšinou do piatej ráno nevedel zaspať. Premrhal som fázu najhlbšieho spánku a keď som mal vstať, bol som úplne nevyspatý. A nedostatok spánku riziko úzkosti umocňuje. Mal som výčitky, že som sa dobre nevyspal a ešte predtým som mal výčitky, že sa dobre nevyspím, takže deň sa začínal excelentne, s únavou a výčitkami. Predkrm pre úzkosť ako sa patrí.

Ďalší zaujímavý detail, ktorý som si všimol a potvrdzuje fakt, že aj keď máte úzkostný stav a pocit nepokoja, či búšenie srdca, vôbec nič vám nie je, nastal v momente, keď som sa aj napriek búšeniu srdca odhodlal ísť cvičiť. Chcelo to poriadnu dávku sebazaprenia a stavu „i give a shit“, ale dal som to a po cvičení som sa cítil oveľa lepšie. Búšenie srdca prestalo a cítil som sa uvoľnene. Tieto stavy boli totiž spôsobené nahromadeným adrenalinu v tele (to bolo neustále pripravené na akciu a napumpované adrenalinom, ale o tom neskôr). Cvičenie ho dokázalo skonzumovať a tým aj upokojiť celý organizmus a aj myseľ, navyše do tela vyplavilo endorfín (hormón šťastia), takže som sa cítil príjemne. Nanešťastie nefungovalo to stále a niekedy mi cvičenie pohoršilo. Podľa mňa to záviselo od psychického rozpoloženia, v akom som sa práve nachádzal. Hlavne od podvedomého strachu z toho, či mi nepríde zle. V tom čase, to ale na moju psychiku nepôsobilo dobre, keďže som si mojou teóriou nebol istý a tak som sa snažil si nájsť cvičenia, ktoré mi „nerobili“ zle.

Pri spätnom pohľade som si uvedomil, že môjmu stavu neprospievalo ani to, že som nemal ustálený životný rytmus. Dovolil som úzkosti, aby ovplyvňovala môj každodenný život. Neustále som sa prispôboval môjmu aktuálnemu rozpoloženiu, a to bola doslova potrava pre úzkosť samotnú. Bol to život v začarovanom kruhu úzkostných pocitov a záchvatov.

Okrem už vyššie opísaných príznakov som mal veľmi často aj zvláštny pocit v oblasti žalúdka. Zase raz niečo neopísateľné. Asi najbližšie tomu zodpovedá pocit žalúdočnej neurózy, napríklad pred skúškou alebo inou dôležitou udalosťou. Takmer vždy sa tento stav končil tým, že sa tento nepríjemný pocit preniesol do hrude a nakoniec vyvolal záchvat úzkosti. Potom tu bol ešte zvláštny stav