

GAD - ANEB JSEM CVOK, ALE NELITUJTE MNE

Stá™eda, 02 bÁ™ezen 2022

Starosti a obavy se obvykle tÁ½kajÁ-cÁ- se ka¾dodennÁ-ho Á¾ivota, rodiny, prÁice, vlastnÁ-ho zdravÁ- nebo zdravÁ- blÁ-zkÁ½ch. To vÁje vede k Áºzkosti, ÁnavÁ a nepÁ™Á-jemnÁ½m tÁ½lesnÁ½m pocitÁ-m. TÁ½lesnÁ© projevy mohou bÁ½t rÁ-znÁ©. MÁim absolutnÁ zhorÁjenÁ½ spÁinek, ÁipatnÁ usÁ-nÁim, v noci se budÁ-m, nespÁ-má€!

Stav je to velice nepÁ™Á-jemnÁ½ a trvÁjÍta. Postupem Áasu jsem si naÁ•etl, Á¾e seznam dÁjle uvedenÁ½ch nepÁ™Á-jemnostÁ-, se jmenuje generalizovanÁj ÁºzkostnÁj porucha, po anglicku "generalized anxiety disorder" a Á¾e mÁim vyhlÁ-dky, Á¾e se jÁ- asi uÁ¾ nikdy nezbavÁ-m. GeneralizovanÁj ÁºzkostnÁj porucha se vÁtÁjinou objevuje po dlouhotrvajÁ-cÁ-m stresu. (Ano, to jsem zaÁ¾il vÁ-c neÁ¾ pÁjrkÁjt.) JejÁ- pÁ™Á-znaky se objevujÁ-pozvolna, nenÁipadnÁ. HlavnÁ-m rysem je dÁ½lÁjnÁ- si starostÁ-, neustÁjle zabÁ½vÁjnÁ- se stresujÁ-cÁ-mi myÁjlenkami. (PochopitelnÁ, kdy¾ mÁjite prÁ-Ájvihi, nepÁ™Á-jemnosti, tak na nÁ stÁjle myslÁ-te.)

nervozita

neklid

napÁ-tÁ-

podrÁjÁ¾dÁnost

snadnÁj unavitelnost

potÁ-Á¾e s koncentracÁ-

vznÁtlivost

pÁ™ecitlivÁlost

svalovÁ© napÁ-tÁ-

poruchy spÁjnkupotÁ-Á¾e s jÁ-dlem potÁ-Á¾e v sexu

NegativnÁ- oÁ•ekÁjvÁjnÁ-, obavy z nastÁjvajÁ-cÁ-ch prÁ-ÁjvihÁ, neÁjstÁ-, co se prÁjvÁ stalo, a pak pocity "na pokraji svÁ½ch sil" vedou ke zhorÁjenÁ©mu soustÁ™edÁnÁ-. TÁ½kajÁ- se obvykle ka¾dodennÁ-ho Á¾ivota, rodiny, prÁice a zdravÁ-. ÁElovÁk si Á•asto uvÁ-domuje, Á¾e si dÁ½lÁj starosti nadmÁrnÁ, nicmÁnÁ se nedokÁjÁ¾e ubrÁnit tomu, aby nad nimi nepÁ™emÁ½jÍlel.

Ono kdy¾ vÁ-te, Á¾e je to vÁjechno v hÁjji, tak zkuste si starosti nedÁlat. Odhodit je za hlavu, proto¾ to stejnÁ â€žnezahojÁ-teâ€œ. JenÁ¾e - funguje to uÁ¾ automaticky. Ruku v ruce s automatickÁ½mi stresujÁ-cÁ-mi myÁjlenkami jde zVÁ½jenÁ© napÁ-tÁ-, Áºkost a vyÁ•erpanost. OdpoÁ•inek je problÁ©mem.

Kdy se u mÁ problÁ©my poprvÁ© projevily, pÁ™esnÁ nevÁ-m. Mo¾nÁj uÁ¾ v dÁ½tstvÁ-, nebo v dospÁ-vÁjnÁ-, v pubertÁ jsem mÁl menÁjÁ- vÁ½kyvy nÁjlad ka¾dou chvilku. NepÁ™iklÁj dal jsem jim tehdy nÁjakou urÁitou podstatu.. Pocity Áºzkosti, deprese a obsese zaÁaly pÁ™ichÁjzet Á-Á-m dÁjl Á•astÁji. V tÁ½to Á•asech jsem si zaÁal poprvÁ© uvÁ-domovat, Á¾e se se mnou asi nÁco dÁje. Kdy¾ jsem si

jednoho dne p^átm^e•etl ^á•l^ánek, kter^á½ byl pr^áv^á› v^á›nov^áin depresivn^á› ^áºkostn^á© poru^áje, a j^átm^e se vid^á›l ^áºpln^á› v cel^á©m obsahu, kontaktoval jsem psychiatra, kter^á½ ihned odhalil m^á›j probl^á©m a za^á•al s l^á©^á•bou.

P^átmⁱájel jsem ji^á¾ v ^á•ase, kdy byla cel^ái nemoc pln^á› rozjeta.

J^ái d^átm^á-v st^áje

c^á-til hr^ázu a strach, abych neselhal. V ^á•emkoliv, kdekoliv. Proto jsem vydr^á¾el a p^átm^ed v^á›emi hr^á›l, ^á¾e jsem v pohod^á›. A pak se mi to stalo.

Byl jsem zrovna v pr^á›ci, otev^átm^en^ái a m^á› postihla dost siln^ái ataka. Nebyl jsem v tu chv^á-li schopn^á½ ni^á•eho, m^á›l jsem zrychlen^á© d^á½ch^á›n^á›, t^átm^es a brn^á›n^á- v rukou a v ^á•stech. Jedin^á©, co jsem mohl, bylo odej^á-t do kuchy^áky, co byla vedle kancel^ái^átm^e, tam jsem si sedl na zem a po chvílce jsem omdlel. Byl to jeden z t^á›ch hor^á›ch z^ái^á¾itk^á›; to se u m^á› projevila panick^ái ataka. Na^á›t^á›st^á- jsem se po chv^á-li vzpamatoval, nev^á-m, ^á¾e jsem m^á›l takovou kliku, ale nikdo mne nevid^á›l, nikdo si mne nev^á›iml.

Potom jsem kone^á•n^á› ^á›jel k psychiatrovi. Jo, p^átm^edt^á-m jsem si to na^á•etl na internetu, ^á¾e to nebyla ^á¾^ái dn^ái nemoc, tedy ne fyzick^ái.

V^á›tm^á-m, ^á¾e spousta z v^á›s je tak^á© pod tlakem a nemluv^á- o tom. ^á•easto nen^á- s k^á½m.

T^á›^áko se d^ái popsát ten pocit ^áºpln^á© bezmoci. ^á•elov^á›k, kter^á½ si t^á-m nepro^á›jel, tou vnit^átm^en^á- bolest^á-, to st^á›^á›- dok^ái^á¾e pochopit.

N^á›kolikr^á›t

jsem sl^á½ch^á›val ty zn^ái m^á© fr^á›ze, vzchop se, to p^átm^eejde, chovej se jako chlap, to nic, to p^átm^eejde.

Tohle

zleh^á•ov^á›n^á- probl^á©mu nijak nepom^á-^á¾e a ani nedostane ^á•lov^á›ka z t^á© t^á›^á›^á›- f^á›ze. Nejd^á›le^á¾it^á›j^á›- je pochopen^á-. Ale kdy^á¾ nen^á-â€! a nebo nen^á- kolem nikdo â€!

Tak jsem se sv^á›^átmⁱl.

Je tu n^á›kdo mezi v^á›mi, kdo tohle tak^á© zn^ái?

KASPER