

VÁ ETEÄCENICE â€“ ZÄ•CHVATY ÄŠZKOSTI

ÄšterÄ½, 20 zÄiÄ™Ä- 2016

S Kamilou se znám uÄ¾ od základky. Tenkrát jsme nijak velké kamarádky nebyly, zato teÄ• se stýkáme celkem pravidelnÄ. Víte, ona je strašnÄ hodná holka, ale všechno si moc bere. UÄ¾ na škole mÄ›la záchvaty strachu a úzkosti, takÄ¾e písemky a zkoušení bylo pro ni pravým utrpením.

TeÄ• uÄ¾ si svoje stavy uvÄ›domuje a snaÄ¾í se s tím bojovat. SnaÄ¾í se stresovým situacím vyhýbat, ale nÄ›kdy to prostÄ› NÄ›kdy se zas záchvat úzkosti ani nedostaví. A nÄ›kdy naopak propukne ve své plnÄ› síle. Jako tÄ™eba pÄ™edevÄ•írem&hell Sešly jsme se v naší oblíbené cukrárnÄ›. Kamila byla bledá a mÄ›la ohromné kruhy pod oÄ•ima. Já Ä™íkám: „UÄ¾ zase, co?“ A Kamila: „Jo, jo. Já si uvÄ›domuju, Ä¾e jsem pitomá, ale stejnÄ› se sloÄ¾ím. Hlava a rozum srdce nepÄ™emÄ¾e.“ Co se stalo? Kamily nejmladší, šestiletý syn, pÄ™išel ze školy domÄ› s pÄ™íšernou bolesti hlavy. NechtÄ›l nic jíst, nic pít, jen chtÄ›l spinkat. A Kamila sedÄ›la u nÄ›j na posteli, drÄ¾ela ho za ruku, a hlavou ji lítaly pÄ™íšerné myšlenky, jedna strašnÄ›jší neÄ¾ druhá. UrÄ•itÄ› to je nÄ›co velice váÄ¾ného. To není normální bolest hlavy. DÄ›ti nemaj normálnÄ› takovou bolest hlavy. Tohle je urÄ• nÄ›jaký váÄ¾ný virus. KlidnÄ› to mÄ›Ä¾e být i nádor. RozhodnÄ› to je ale nÄ›co nevytlÄ•itelného Ä•i smrtelného. V této fázi s Kamila poÄ™ád ještÄ› uvÄ›domovala, jaká to je pitomost, ukvapenost a nepravdÄ›podobnost, ale šílený proud hrÄ›zných moÄ¾ností, co všechno se mÄ›Ä¾e stát, uÄ¾ zastavit nemohla. A tak tam sedÄ›la na posteli a dÄ›lala si star. Pak pÄ™išla druhá fáze. DÄ›lala si starosti, Ä¾e si dÄ›lá starosti. ProtoÄ¾e kdyÄ¾ její syn uvidí, jak je vydÄ›še bude vydÄ›šený i on. Kamila vÄ›dÄ›la, Ä¾e by mÄ›la být silná a klidná, a ujišÄ›ovat synka, Ä¾e všechno bude v pohodÄ›. Jak ale mohla ujistit jeho, kdyÄ¾ nedokáÄ¾e pÄ™esvÄ›dit ani sebe? Ona je pÄ™eci dospÄ›lá a zkuš ona má být ta, co všechno vyÄ™eší, zachrání, a na koho je spolehnutí. Jak mi ale Kamila Ä™ekla, tak tohle jí prostÄ› nejde. Najednou se promÄ›ní v malou ustrašenou holÄ•iÄ•ku a je neschopná na tom cokoli zmÄ›nit. Kdyby aspoÄ^ byla pitomá! Ale ne, ona se v tom ještÄ› patlá a zjišÄ›uje všechny variace na nÄ›jakou tu obávanou chorobu. A celou dobu si pÄ™íšem uvÄ›domuje, jaká to je blbost... Ale bojí se dál. A trápí se dál. Je to, jako by se promÄ›nila v nÄ›jakou úplnÄ› jinou, cizí, bláznivou osobu. Kamila bere prášky a snaÄ¾í se s tím bojovat. Spolu na kafiÄ•ku si to taky vyÄ™íkáme a taková kamarádká psychoterapie má urÄ•itÄ› svÄ›j pozitivní úÄ•inek. První krok správným smÄ›rem je, Ä¾e si svou zmÄ›nu uÄ¾ dokáÄ¾e pÄ™esnÄ› uvÄ›domit.

Je mi ale Kamily líto. Nejsem si jistá, zda jí mÄ›Ä¾u pomoci i nÄ›jak jinak, neÄ¾ jí jen vyslechnout.

Máte i vy nÄ›koho ve svém okolí, co také trpí záchvaty úzkosti? Lze s tím nÄ›co dÄ›lat? Napadají i vás nÄ›kdy nereálné a pÄ™íšivé myšlenky, co všechno se mÄ›Ä¾e stát? Jak s nimi bojujete? VŠETEÄCENICE