

POSTŘEHY OD PACIENTŮ – CO MI ZVEDÁ SEBEVĚDOMÍ?

Psycholožku Janu Tomanovou jsme požádali, aby získala od pacientů rady, postřehy a odpovědi na otázku: Co mi zvedá sebevědomí?

- *Uvědomuju si každý den, jak je tělo zranitelné. Jsem na sebe pyšná, že každý ten den zvládám, jak nejlépe mohu.*
- *Pečuji o sebe – dělá mi dobře kupovat si krémy a přípravky pro péči o kůži. Chodím na masáže a vždycky se po nich cítím mnohem hezčí, atraktivnější.*
- *Můj manžel – každý den na něm vidím, že mě miluje, i když mi padají věci z rukou.*
- *To, že ještě každé léto zvládnou organizovat naši hudební akci. I když je to každým rokem těžší, tak vždycky po skončení i přes únavu cítím, že jsem fakt dobrej!*
- *Někdy ostatní pacientky v čekárně nebo na infuzích. Když vidím, jak se utápějí v nemoci, jak o sebe nedbají, jak si na všechno stěžují, mám ze sebe radost a jsem hrdá, že já to takhle nemám.*
- *Zhubla jsem, a to mi pomohlo. Jsem teď se sebou spokojená.*
- *Vím, že tady nemusím být dlouho, tak si dopřáváme s rodinou spoustu radostí – kupujeme si dobroty, jezdíme na výlety, naučili jsme se všichni žít teď a tady. Myslím, že je to díky RS. A na to jsem náležitě pyšná.*
- *Někdy se cítím pod psa. Pak se mi osvědčilo jít si zacvičit jógu. I když se mi nechce, tak po ní se vždycky cítím skvěle.*
- *Nalakuju si nehty, oholím si nohy, naličím se, učešu se. Jsou to prkotiny, ale mně pomáhají.*
- *Někdy mi nepomůže nic, je mi hrozně a nenávidím se i několik dní nebo týdnů. Někdy to tak nechám být, protože vím, že to zase přejde, a tak si na to počkám.*
- *Nejvíc to, že jsem zvládla porodit dvě děti, které vychovávám.*
- *To, že jsem s počínající RS porodila dvojčata, kojila je půl roku a dneska jsou z nich naprosto zdraví a šťastní pubertáci.*
- *Mám léta milence, kterému napíšu nebo zavolám vždycky, když je mi špatně. Bud' se sejdem jenom na kafe, nebo spolu strávíme celou noc. Nebo si prostě jen chvíli povídáme po telefonu.*

Nadační fond IMPULS zve na



Kruhový trénink, skupinová cvičení, outdoorové aktivity...
cvičit lze i z domova.

Brno, České Budějovice, Hradec Králové, Jihlava, Karlovy Vary, Kyjov, Liberec,
Nový Bor, Olomouc, Ostrava, Plzeň, Poděbrady, Praha, Teplice, Uherské Hradiště,
Ústí nad Labem, Ústí nad Orlicí, Vsetín, Žďár nad Sázavou, Žireč u Dvora Králové n. L.

Vstupné dobrovolné.
Výtěžek bude věnován na cvičební aktivity pacientů s roztroušenou sklerózou.

4. – 5. března

DMS IMPULS na číslo 8 7777
Sportujeme proti eresce. Pojdte do toho s námi!

Sbírkový účet č. 2107056767/2700
www.nfimpuls.cz