

Neprůliš lázeňský příběh

Tento příběh nebyl úplně o lázních, ale lázně jsou důležitou ingrediencí, která paní Mileně pomohla vrátit se zpět do „všedního“ života, který začneme postrádat, když nám někde zmizí. Než paní Mileně před sedmi lety lékaři diagnostikovali RS, trpěla těžkou depresí a léčila se na specializované klinice. Tehdy byla v plném invalidním důchodu. Připomeňme, že někteří neurologové se domnívají, že deprese může být prvním příznakem RS a jsou lidé, kteří při RS depresí trpí. Dnes proti mně sedí žena, která mi vypráví svůj příběh, má novou práci a dokázala se vrátit zpět do života.

Paní Milena šéfovala většímu obchodu s látkami. Což znamenalo například vést tým lidí, starat se o kvalitu a dostatek zboží, řešit problémy se zákazníky i případné třenice mezi zaměstnanci. Tedy práce, která přinášela téměř neustále větší či menší stres, který ale dobrý šéf nesmí dát příliš najevo. Postupně se cítila více a více unavená a nevěděla proč. Přepadávala ji smutná nálada a nevěděla, co s ní. Až se smutek jednoho dne proměnil v depresi. Propad paní Mileny do deprese byl nakonec tak hluboký, že si čtvrt roku léčby na psychiatrické klinice téměř nepamatuje. Co se s ní tehdy dělo, zná pouze z útržků vyprávění svého okolí. Když na tom byla nejhůře, musela brát silné léky, díky kterým její vědomí bylo utlumené a vše, co se tehdy odehrávalo, má dodnes zahaleno v mlze. Když se její stav podařilo psychiatrům stabilizovat, její matka si ji vzala domů. „Myslím, že bez mámy bych se z toho nedostala,“ říká Milena. „Byla jsem v chráněném prostředí s blízkými lidmi a protože máme dům, byla jsem dostatečně, ale ne úplně izolovaná a zároveň v bezpečí před cizími lidmi. Nedokázala bych vyjít ven mezi lidi, protože jsem trpěla úzkostí.“ Paní Milena samozřejmě stále brala léky na depresi, ale v tomto bezpečném prostředí jí řada zdánlivě malých kroků pomohla vyplout z mlhy a opět se napojit na realitu života. Věnovala se ručním pracem, které ji odjakživa bavily a díky tomu i cvičila soustředění, vyšla ven z domu na zahrádku pečovat o ni a těšit se z ní. Věnovala se běžným domácím činnostem v domě, což jí vnášelo do života nějaký řád. Byly to takové pomyslné kotvy, které jí pomáhaly vrátit její svět do rovnováhy. Připomeňme, že plný invalidní důchod jí také pomohl. Ubral jí existenční starosti a dal jí možnost se plně soustředit na sebe. Po několika měsících jí lékařka na psychiatrii a matka navrhy, aby jela do lázní. Nejprve se bála, protože to znamenalo odjet do cizího

prostředí, kde jsou neznámí lidé, na místo, kde je více lidí pohromadě. Nakonec paní Milena v doprovodu své matky odjela do Jeseníků, kde měla zajištěnou péči psychoterapeuta a zároveň jí lékař předepsal léčebnou kúru kombinující relaxaci s cvičením na zvýšení fyzické kondice. Chodila na procházky a všechny tyto ingredience dohromady pomáhaly Mileně s regenerací duše i těla. Když se vrátila, byla už schopná navázat kontakt s některými přáteli, i když jí setkávání s lidmi stále dělalo potíže. Po nějakém čase začala mít Milena problémy se zrakem. Měla štěstí, protože narazila na lékařku, která ji nechala důkladně vyšetřit, poslala ji i na magnetickou rezonanci. Pak už následovala cesta do specializovaného RS centra, kde neurologové diagnostikovali RS. Paní Mileně se paradoxně ulevilo. Konečně věděla, co jí je, co mohlo, přestože to nebude nikdy vědět jistě, spustit její deprese a hlavně se dozvěděla, že se tato nemoc dá léčit a že s tím i ona může něco dělat. Upravila si jídelníček, ve kterém nad masem převažuje zelenina, luštěniny a ovoce, začala pravidelně cvičit pilates a jógu. Četla si také příběhy jiných pacientů zveřejněné na důvěryhodných webech a v časopisech. Byla jí samozřejmě nasazena léčba na RS, ale zároveň docházela do ordinace své lékařky na psychiatrii, která jí postupně léky na depresi ubírala. Za nějaký čas paní Mileně její neuroložka navrhla další návštěvu lázní. Vybrala si Teplice, které se specializují na RS a poprvé se vypravila na neznámé místo s cizími lidmi sama. „Dodneška mi někdy dělá problémy komunikovat s lidmi, ani dnes se sama od sebe nedám s nikým do řeči. Ale tam jsem to zvládla. Na pokoji jsme byly dvě ženy zhruba ve stejném věku, a tak mi nedělalo tolik potíže se splubylými mluvit,“ vysvětluje Milena. Vlastně i to, že se druhá pacientka léčila s jinou nemocí bylo pro Milenu dobré, díky tomu měla dost času sama pro sebe. Chodi-

la také na procházky s trekovými holemi po okolí Teplic a tělo si pochvalovalo procedury v teplé vodě, masáže i cvičení, které ho celé uvolnily, rozhýbaly a uvedly do rovnováhy a kondice. V rámci běžného lázeňského života byla Milena schopná komunikovat s lidmi a možná nikdo netušil, jak velké vítězství je pro ni každý rozhovor. Po návratu z lázní a dalším léčení přišel čas, kdy Mileně oznámili, že jí přiznají už pouze částečný invalidní důchod. Zprvu se lekla, ale pak se přihlásila na pracovní úřad a začala si hledat práci. „Byla to pro mě úplně nová zkušenost, dříve si mě práce našla sama, nyní jsem si ji musela hledat.“ Netrvalo dlouho a na webu s nabídkami práce na ni vykoukla pozice administrativní pracovníce ve firmě, která zaměstnává lidi na chráněných místech. Jeden den se šla představit a druhý den nastoupila. Když jsme spolu dělaly tento rozhovor, ještě si pamatovala na poslední návštěvu lázní v Klimkovicích. Kromě kombinace jodobromových koupelí, plavání v teplé vodě, speciálního cvičení a masáží si také pochvalovala lázeňský pobyt jako místo pro odpočinek od běžných starostí s prací a životem vůbec. A já si tak v duchu říkala, že tohle si pochvaluje mnoho běžných návštěvníků lázní. A právě toto Milenino prohlášení je, řekla bych, důkazem, že je na dobré cestě zvládnout svá trápení. Milena bude asi pochybovačně kroutit hlavou, ale pro mě je odvážná a statečná bytost, protože světlo na konci jejího tunelu bylo hodně daleko a svítilo skromnou jiskřičkou. Na její cestě jí pomáhali blízcí lidé, ale chtít musela sama. Když se Mileny zeptáte, co si myslí, že pomáhá člověku zvládnout RS, ale i jiné trable, odpoví: „Důležité je dozvědět se od jiných lidí jejich zkušenosti, třeba si o nich číst i v příbězích, protože pak člověk ví, že není sám a existují různé způsoby řešení.“ Možná, že i příběh Mileny bude pro někoho inspirací.