

PŘÍPADOVÁ STUDIE – TĚLESNÉ POTŘEBY

Příloha I



Příloha I: Případová studie - Pavel

Pavel přišel do terapeutické ordinace kvůli opakovanému nočnímu bušení srdce. Pacient byl silný muž v nejlepších letech, takže bylo nepravděpodobné, že by trpěl nějakou srdeční chorobou – tento původní předpoklad potvrdily odborné testy.

Pavel během rozhovoru uvedl, že neužívá příliš kofeinu (dá si jednu kávu denně po ránu nebo dokonce vůbec žádnou), ale zároveň řekl, že je jeho život plný povinností.

Byl manažerem, měl svůj stálý tým, který musel denně řídit, a navíc se v poslední době stal projektovým manažerem projektu, kde koordinoval úkoly v rámci rozptýleného týmu pracujícího na dálku – navíc v různých denních dobách. Byl rád, že tento projekt přijal, protože se tak naplnily jeho ambice, ale nečekal, že tato práce bude tak náročná a že bude vyžadovat rozhodně větší množství práce, než původně předpokládal.

Terapeut Pavlovi doporučil několik změn v jeho životě, ale ty v dalším sledu událostí neuskutečnil.

V důsledku toho se u Pavla během několika následujících týdnů objevila akutní bolest na hrudi a byl hospitalizován. Obával se, že by mohlo dojít k nejhoršímu, ale ani tehdy testy neprokázaly nic znepokojivého. Rozhodně jeho zdrojem bolesti nebylo jeho srdce.

Při dalších rozhovorech se ukázalo, že Pavel věnuje práci většinu svého dne. Začínal brzy ráno a často končil až pozdě večer. Takové dny se měnily v týdny a týdny v měsíce.

- Kdy odpočíváte? – zeptal se terapeut

- Naposledy to bylo..... víceméně před 10 měsíci, během týdenní dovolené.

Pavel se dozvěděl, že to, co ho trápí, jsou jasné signály z jeho těla, které jsou stále silnější a dávají mu najevo potřebu, ba dokonce nutnost zotavit se. Souviselo to s chronickým stresem, který je patologickým stavem organismu a souvisí se sníženou odezvou imunitního systému. Tělo začíná vysílat diskrétní signály, ale pokud jsou ignorovány, stávají se stále výraznějšími. Pokud se včas nezastaví, konečným důsledkem mohou být závažné zdravotní potíže jako jsou srdeční infarkt, mrtvice či deprese.

Pavel si uvědomil, že se u něj skutečně objevují různé příznaky, které dříve ignoroval: problémy s dýcháním (měl pocit, že nemůže plně dýchat, někdy se zadýchával), dále problémy se soustředěním, bolesti břicha, snížená energie a neustálá ospalost. Ignoroval je v naději, že jsou pouze dočasné a přejdou. Pak si však uvědomil, kolik měsíců už uběhlo od prvních příznaků.

Rozhodl se změnit svůj postoj. Jenže jak?