

# V ZAJETÍ ÚZKOSTI

**PETRA KARASOVÁ**



# V ZAJETÍ ÚZKOSTI

Petra Karasová

## KAPITOLA 1

Otevřela jsem oči a uviděla tvář sestřičky, která nás přišla probudit.

„Slečno Králová, je ráno, vstávejte,“ usmála se na mě a dodala: „Na osmou buďte připravená, přijede pro vás sanitka.“

Jen jsem přikývla. Sestřička odešla a já se začala převlékat. Dnes mě měli převážet z českobudějovické nemocnice do psychiatrické léčebny v Písku. Doufala jsem, že mi tam pomohou. Celé léto jsem na tom byla psychicky špatně, nemohla jsem ani vyjít před panelák a i doma mě přepadala úzkost. Pamatuju si například, jak jsem si chtěla jít nakoupit, ale sotva jsem došla do obchodu, měla jsem najednou pocit, že asi omdlím, točila se mi hlava a nemohla jsem popadnout dech. Tehdy jsem si koupila jen pár rohlíků, rychle zaplatila a doslova doběhla domů. Po dvou měsících trápení mi můj psychiatr domluvil hospitalizaci v Budějovicích. Zpočátku to vypadalo, že se můj stav zlepšuje, ale pak mi vysadili antidepressivum a znovu se objevily úzkosti, a to ještě silnější než předtím, protože mi zároveň vysadili polední dávku Neurolu, léku na úzkost. Už oblečená jsem si sbalila do batůžku posledních pár věcí a šla čekat na chodbu na snídani.

„Ahoj, Peťul,“ pozdravila mě pacientka Jana.

„Ahoj,“ odpověděla jsem a sedla si vedle ní.

„Jak ti je?“

„Nic moc, doufám, že mi v tom Písku pomohou.“

„Budu na tebe myslet, ať je ti brzy lépe.“

„Díky, seš hodná. Co ty, máš na víkend propustku, vid’?“

„Mám, už se těším, až budu s rodinou.“

Usmála jsem se.

„Jsem ráda, že aspoň ty se cítíš líp,“ řekla jsem.

To už nás sestra volala na jídlo. S tácem jsem si sedla k oknu a pustila se do snídane. Poslední dobou jsem moc nejedla, takže jsem byla ráda, když jsem do sebe dostala aspoň jeden rohlík s máslem a čaj. Po jídle jsem se zastavila na sesterně pro léky, došla si na pokoj pro batoh, oblékla si bundu, venkovní boty a pak už jsem netrpělivě přešlapovala na chodbě. Za čtvrt hodiny už volali na sesternu, že sanitka je připravená. Rozloučila jsem se s Janou a svojí spolubydlící Evou a vyrazila s batohem a cestovní taškou k sanitnímu vozu.

V Písku jsme byli za necelou hodinu, sanitář mě doprovodil až na oddělení, kde se mnou staniční sestra udělala příjem. Sepsala mou anamnézu a prošla se mnou věci, jestli tam nemám něco nebezpečného. Jediné, co muselo zůstat na sesterně, byla nabíječka na telefon a sluchátka, ale mohla jsem si je kdykoli vypůjčit na pokoj. V pokoji, kde jsem měla bydlet, byly dvě ženy, jedné bych odhadovala tak pětadvacet a druhé mohlo být kolem dvaceti. Obě vypadaly sympaticky. Starší ke mně hned přišla a podala mi ruku.

„Já jsem Veronika.“

„Těší mě, Petra,“ představila jsem se.

„Tohle bude tvoje skříň,“ ukázala Veronika na skříň úplně u dveří.

„Díky.“

Čekala jsem, že se mi i druhá spolubydlící představí, ale to jsem se spletla. Holčina seděla na posteli a koukala do mobilu. Když jsem měla

vybaleno, zrovna nás svolávali na oběd. Nalila jsem si polévku, doufala jsem, že budu schopná jíst, byla jsem dost nervózní a asi to na mě bylo znát, protože se mě Veronika zeptala: „Jsi v pohodě?“

„Jo,“ špitla jsem a pustila se do výborné hrachovky.

Po polévce jsem si dala ještě trošku bramborové kaše, byl k ní řízek, ale já jsem vegetariánka, takže jsem ho nejedla. Na pokoji jsem pak chvíli odpočívala, když pro mě přišla sestra, že si se mnou promluví lékař.

V ordinaci mě přivítal sympatický mladý doktor.

„Posaďte se, slečno Králová.“

Když jsem si sedla naproti lékaři, pokračoval:

„Vás sem tedy přivádí úzkosti, že?“

Přikývla jsem.

„Vidím ve zprávě, že vám teď snižovali Neurool a vysadili Citalec, zhoršilo se to potom?“

„Ano, mám ty úzkosti horší, dopoledne to ještě jde, ale před večerí je to k nevydržení.“

„Ten Citalec vám do léčby vrátím, zkusíme zatím nižší dávku. Co se týče Neuroolu, ten bych zkusil vysazovat postupně po půlkách. Chcete nejdřív snižovat večerní nebo ranní dávku?“

„Spíš tu večerní.“

„Dobře, tak ode dneška budete mít večer už jen půlku Neurolu a zítra ráno vám začneme zase dávat Citalec. Ohledně terapií – napsal bych vám pro začátek pracovní terapii, prožitkovou a pohybovou, až vám bude lépe, můžeme přidat i výrobu svíček a mýdel, souhlasíte?“

Opět jsem kývla na souhlas.

„Tak to je ode mě zatím vše, přeji vám pěkný zbytek dne,“ usmál se lékař.

„Děkuji,“ řekla jsem a vyšla na chodbu.

## KAPITOLA 2

Po vstupní konzultaci s lékařem jsem šla opět na pokoj a pustila si do uší klidnou hudbu. Za chvíličku přišla sestřička a předala mi rozpis terapií. Rozhodla jsem se, že se půjdu podívat, kde ty jednotlivé terapie jsou, měly být všechny podle údajích na rozpisu na našem oddělení. Cestou jsem objevila malou tělocvičnu, kde měly probíhat pohybová a prožitková terapie. Nyní byla prázdná, a tak jsem se tam porozhlédla, byly tu karimatky, obruče hula-hula, gymnastické míče, malé činky a posilovací gummy, pás na chození a rotoped. Dnes jsem se na cvičení moc necítila, ale řekla jsem si, že pohyb by mi možná mohl také pomoci.

Vyšla jsem z tělocvičny a vydala se dál po chodbě, až jsem došla k místnosti, kde probíhala pracovní terapie. Moc lidí tam nebylo, a tak jsem vešla dovnitř a pozdravila.

„Dobrý den,“ odpověděla mi na pozdrav mladá terapeutka.

Posadila jsem se na židli ke stolu a ona pokračovala:

„Vy jste dnes přijela, že?“ zeptala se terapeutka.

„Ano, dnes mě převezli z Budějovic.“

„Aha a co vás trápí?“

„Silné úzkosti...ale jako hlavní diagnózu mám schizoafektivní poruchu.“

„Rozumím. Jinak já jsem Lenka. A vy se jmenujete...?“

„Petra Králová.“

„Pěkné jméno. Co byste chtěla zkusit tvořit? Můžeme tu třeba drátkovat, plést košíky z pedigu, vybarvovat, vyrábět bižuterii...“

„A máte také šicí stroj?“ zeptala jsem se.

„Ano, máme. Umíte šít?“ usmála se Lenka.

„Umím, ráda bych si zkusila udělat obal na zápisník.“

„Dobrý nápad.“

„Tak já si dojdu pro zápisník, abych si to podle něj naměřila. Hned jsem zpátky.“

„Samozřejmě.“

Doběhla jsem si na pokoj pro zápisník a pak se dala do šití. Vybrala jsem si krásnou květovanou látku, naměřila si ji a našpendlila. Lenka mi pak připravila stroj na šití a já k němu zasedla. Netrvalo dlouho a obal byl ušitý.

„Je pěkný,“ pochválila mi jej jedna z pacientek.

„Děkuju.“

Už jsem si myslela, že dnes budu bez úzkosti, ale jak jsem se spletla. Seděla jsem na terapii, prohlížela si dnešní výrobek a najednou to přišlo – začala jsem mít pocit, že se nemohu nadechnout, třásla se mi levá noha a já měla v hlavě jedinou myšlenku: Umírám!

„Je vám dobře?“ zeptala se terapeutka.

Zavrtěla jsem hlavou.

„Běžte na pokoj a odpočiňte si, to bude zase dobré.“

„Dobře, na shledanou.“

„Na shledanou zítra, Peťo.“



Cestou na pokoj se mi točila hlava, takže jsem se musela přidržovat zdi. Sedla jsem si na postel a akorát mi začal zvonit mobil. Volal mi brácha.

„Ahoj, Honzo.“

„Ahoj, Peťul, jak je?“

„Je mi zle, mám zase úzkost.“

„To bude dobrý, neboj. My ti doma držíme palce, všechno bude zase OK.“

„Kéž bys měl pravdu.“

„Určitě budeš brzo v pohodě, věř tomu.“

„A co ve škole? Nepotřebuješ něco poradit do češtiny?“ zeptala jsem se.

„Učitelka říkala, že si máme procvičovat vyprávění a dala nám i nějaká témata z předchozích let u maturity. Poslal bych ti pár svých slohovek, můžeš se pak podívat, jestli jsou dobré?“

„Jasně, počítá tu je, až nějakou napíšeš, tak mi ji pošli.“

„Fajn. Hele já budu muset končit, mám tu ještě dost učení.“

„Jasný, v pohodě.“

„Tak se měj, myslím na tebe. Ahoj.“

„Ahoj.“

Zavěsila jsem a šla si na chvíli lehnout. Úzkost sice zmizela, ale já se pro změnu cítila unavená. Skoro bych i usnula, kdyby nás sestry nevolaly na večeri.

U večere mě opět přepadla úzkost, tentokrát ale byla slabší, ale i tak jsem trochu třásla a už se nemohla dočkat, až bude po večeri.

Snědla jsem jen půlku večere, došla jsem si pro léky. Dnes jsem měla dostat večer nižší dávku Neurolu, doufala jsem, že to postupné vysazování mi pomůže. Na pokoji jsem se zeptala Verči, jestli se můžu jít osprchovat, abych jí případně neblokovala koupelnu. Moje druhá spolubydlící šla ještě na chvílku ven, bylo na polovinu září krásné počasí. Veronika mi řekla, že se chodí sprchovat až kolem osmé, takže jsem si vzala věci a šla se umýt. Poté jsem si sedla v jídelně, která sloužila i jako společenská místnost, k televizi. Byla jsem sama, a tak jsem přepínala mezi kanály, ale nic mě nezaujalo, takže jsem raději televizi vypnula a šla zpět na pokoj.

Přišla jsem zrovna když mi začal zvonit mobil. Tentokrát volala mamka.

„Ahoj Peťul.“

„Ahoj mami.“

„Tak co, jak je ti?“

„Už trošku líp. Doktor říkal, že mi bude postupně snižovat Neurol a vrátí mi do medikace Citalec.“

„To je dobře. A kolik je vás na pokoji?“

„Tři jsme, pokoj je moc pěkný, myslím, že se mi tu bude líbit.“

„To jsem ráda, hlavně, aby ti tam pomohli. A co spolubydlící? Myslíš, že si budete rozumět?“

„S Veronikou určitě, je to paní ve středních letech, moc milá. Ta druhá se mi zatím ani nepředstavila, je to mladá holčina, víc jak dvaadvacet jí nebude.“

„Tak uvidíš. A co jsi dnes dělala?“