

## Stres a lupus

Milé spolu-lupusinky, ráda bych se s vámi podělila o mojí zkušenost ze života, jaký vliv má stres na zákeřné onemocnění jménem lupus.

Vlastním jej od svých dorostových let, nyní je mi 44. Zpočátku bylo /v dřívějších dobách/ téměř nemožné určit včas správnou diagnózu, dlouho mě nikdo neléčil. Vystudovala jsem tedy lékařství a později si diagnózu určila sama, kortikoidy nasadila sama.... Lékaři nevěděli, proč mám pořád stav „těžké chřipky“, bolesti kloubů, únavu, teploty, později zánět osrdečníku, poplicnice a podobně. Také mi nevěřili, že nemám syfilis, protože - jako většina lupusáků - mám pozitivní orientační test na syfilis /BWR reakci – čtete bordet wasrmanova reakce/, nechtěli mě kvůli tomu ani pustit ke státnici z chirurgie, chtěli mě naopak zavřít v nemocnici. Když mi praskla cysta na vaječniku a při vstupním vyšetření se zjistila pozitivita... To bylo tooočo, teď už se tomu směju, ale tenkrát...

Nejhorší ale ze všeho asi bylo, že lidé, včetně mého prvního manžela, si mysleli, že jsem simulant. Velký stres v prvním manželství způsobil, že onemocnění opravdu nabralo na obrátkách. Manžel se totiž věnoval více alkoholu a kamarádům, vyžadovat ode mě plnění „manželských povinností“ i v době, kdy jsem byla ráda, že jsem ráno vstala, jak mi bylo zle (samozřejmě v tomto stavu byl sex pro mě něčím vzdáleným a protivným). Zvládla jsem vychovávat naše první dítě, jehož donošení bylo pro mě opravdu zkouškou, protože celé těhotenství jsem měla teplotu a bylo mi velmi zle... Když mi později selhaly všechny orgány a skončila jsem na jednotce intenzivní péče, manžel pochopil, že asi zase tak moc nesimuluju. Chvilí se choval líp. Adoptovali jsme po 4 letech druhé dítě. Pak se ale dostalo vše do starých kolejí. Bohužel....

Cítila jsem se dlouhodobě nešťastná, osamocená, bez lásky. Ukázalo se, že osvojené dítě nebude úplně zdravé, což zabíralo další energii, ale kupodivu mi to spíše pomáhalo. Pak jsem se jednou rozhodla: “Kdo uteče, vyhraje“. I přes své přesvědčení, že žena má držet rodinu pohromadě, jsem se rozhodla od manžela odejít.

Přestěhovala jsem se hodně daleko, vydržela jeho naschvály, našla si novou práci i bydlení, abych děti uživila. Kupodivu, můj zdravotní stav se zcela stabilizoval. Měla jsem mladšího přítele, který mi hodně dodával sebevědomí a podporoval mne. Vztah sice nevydržel, ale v tu dobu mi hrozně pomohl a troufám si říct, že mi zachránil život.

Rozvedla jsem se se svým „stresorem“, prvním manželem, který dodnes jistě vůbec nepochopil, v čem byl problém a co mi způsoboval. Naučila jsem se s lupusem žít, poznala jsem, kolik léků a jakou životosprávu potřebuju, aby vše zůstalo v klidu. Žádná dramatická příhoda se již neopakovala.

Později jsem se podruhé velmi šťastně vdala, dokonce se mi podařilo za pomoci úžasné paní doktorky Andělové v Podolí zvládnout těhotenství a porodila jsem krásnou zdravou holčičku. Ne, že by nebyly žádné další těžkosti, ještě jsem nedávno onemocněla rakovinou štítné žlázy, hodně starostí mi zabírá lehce mentálně postižený osvojený chlapec atd atd. Z rakoviny jsem se, alespoň prozatím, dobře dostala a cítím se dobře.

Moje nejdůležitější rady na závěr:

Důležité je, najít pracoviště, které vám vyhovuje a kde se vám věnují tak, jak vy konkrétně potřebujete. Někdy je to velmi obtížné, ale vzhledem k tomu, že lékaři mají v ruce **Vaše!** zdraví, je nutné hledat hledat zase hledat.

A stres je další velmi důležitá věc, kterou je nutno vymazat ze svého života, prostě vyvarovat se jí co nejvíce. Bývá spouštěčem lupusu velmi často a především spolehlivě.

**Všem Lupusinkám přeju, aby se jim stres vyhýbal a ony ovládaly lupus a ne lupus je .**  
Lenka