

Kuidas elada Parkinsoni tõvega:

Toimetuleku põhialused

HALLIKI RIMM

Sa oled mõnda aega tundnud jõuetust ja kiiret väsimist. Sind on hakanud häirima käte värisemine ka sellises olukorras, kus ärritumiseks pole mingisugust sisemiselt tuntavat alust. Käekiri on muutunud ebahütlaseks, liigutused on aeglasemad kui tavaliselt. Oled märganud, et aeg-ajalt on raske sõnu kiiresti ja selgelt välja öelda. Könnak on muutunud kohmakamaks. Tasakaaluhäired teevad ettevaatlikuks - oled hakanud loobuma tegevusest väljaspool kodu, sest pole tuju kuhugi minna...

Teised - isegi lähedased - arvavad, et „teed sääsest elevandi“. Neile tundub, et „Sul on närvid läbi“ või, et Sa teeskled selleks, et õigustada millegi tegematajätmist või pälvida kaaskodanike tähelepanu. Nad ei tea, et kuigi Sa paistad väliselt tuim, loid ja apaatne, pole Sinu intellekt ja arusaam ilma asjadest karvavõrdki muutunud. Kuigi Sa ei reageeri „nii, nagu vanasti“, oled sisimas ikka Sina ise. Nemad ei tea ja teevad Sulle tahtmatult haiget, kuna hakkavad Sind pidama saamatuks ja püüavad kõike Su eest ruttu-ruttu ära teha. Nad ei süvene, vaid võtavad Sinuga lävimist kui paratamatut kohustust. Pidades Sind „totuks“, kannavad nad Su võrdsete seast maha. Aga Sinu vaim ja hing on esialgu veel terved. Kuigi kehas, millele on pandud diagnoos Morbus Parkinsoni ehk Paralysis agitans.

Teised ei märka, et kõige selle taustal on Sind sisimas üha enam valdamas ärevus, ängistus ja masendusmeeleolu. Mida teha?

Ükskõik, milline on Sinu kehaline häire, inimesena oled Sa olemas - Sinu tunded on kirkad ja mõtted endistviisi edumeelsed siis, kui Sa ei anna alla ja usud eesmärkidesse, mis olid olemas juba enne esimesi haiguseilminguid. Tähtis on taasleida usk iseendasse ja muuta sihtide saavutamise viisi. Muutused paremuse poole hakkavad toimuma siis, kui lakkad ennast haletsemast ja võtad haigusseisundit kui elu poolt esitatud väljakutset. Selleks, et uuel viisil terve olla, on vaja ümber hinnata eluväärtused, mille nimel tasub elus püsida. Kellelegi oled Sa asendamatu vajalik. Ringkond, kuhu Sa kuulud, ootab Sinult endiselt kindla(te) osa(de) edukat täitmist? Sinu kulg on alles poolel teel oma Eluülesande täitmise suunas. Sa elad. Oled olemas. Kuidas jätkata? Üldjoontes on kaks võimalust:

1. Lahendada probleeme. Selgitada endale kujunenud olukorra üksikasjad, teadvustada esilekerkinud murede sisu ja tulemus, milleni tahad jõuda. Neid teades, võib julgelt asuda probleemi(de) lahendamise teele. Mis siis, et mõned arvavad teisiti. Kui tahad, leiad alati võimaluse. Kui ei taha, leiad alati põhjenduse.

2. Maandada emotsioonid. Võtta aeg maha ja jõuda selgusele oma tunnetes. Hinge kogunenud pahameel, masendusmeeleolus enese saamatuks pidamine ja teiste mõistmatust tajudes „oma urgu pugemine“ ei aita. Ära jää koduseinte vahele istuma! Leia tee tunnete väljaelamiseks. Kehaline tegevus ei tohiks Su päevaplaanist kaduda. Olgu see siis tennis, võimlemine, ujumine või seltskonnatants. Suhtle inimestega - nendega, kellel on sama mure, mis Sinul ja nendega, kellega juhused Sind kokku viib. Just Sina võid olla see, kes oma eeskujuga teistele lootuse ja elumõtte tagasi toob!