

Maša Omahen

Multipla Skleroza in pomanjkanje kisika:

Moje potovanje do oksigenacije in obvladovanja simptomov,

Odkrijte moč kisika v boju proti simptomom multiple skleroze

Avtor:

Maša Omahen

Izdala:

Cangura, Aero Print d.o.o., Ljubljana

Lektor:

Grega Rihtar

Urednica:

Maja Tomšič

Prelom:

Hana Skube

Naklada:

Tisk na zahtevo

Leto izida:

2024

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.832-004(092)

OMAHEN, Maša

Multipla skleroza in pomanjkanje kisika: moje potovanje do oksigenacije in obvladovanja simptomov : odkrijte moč kisika v boju proti simptomom multiple skleroze / Maša Omahen. - Ljubljana : Cangura, Aero Print d.o.o., 2024

ISBN 978-961-96449-1-1

COBISS.SI-ID 207264003

Multipla Skleroza in pomanjkanje kisika: Moje potovanje do oksigenacije in obvladovanja simptomov

Odkrijte moč kisika v boju
proti simptomom multiple skleroze

Maša OMAHEN



Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati, shraniti v spominskih sistemih ali posredovati v kakršni koli obliki v elektronskem, mehničnem, fotokopirnem zapisu ali kot snemanje, skeniranje ali drugo – razen kratkih citatov v kritičnih pregledih ali člankih, brez predhodnega pisnega dovoljenja založnika.

Posebna opomba: Informacije in razmišljanja v tej knjigi odsevajo zgolj mnenje avtorja in jih zato ne bi smeli obravnavati kot kakršno koli vrsto terapije, svetovanja, dajanja napotkov, diagnoze in/ali zdravljenja. Avtorjev namen je posredovati informacije splošne narave, ki bodo bralcu pomagale pri njegovi poti do čustvene in duhovne blaginje. V primeru uporabe katere koli izmed informacij v tej knjigi, avtor in založnik ne prevzemata nikakršne odgovornosti za dejanja.

Vse zadeve v zvezi z vašim telesnim in psihičnim zdravjem terjajo zdravstveni nadzor. Niti avtor niti založnik nista dolžna ali odgovorna za morebitno izgubo ali škodo, ki naj bi izvirala iz katerih koli informacij oziroma predlogov, podanih v tej knjigi.

»S to knjigo ti podarjam del sebe. Hvala, ker si ob meni.«

KAZALO

UVOD	11
-------------------	-----------

1

DIAGNOZA	19
Stres kot sprožilec v svetu MS.....	23
Upravljanje stresa in iskanje miru – dvojna pot do ravnovesja.....	24
Diagnosticiranje multiple skleroze (MS)	26
Nisem se vdala – MRI.....	27
Zimski spanec – punkcija likvorja	30

2

KAJ JE MULTIPLA SKLEROZA.....	35
Več vrst MS.....	36
Simptomi MS	37
Zdravljenje MS.....	38
Zdravljenje zagonov MS	38
Zadnja injekcija.....	39
Gilenya: kapsule upanja.....	39
Ocrevus: novo zdravilo	40
Simptomatsko lajšanje težav	40
Rehabilitacijski postopki	41
Naravno zdravljenje	41
Marihuana: zeleni ogenj.....	42

3	
KISIK	45
Spoznanje	45
Saturacija	47
Oksidativni stres	47
Dihanje.....	60
4	
MULTIPLA SKLEROZA IN POMANJKANJE KISIKA.....	65
Hipoksija	65
Simptomi	66
Povezava med MS in hipoksijo	66
Terapija s kisikom	67
5	
METODA WIMA HOFA (WHM).....	71
WHM	71
Dihalne vaje.....	72
Rezultati WHM	75
Kako WHM pomaga pri MS.....	76
Kisik in WHM.....	77
Terapija s hladom	77
Hladna prha	82
Leto naokrog.....	84
Potop v ledeno vodo.....	85
Koristi za bolnike z MS	87
Telesne spremembe, ki se zgodijo ob stresnem odzivu.....	89
POVZETEK.....	93
ZAKLJUČEK	97

UVOD

Bolezen je prišla kot tat v noči, tiho in brez opozorila. Njena nenadna prisotnost je bila podobna šepetanju vetra, ki ga čutiš na koži, a ko se obrneš, da bi ga ujel, ugotoviš, da je že izginil. Ko so se zvezde na nočnem nebu najbolj bleščale, čudovito podobne raztresenim diamantom na črnem platnu, so se nevidne roke iztegovale proti meni, kot bi me želele zadušiti.

Srce mi je razbijalo, ko sem začutila prisotnost neznanega – bilo je brez obraza, imena ali oblike. Bila sem nemočna, vsaka misel je bila obremenjena s strahom, vsak dih je bil boleč, kot da bi tuja, temna prihodnost sedela na meni. Nisem imela orožja, s katerim bi se lahko borila. Nisem imela znanja, kako naj se ubranim pred nečim, kar je bilo neulovljivo.

V tisti temi sem se počutila izgubljeno. Tavalala sem po neznanih hodnikih svojega uma in iskala izhod, a na vsakem koraku sem naletela samo na vprašanja. Sestavljanka, ki so ji manjkali ključni kosi, in jaz, brez pravih orodij, ki sem se trudila sestaviti sliko, iz katere sem pričakovala vsaj kakšen odgovor.

Poskušala sem razumeti, zakaj sem bila izbrana. Zakaj sem morala trpeti? Kaj sem storila, da sem si zaslužila to kazen? A odgovorov ni bilo. Samo bolečina, ki je prežemala moje telo in dušo. V svoji nemoči sem se zatekla k molitvi, s prošnjo vsemogočnim silam, naj mi dajo moč, da se uprem tej nevidni grožnji. A odgovorov še vedno ni bilo – bila je samo tišina, še bolj strašljiva kot nova, boleča resničnost.

Multipla skleroza je kot nevidni sovražnik, ki se je priplazil v moje življenje in se tam zasedel, ne da bi prosil za dovoljenje. Ukradel je delčke mene, ki sem jih nekoč jemala za samoumevne. Vsak dan z njo je bil kot ples na robu noža, kjer vsak napačen korak lahko pomeni padec.

Zdaj, ko v tišini zgodnjega jutra sedim na robu postelje, obdana s prvimi žarki jutranje svetlobe, čutim, da sem drugačna. Ne sprejemam več, zdaj razumem. Razumem jezik svojega telesa, šepet svojih živcev, ki se upirajo napadom bolezni. In v tem razumevanju sem našla svoje orožje.

Z vsakim dnem, ki mineva, postajam močnejša. Ne le v svojem telesu, temveč predvsem v svojem bistvu. Naučila sem se prepoznati najmanjše znake, ki mi govorijo, kdaj se moram umakniti in kdaj napasti. Naučila sem se plesati s svojim sovražnikom, v ritmu, ki ga diktiram jaz sama.

Ko vstanem, da bi začela nov dan, vem, da je bolečina še vedno tam. A ni več gospodarica mojega življenja. Jaz sem tista, ki vodi ples. Z vsakim korakom, z vsakim dihom pišem novo poglavje svoje zgodbe. Zgodbe o boju, o upanju, o življenju, ki je vredno vsakega truda.

Rada sedim v senci dreves, kjer svetloba komajda prebada listje. Moje oči so uprte v daljavo, kjer se med vejami igrajo sence in svetloba. Spomnim se ... Prva leta po diagnozi so bila kot temačen gozd, poln neznanih poti in skritih pasti. Vsako poslabšanje je bilo kot nevihta, ki je brez opozorila preplavila moje telo in duha.

Nenadoma sem izgubila nadzor nad svojimi nogami, ki so bile nekoč tako zanesljive. Hoditi je postalo izziv, ravnotežje je bilo krhka veja, ki se lahko vsak trenutek zlomi. Glavoboli so prihajali v sunkih, bolečine v nogah in hrbtu pa so bile dnevna stalnica.

Ob izgubi občutka na dotik sem izgubila tudi korenine, ki so me držale trdno na tleh. Hodila sem, a nisem čutila tal pod seboj, kot da bi lebdela v nekakšnem čudnem, breztežnostnem stanju. Bila sem ločena od sveta, ki sem ga poznala, od tiste osnovne, človeške povezanosti z zemljo, ki daje občutek stabilnosti in varnosti.

Težave z odvajanjem vode in inkontinenco so prihajale brez opozorila, brez možnosti, da bi jih ustavila. Vsak trenutek je bil lahko prelomen, vsak nov korak je prinašal nevarnost. Bila sem ujeta v lastnem telesu, nemočna pred silami, ki sem jih nekoč nadzorovala brez pomisleka. Moje dostojanstvo je stalo na trhljih temeljih, vsak dan je bil boj, da ohranim svojo samopodobo, da se spopadem s tem, kar mi je bilo naloženo.

Spazmi v mečih, gležnjih in podplatih so prihajali nenapovedano. Vsak nenaden krč je bil kot udarec strele, ki je razparal tišino mojega sveta. Moja hoja je bila nestabilna, negotova, podobna potovanju skozi gosto meglo, kjer je vsak korak namesto trdnih tal pod nogami obljubljal le praznino.

Pogosto sem padla in vsak padeč je bil kot izdaja mojega lastnega telesa. A z vsakim padcem sem se tudi pobrala, s trmo in odločnostjo, ki sta rasli iz globin moje volje. Bila sem kot bojevnik, ki se po vsakem porazu vrne v bitko, neomajna in odločena, da ne bom dopustila, da me ta nevidni sovražnik premaga.

Vsak nov dan je bil izziv, vsak korak naprej je bil zmaga nad bolečino in strahom. In čeprav so me spazmi puščali nemočno, sem v tej nemoči našla tudi svojo moč – moč, da vztrajam, da se borim in da nikoli ne obupam, ne glede na to, kolikokrat padem.

V teh trenutkih sem se počutila ranljivo, izpostavljeno, kot da bi bila moja najgloblja bit razkrita svetu. A kljub vsemu sem se borila, da najdem novo pot, novo ravnovesje. Iskala sem načine, kako živeti s tem nevidnim sovražnikom, kako najti mir in sprejeti novo realnost svojega telesa. In v tem boju sem našla ne samo odpornost, temveč tudi globoko človeško moč, ki presega vse fizične omejitve.

A moja zgodba ni zgodba o porazu; je zgodba o neomajni volji, o iskanju lepote v bolečini, o moči, ki se rodi iz ranljivosti. Je zgodba, ki jo pišemo vsi tisti, ki se vsak dan znova soočamo z izzivi, ki jih prinaša življenje.

In v tej zgodbi ni konca, je le neskončno nadaljevanje poti, ki jo osvetljujejo majhni, a svetli trenutki upanja in ljubezni.

Živim v kraju, kjer se zdi, da čas teče počasneje. Moja pot skozi življenje ni bila tlakovana z rožami, ampak z ostrimi kamni, ki so me opominjali tudi na mojo bolezen – doživela sem vse: od žalosti do hude depresije, od jeze do besa, in nazadnje do sprijaznjenja, ki se je zdelo kot predaja.

Pogosto sem se znašla v senci svoje bolezni, ki je napovedovala potek mojih dni, me priklenila na posteljo in mi vzela svobodo. Zdravila, ki so obljubljala olajšanje, so mi le občasno pokazala pot, a nikoli trajno.

A nekega dne, ko sem sedela ob oknu in opazovala, kako se veter igra z listjem, sem začutila nekaj novega. Bilo je kot šepetanje, ki je prihajalo iz globin mojega srca. Spoznala sem, da je sprijaznjenje lahko tudi začetek. Začetek novega poglavja, kjer nisem več samo žrtev svoje bolezni, ampak tudi njena vladarica.

Zbrala sem vse svoje moči in se odločila, da bolezen ne bo več določala mojega življenja. Začela sem pisati dnevnik, v katerem sem beležila svoje misli, občutke in majhne zmage. Vsak zapis je bil kot kamenček v mozaiku mojega obstoja.

Začela sem iskati lepoto v vsakdanjih trenutkih – v sončnem vzhodu, ki je obarval nebo v pastelne odtenke, v smehu otrok, ki so se igrali na ulici, in v toplini skodelice čaja, ki me je grela v hladnih večerih.

Z vsakim dnem sem postajala močnejša, ne le telesno, ampak predvsem duhovno. Naučila sem se, da je vsako poslabšanje le del poti in da ima vsak padelec možnost, da postane dvig. Moja bolezen je

postala del mene, a ni me več vodila.

V globinah mojega bitja je obstajala bolečina, ki je ne morem opisati z besedami. Nevropatska bolečina, ki je presegala vsako razumevanje "običajne" bolečine, je bila kot tihi krik v noči, ki ga nihče ni slišal. Zdravila za spazme, ki so prihajali kot valovi, so bila sidra, ki so me držala na mestu, ko je bila moja duša pripravljena odpluti.

Vsaka tableta, ki sem jo pogoltnila, je bila kot obljuba olajšanja, a hkrati opomin, da je moje telo postalo labirint, v katerem sem se izgubila.

Čustveno sem bila kot popotnik, ki je izgubil kompas, a še vedno išče pot domov. Domov, kjer bolečina ne bo več senca, ki sledi mojim korakom, kjer bo vsak vdih prinesel mir in vsak izdih olajšanje. Domov, kjer bom lahko živela, ne samo obstajala. Domov, kjer zdravila ne bodo več potrebna, ker bo moje telo našlo svojo harmonijo, in moja duša svoj mir.

V tišini svojega doma, kjer vsak predmet pripoveduje svojo zgodbo, sem včasih sedela s pogledom, uprtim v praznino. Nevidni boj, ki sem ga bila, ni bil le boj z boleznijo, ki je tiho tkala svojo mrežo skozi moje telo, ampak tudi z vprašanji, ki so se porajala v mojem umu.

"Ali sem sama kriva?" je bilo vprašanje, ki je odmevalo kot nevihta v moji glavi. Vzrok za bolezen je bil zavrt v tančico skrivnosti, in čeprav sem vedela, da je bolezen neozdravljiva, sem se odpravila na pot iskanja odgovorov. Pot, ki je bila polna samorefleksije in soočanja s svojo najglobljo bitjo.

Bitka, ki sem jo bila sama s sabo, je bila najtežja. Bila je kot plezanje po strmi skali brez vrvi, kjer je bil vsak dvom kot kamen, ki mi je drsel izpod nog. Gledati sama sebi v oči in dušo je pomenilo gledati v brezno, ki je odsevalo vse moje strahove, upanja in sanje.

Vendar sem v tem boju našla tudi moč. Moč, da sprejmem, da nisem kriva, da je bolezen del mene. Našla sem pogum, da se soočim s svojimi strahovi in jih preobrazim v stopnice, ki so me vodile do

novih razumevanj.

Stala sem na robu neznanega, z očmi, ki so zrle v daljavo, kjer se je začinjala moja pot. Pot, ki ni bila zarisana na nobenem zemljevidu, pot, ki je vodila skozi nevidne svetove, skrite pred pogledi drugih. Vsak korak je bil ples z neznanim, vsak trenutek potovanje skozi labirint čustev in spominov, ki so se prepletali v neskončno zgodbo mojega življenja.

Soočanje z resnicami, ki so bile včasih tako težke, da so mi jemale dih, je bilo kot potapljanje v globoko morje, kjer je vsaka skrivnost čakala, da jo odkrijem. Vprašanja, ki sem jih zastavljala svetu zunaj, so odmevala v praznini, dokler niso našla odmeva v meni sami.

Trenutki obupa so bili kot temni oblaki, ki so zakrivali sonce v mojem srcu. V teh trenutkih sem se zatekla k notranjemu dialogu. Spomnila sem se, da sem močnejša, kot sem mislila. Pogledala sem nazaj na pretekle izzive, ki sem jih premagala, in se zavedela, da sem preživela.

Tako so pogovori počasi dozorevali. In ko sem razumela, da je vsak odgovor že del mene, sem začutila, kako se mi odpirajo vrata v svetove, ki so čakali, da jih raziščem.

To je bila pot odkrivanja, pot poguma, da se soočim s svojimi najglobljimi strahovi in najsvetlejšimi upanji. Bila je potovanje k sebi, k razumevanju, da je vsak trenutek dragocen, da je vsak spomin delček mozaika, ki ga sestavlja moje življenje.

Sedim s knjigo v naročju. Strani so obrabljene, kot poti, ki sem jih prehodila v svojem življenju. Zavedanje, da je moč spremembe v mojih rokah, je kot svitanje po dolgi noči.

Vsak korak, ki ga naredim, je kot črta na platnu, ki postopoma dobiva obliko večje slike. Izkušnje, dobre ali slabe, so barve, ki mi pomagajo razumeti globlje odtenke svoje duše. Zdaj vem, da je vsaka izkušnja dragocena lekcija, ki me uči in vodi naprej.

Ranljivost, ki sem jo nekoč skrivala, je zdaj postala vir moje moči. Solze, ki še občasno preplavijo moja lica, so podobne dežju, ki napaja zemljo mojega bitja in ki daje življenje novim semenom upanja in rasti. V tišini lastnega srca je zdaj najdem mir, ki sem ga iskala. Mir, ki ni odsotnost hrupa, ampak harmonija zvokov mojega bitja. V tej tišini najdem moč, da nadaljujem svojo pot, ne glede na ovire, ki se dvigajo pred mano.

Moje razumevanje življenja je postalo bolj globoko in občutljivo. Dojela sem, da smo vsi ranljivi, ne glede na to, kako močan se zdi naš oklep. Bolezen me je naučila, da je vsak trenutek dragocen, vsak dih pomemben. Zdaj cenim majhne stvari – sončni zahod, vonj po dežju, nasmeh ljubljene osebe. Življenje je krhko, a hkrati čudovito. In vsak dan je priložnost, da ga živimo polno, ne glede na ovire, ki nam pridejo naproti.

Živim svojo resnico, neustrašno in brezkompromisno. Vsak dan je priložnost, da se znova rodim, da pustim za sabo tisto, kar mi več ne služi, in da objamem tisto, kar je pred mano.

Wim Hof. Človek, ki je spremenil moje življenje. V celoti. Hvala. Globoko hvala.

»V vas želim prebuditi občudovanje, ki ga boste začutili do svojega telesa, uma in čudovite človeškosti. Vabim vas, da opazujete razcvet svojega bitja in presežete svojo pogojenost. Ta metoda je na voljo vsem.«¹

1 Hof, W. (2021). *Metoda Whima Hofa*. Brežice: Založba Primus

1

DIAGNOZA

Tisti dan, jeseni leta 2009, je bil prelomen. Po mesecih neznosnih bolečin in glavobolov, ki so se kot neusmiljeni valovi zlivali čez mojo zavest, sem stala pred vrati nevrologa. Srce mi je razbijalo v prsah, vsak utrip je odmeval v mojih ušesih kot bobnenje oddaljenega nevihtnega oblaka. Roke so se mi rahlo tresle, ko sem prijela kljuko, hladen kovinski občutek je bil v ostrem nasprotju s toploto, ki sem je čutila v svojem telesu.

Vstopila sem v sobo, kjer je vonj po antiseptiku in papirju takoj napolnil moje nosnice. Zdravnik me je pričakal s pogledom, ki je bil mešanica sočutja in profesionalnosti. Njegove oči so bile kot zrcalo, ki je odsevalo mojo lastno zaskrbljenost. Ko sem sedla na hladen stol, me je začel preplavljati strah, tišina je postajala vse gostejša.

Zdravnik je začel govoriti, njegove besede pa so se zdele kot oddaljen šepet, ki se je počasi prebiral skozi meglo mojih misli. Govoril je o preiskavah, o možnih vzrokih, o nadaljnjih korakih. Vsaka beseda je bila kot težka kaplja, ki je padala v že tako prepoln kozarec mojih čustev. »Ostali boste v bolnišnici. Kar nekaj časa.«

Ostala sem. Dolgo, predolgo.

Bolnišnična soba, v katero sem bila nameščena, je bila kot otok sredi morja negotovosti, obdana z belimi zidovi, ki so obljubljali mir, a hkrati odmevali z zgodovino nešteti zgodb. Moja postelja, prekrita z rahlo pomečkano, a čisto belo rjuho, je stala v središču prostora, kot oltar upanja in bolečine. Ob strani je bila nočna omarica, na kateri so počivali moji osebni predmeti – knjiga z zaznamkom na sredini, nekaj pisem, ki so čakala na branje, majhna tablica, ki me je povezovala s svetom zunaj.

Ob steni je stal monitor, ki je s svojim nežnim piskanjem in utripanjem lučk nenehno spremljal vitalne znake, kot zvesti čuvaj, ki nikoli ne spi. Stol ob postelji je bil prazen, a obrabljen od nešteti ur čakanja, upanja in molitev. V kotu sobe je visel televizor, ki je bil večinoma ugasnjen, saj so bili resnični dogodki v sobi bolj presunljivi kot katerakoli drama na zaslonu.

Svetloba je skozi okna prinašala žarke sonca, ki so se lomili na steklenih vazah z rožami, darovi narave in simboli življenja. Zrak je bil prežet z vonjem antiseptikov, ki so se mešali z nežnimi notami cvetličnih aranžmajev, ustvarjajoč nenavadno harmonijo med sterilnostjo in življenjem.

Vonj antiseptikov je bil zame kot nevidna tančica, ki je prekrivala vse druge vonje v sobi. Bil je oster in prodoren, a hkrati nekako pomirjujoč, saj je simboliziral čistočo in skrb, ki sta me obdajali v tem zavetju.

Vsak vdih je prinesel s sabo ta značilen vonj, ki je bil zdaj del mojega vsakdana, opomnik na nenehno prisotnost zdravstvenega osebja in njihovo nenehno prizadevanje za mojo dobrobit. Čeprav je bil sprva moteč, se je sčasoma spremenil v nekaj znanega, skoraj tolažilnega, saj je predstavljal upanje na vrnitev k normalnemu življenju.

Čakanje. Čakanje na diagnozo.

V tišini sobe, kjer so se minute vleklye kot ure, je bil zrak nasičen s pričakovanjem. Zdravnikov pogled je bil resen, njegove besede pa

so bile kot odmev v daljavi, ki se je počasi približeval in postajal vse glasnejši.

Ko je končno rekel – “multipla skleroza”, se je zdelo, kot da se je čas ustavil. Besede so odzvanjale v moji glavi, odmevale od sten sobe in se vračale k meni, polne teže resnice, ki jo je bilo težko sprejeti.

Udarilo je kot strela z jasnega neba, moj svet se je zamajal in razpokal. Bilo je, kot da so se tla pod mano razprla in me pogoltnila v brezno negotovosti. Vse, kar sem načrtovala, vse, kar sem živela, je bilo nenadoma izpostavljeno viharju dvoma, ki je začel divjati v meni.

Temna zavesa strahu je padla čez moje življenje, zakrila sonce jasnih dni in pustila za seboj le senco prihodnosti. Težka veriga nove realnosti me je vlekla navzdol, v globine obupa, kjer je vsak dih postal boj, vsaka misel breme.

Strah pred neznanim je prišel kot hladen dež, ki se je brez opozorila zлил čezme in me prepojil do kosti. Vprašanja so se zgrnila nadme kot temni oblaki na nebu, ki se zberejo, tik preden se razdivja nevihta. “Kako bom živela s to boleznijo?” je odmevalo v moji glavi, kot krik v tišini. “Kako se bo spremenilo moje telo, moj um, moj vsakdan?”

V temi moje duše so se skrbi zgrinjale nadme in zakrivale vsako iskrico upanja. Bile so kot težka odeja, ki me je ovijala, me stiskala, me dušila. Čutila sem, da je vsak vdih boj za preživetje, srce mi je razbijalo, kot da bi bilo ujeta v kletki. Bila sem ptica, ki hrepeni po svobodi, a se ne more izviti iz primeža strahu. Nisem vedela, kako se soočiti s temi črnimi občutki, kako najti izhod iz labirinta misli, ki so me dušile.

Poskušala sem razumeti, zakaj sem se znašla v tej temi. Kaj sem storila, da sem si zaslužila to breme? A odgovorov ni bilo. Samo tišina, ki je bila še bolj strašljiva kot moje lastne misli. Občutek nejeverja je bil podoben nevidnemu objemu, ki mi je jemal zrak. Vprašanja so se vrstila drugo za drugim, kot strupene puščice, ki so se zapičile v moje srce. Zakaj? Kako? Kje? A odgovorov ni bilo. Le tišina, ki je bila še bolj strašljiva kot moje lastne misli.

Prisotnost boleznj je bila naenkrat vsepovsod. Vsak dih je bil boj, vsak korak je bil obremenjen s strahom. In ko sem se zazrla v ogledalo, sem videla, kako se je moj obraz spreminjal – bledele je, oči so bile polne strahu, in nasmeh je izginil.

Vse, kar sem poznala, je bilo postavljeno na glavo. Občutek varnosti, ki sem ga imela, je izpuhtel.

Zunaj so drevesa nežno šumela v vetru, a ta zvok je bil zdaj oddaljen, brez pomena. Vse, kar je bilo prej pomembno, se je zdelo nepomembno v luči te nove resničnosti. Življenje, kot sem ga poznala, se je spremenilo v trenutku – brez opozorila, brez milosti.

V tem dramatičnem viharju čustev sem iskala luč, iskrico upanja, ki bi mi pokazala pot. A v tistem trenutku je bila pot skrita, zakrita s sivino oblakov. Nekje globoko v sebi sem vedela, da moram najti moč, da se soočim s tem nevihtnim morjem, da najdem svoj kompas v temi, ki me je obdajala. Bila sem na pragu bitke, ki jo bom morala bojevati sama, bitke za vsak dan, ki prihaja, bitke za življenje, ki ga želim živeti.

Soba je imela na moje duševno stanje precejšen vpliv, saj je bila prostor, kjer sem preživela veliko časa, soočena s svojimi mislimi in občutki. Beli zidovi in sterilno okolje so vzbujali občutek izolacije in monotonosti, a hkrati so mi dajali občutek varnosti in reda. Svetloba, ki je pronicala skozi okno, je prinašala občutek povezanosti z zunanjim svetom in naravnim ritmom dneva.

Vendar pa je bila lahko tudi samota v sobi izziv, še posebej ponoči. V teh trenutkih je bilo pomembno, da sem našla načine, kako se soočiti s tišino in praznino – bodisi z branjem, poslušanjem glasbe ali preprosto z razmišljanjem in meditacijo.

Diagnoza multiple skleroze je imela globok vpliv na moje duševno stanje. Moj pogled na varnost in negotovost se je spremenil. Prepoznala sem, da je varnost iluzija – nekaj, kar si želimo, a je nikoli ne moremo zagotoviti. Bolezen me je naučila, da je vsak trenutek dragocen, vsak