

Rozvodem to často nekončí

Dobrý den, paní doktorko, mám na vás dotaz. Opustil mě manžel po 15 letech soužití. Jsme již 2 měsíce po rozvodu. Myslela jsem si, že se s tím rychle vyrovnám. Opak je pravdou. V noci nespím, ztratila jsem chuť k jídlu. Mám pocit, že je mi hůř než před rozvodem. Je to normální? Co byste mi prosím poradila?

Věřte mi, že podobné pocity

zažívá mnoho žen, které mě v podobné chvíli vyhledaly. Mají pocit, že se jim zhroutil svět. Prožívají pocit prázdnoty, frustrace, ztráty. Můžu vás ujistit, že tyto pocity jsou zcela normální a přirozené. Rozvod je velmi stresující a emočně náročná životní situace. Velmi pravděpodobně vám popísané pocity budou ještě nějaký čas pokračovat, nicméně by měly postupně odeznívat. Pokud bych

měla něco poradit, zkuste najít způsob, jak emoce dostat ven. Plačte, zlobte se, ventilujte smutek z ukončení vztahu. Napište své pocity na papír. Někdy pomůže rituálně se zbavit věcí, které vám po partnerovi zůstaly. Dostaňte to ze sebe a jděte dál. Zajděte k hořiči. Obnovte šatník. Nežůstávejte sama doma. Navštivte přátele. Zaměstnejte se nějakou činností. Sportujte. Hlavně se nesnažte

rychle zaplnit prázdnotu novým vztahem. Dopřejte si čas. Pokud se ani potom nedostaví úleva, vyhledejte pomoc odborníka. Do mé bezplatné poradny se můžete objednat na telefonním čísle 776 806 475.

PhDr. Irina Malinová,
Poradna pro manželství, rodinu
a mezilidské vztahy Chomutov,
Revoluční 22/20, Chomutov
www.curzu.cz

Dilema pro pacientky: Nechat si odstranit vaječníky?

Poslední cca dva roky poměrně silně krvácím při měsících. Také mám bolesti. Můj lékař mi našel několik myomů na děloze a odesílá mě k operaci – odstranění dělohy. Je mi 46 let. Je pro mě lepší spolu s dělohou odstranit i vaječníky?

Odstranění dělohy je pro Vás asi nejlepším řešením. Otázka odstranění vaječníků je kontroverzní. Po jejich odstranění nastane u Vás umělý přechod, začnete mít nedostatek ženských

pohlavních hormonů – estrogenů. Z toho samozřejmě plynou potíže s přechodem související. Jejich tíže je ale individuální a každá žena snáší přechod jinak. Samozřejmě existují léky, které estrogény mohou nahradit.

Přechod je ale přirozená záležitost a k vyhasnutí funkce vaječníků dojde tak jako tak. Průměrný věk přechodu – menopauzy je u nás 49,5 roku. Pokud Vám tedy vaječníky nebudou odstraněny operačně, jejich funkce stejně

vyhasne v relativně dohledné době. A je otázkou, zda není lepší je odstranit v rámci operace preventivně. Vaječníky totiž do budoucna mohou být zasaženy rakovinným bujením. Bohužel na tento typ nádoru se většinou přijde pozdě, v již neléčitelném stadiu. Přitom rozsah operace je při současném odstranění vaječníků prakticky stejný, možná i jednodušší.

Vzhledem k těmto faktům já osobně ženám po 45. roce života

preventivní odstranění vaječníků doporučuji. Vše ale záleží na dohodě a rozhodnutí pacienta, samozřejmě na základě podrobného poučení.

Přeji Vám dobrou volbu a klidný, nekomplikovaný průběh plánované operace, v rozsahu Vám vyhovujícím.

MUDr. Michal Zeman, Ph.D.
primář
Gynekologicko-porodnické oddělení
Krajská zdravotní, a. s. – Nemocnice
Chomutov, o. z.

Pracujete nad rámec své náplně práce? Jste za to dostatečně ohodnoceni? Pokud ne, ozvěte se!

Jsem dlouhodobě zaměstnaná jako mzdová účetní. Kolegyně, která byla na pozici ekonomky, podala před půl rokem výpověď a během dvouměsíční výpovědní lhůty byla v pracovní neschopnosti. Jednatel společnosti nepřijal na volnou pozici ekonomky nového zaměstnance. Pracovní povinnosti však převedl na mě. Abych vše stíhala, pracovala jsem i doma. Platové ohodnocení zůstalo nezměněno. Rodina i přátelé mě nabádali, abych se zaměstnavatelem promluvila a požádala o zvýšení platu. Měla jsem však strach, abych při vyjádření nespokojenosti nepřišla o stabilní zaměstnání. Ted' na mě dolehl dlouhodobý stres a onemocněla jsem. Nakonec bych sama ráda dala výpověď z pracovního poměru ze strany zaměstnance.

Není žádná potupa přiznat, že něco už je nad vaše síly, proto se nebojte ozvat. Není vaší vinou, že zaměstnavatel má nedostatek zaměstnanců. Zaměstnavatelé často spoléhají na to, že zaměstnanci budou rozšíření nebo převzetí další náplně práce tolerovat a nenárokovat si za to žádné finanční ohodnocení.

Zaměstnavatelé si velice často neuvědomují rizika, která při velkém náporu práce mohou vznikat. Jedním z mnoha rizik může být to, když v důsledku velké zátěže a stresu přehlédnete něco důležitého. Jste vyčerpaní a nedokážete se soustředit na 100 %. Také, když odbíháte od jedné činnosti ke druhé, řešíte, co je prioritně potřeba, ne vždy máte čas se věnovat detailům, v časovém stresu nejste pečliví a pozorní jako běžně, může se stát, že vaše odve-

dená práce potom bude nekvalitní a chybná.

Nedostatek odpočinku a přemíra stresu se dříve či později odrazí na vašem zdravotním stavu. Prvními projevy jsou lehčí onemocnění, která v důsledku vysokého pracovního nasazení nevyčerpáte tak, jak byste měli. Organismus už je pak velice oslabený a mohou se dostavit i vážné choroby. Dopřávejte si proto dostatek odpočinku, pokud je to jen trochu možné, změňte prostředí – pobyt v přírodě, u vody, s rodinou – to vše může mít obrovský vliv na celkovou regeneraci.

Pozor také na syndrom vyhoření, který se netýká pouze pomáhajících profesí, ale jakéhokoliv povolání. Následky syndromu vyhoření jsou pak dlouhodobé. Naučte se proto říkat „ne“. V některých případech to úplně stačí,

aby si váš nadřízený uvědomil, že už zadané práce je opravdu mnoho. Pokud nevyjádříte svůj nesouhlas a nespokojenost, může to působit tak, že vám zadané úkoly nevdají.

Pokud máte v sobě dostatek odvahy a nebojíte se zaměstnavateli říct o zvýšení platového ohodnocení nebo úpravy pracovní náplně, je to dobře. Pokud ale váš nadřízený nehledá žádné řešení, obraťte se na jeho nadřízeného a pokuste se danou situaci řešit s ním. Pokud ani tam nebudete úspěšní, nezbyvá nic jiného, než podat výpověď z pracovního poměru. Možná představa toho, že bude mít o dalšího zaměstnance méně, přiměje zaměstnavatele k přehodnocení situace.

Denisa Podmanická, DiS.,
Sociální poradna Kamenná,
tel. 601 053 392