

## MOJI KORACI ZA UŽIVANJE U ŽIVOTU

### ŽIVOT SA REUMATSKIM I KOŠTANO MIŠIĆNIM BOLESTIMA

Moj život se potpuno promenio onog trenutka kad sam shvatila da sve što radimo i mislimo ima ogroman uticaj na nas. Bolujem od reumatoidnog artritisa 24 godine. Odmah mi je uspostavljena dijagnoza. Tok moje bolesti se kretao od stanja potpune ukočenosti do faze remisije u kojoj se trenutno nalazim. Uspela sam sve ove godine da se naviknem na svog pratioca i da živim u skladu sa svojom bolešću. Dobro se snalazim u ulozi pacijenta, redovno uzimam prepisane medikamete. Velika podrška su mi moja deca sa kojom živim. Imam tri odrasla sina od kojih je jedan sa autizmom.

Da bismo funkcionisali kao uspešna porodica mi se skladno dopunjujemo. Pružamo jedni drugima pomoć, ravnomerno preuzimajući obaveze u skladu sa sposobnostima. Ranije sam sasvim pogrešnim tokom išla kroz život. isuviše sam bila u grču da sve postignem sama, Tok bolesti je išao u sve negativnijem smeru, uz manjak energije i volje za život.

Mislim da se pravac toka bolesti preokrenuo onog trenutka kada sam shvatila da on najviše zavisi od mog stava i moje ogromne volje. Potrudila sam se da dosta naucim o svojoj bolesti i primenjujem pozitivna saznanja. Redovno idem na fizikalnu terapiju, časove chi gonga i yoge.

Primenjujem zdrave stilove života od detinjstva mada priznajem nauka i umetnost su bili moji favorite a ne sport. Sada sa 57 godina mnogi koji me upoznaju pomisle da se ja bavim sportom. Iako ne mogu da potrčim već 24 godine ja zapravo po ceo dan na neki način jurim.

Shvatila sam da mi ta trka sa dnevnim obavezama prija. Voditi računa o finansijama, kupovini, kuvanju. pranju, higijeni, zdravlju može da bude jako zanimljivo i relaksirajuće.

Pored onoga što čini svakodnevni život i obaveze prema porodici potrebna nam je i hrana za dušu. Nešto što ne moramo da radimo ali nas ispunjava pozitivnim emocijama i energijom.

Redovan odlazak na trening tai chia i yoge je najvažniji korak. Odavno je postao ritual koji podrazmeva i pešačenje od pola sata u jednom pravcu. Pozitivna atmosfera je nezamenljiva kada vežbate sa prijateljima. Plivanje u bazenu je prava relaksacija.

Član sam nekoliko klubova za podršku starijima. Ovde se družimo. Čitamo poeziju. razgovaramo, igramo šah, domine, drupštvene igre. Često organizujemo drugarske večeri uz muziku i ples.

Nekoliko drugarica i ja pratimo bioskopski i pozorišni repertoar i kad odaberemo šta ćemo da gledamo onda je to veliko uživanje, obični biramo neku dobru komediju pa se slatko nasmejemo. te provale smeha nam bude pozitivne emocije a ujedno hrane dušu i telo,

Kad god mogu idem u prirodu jer me dodir prirode opušta, izleti koje udruženje ORS organizuje su mi naročito značajni, jer se mi oboleli od reumatskih bolesti tu najbolje upoznajemo, družimo i razmenjujemo iskustva, a usput divno relaksiramo.

Veoma mi je vazno što sam član ORSa jer tu dobijam sjajnu podršku za svoju bolest. Osim stalne edukacije najznačajnije mi je što sam u prilici da učestvujem u mnogobrojnim radionicama od kojih bih izdvojila SAMOPOMOĆ, DEKUPAŽ, OSTEOROPOROZA, PSIHOLOŠKA PODRŠKA i vezbe tai chi cuan I joge,

U svim tim aktivnostima se osećam kao riba u vodi, aktivno učestvujem i zaista uživam.

.Najveće uživanje mi pruža moja porodica. Imati tri zlatna savršena sina je izvor najvećeg zadovoljstva. Od njih dobijam sjajnu podršku u svim naporima u životu, a naročito za prevazilaženje bolesti. Oni se raduju svakom mom napretku u životu, I pomažu u borbi sa bolešću. Raduju se mom aktivnom načinu života valjda što i sami neguju zdrave stilove života.

Kad nešto izjavim da baš ne mogu da uradim, a moj najmlađi sin ume da kaže: "Da li si sigurna? A jesi li zaista probala, sada ovog trenutka?" Iznenadim se koliko je često u pravu. Zaista previše često, po inerciji, kažem da nešto ne mogu. A kad probam desi se drugačije. A taj način sam shvatila da stalno moram da pomeram granice i da to jača moje mogućnosti, a na taj način i strukturu ličnosti.

Ja 24 godine nisam potrčala ali me to ne sprečava da svake godine učestvujem na Beogradskom maratonu u trci zadovoljstva makar da hodajući pređem tih 5 km. Mnogi mi kažu: "Ma šta će ti to? Šta se mučiš?", a ne znaju da je to meni pravo uživanje,

Kolena su mi slaba tačka. Od početka bolesti do sada nisam radila čučanj. Pošto stalno vezbam nadam se da ću jednog dana I to uraditi. Vazno je da ni u čemu ne odustajem. Svaki uspeh u onome što radim mi daje novi podstrek da se nečim bavim.

Kad hoću da se relaksiram nešto crtam, slikam ili čitam dobru knjigu. Muziku slušam usput dok radim kućne poslove kad me baš relaksira. Odlazak na koncert dobre muzike je sjajna stvar.a tek videti izložbu nekog sjajnog slikara već je pravi užitak. Izlazak sunca na početku dana je nezaboravan događaj. Zalazak sunca je dostojna konkurencija, šta reći za šum talasa, možda je lepši opojni miris ruža u nekom vrtu. Jednako je sjajan zvonki smeh srećne dece dok se igraju, možda ipak radosni glas moje majke dok razgovaram s njom a ona kao i uvek bodri mene da uspravno i snažno hodam kroz život i da nikad ne odustajem ma šta radila. Na kraju moja deca koja me podsećaju da uvek iznova probam i prokrčim put do uspeha.

Mali koraci koje svakodneko i uvek iznova činim veliki su koraci da živim punim plućima i zaista uživam u životu. Život je samo jedan i treba ga maksimalno iskoristiti na lepe stvari u životu, preokrenti svaku situaciju u svoju korist što nije nemoguće. Treba uložiti napor ali dobitak je ogroman. Podići samopouzdanje na najviši nivo i hrabro koračati kroz život, jedini koji imamo. Uživajmo u njemu sa svojom porodicom,prijateljima,nama dragim ljudima, Imamo neku ili više bolesti, Teško je to. Da li smo svesni da kod sebe imamo mnogo više dobrih, sjajnih stvari na koje ne obraćamo pažnju,

Obrnuto neka te sjajne stvari čiji smo vlasnik budu dominantne u našem životu.

Život je jedinstven, Potrudimo se da uživamo u njemu na najsajjniji način, Dostojno Sunca koje nas greje. Dovoljno je praviti i sitne,male korake ali uvek iznova.