



Piotr Szczęsny z Czyżowic przez wiele lat prowadził bardzo aktywny tryb życia. Pracował kilkanaście godzin dziennie, mimo stresu i zmęczenia. W końcu jego organizm upomniał się o swoje prawa.

Niewinny początek

Masz dobrą, stałą pracę. Panuje w niej przyjazna atmosfera. Cenisz swoich przełożonych, współpracowników darzysz sympatią. Prowadzisz unormowany tryb życia. Masz stały harmonogram zajęć. Rano jesz śniadanie z żoną, Bogusią. Patrzysz, jak syn Robert pakuje plecak do szkoły, córka Asia krząta się w łazience. Wychodzisz z domu z uśmiechem. Lubisz swoją pracę. Przez

osiem godzin jesteś rzetelnym i sumiennym pracownikiem. Wracasz. U progu wita cię zapach domowego obiadu i ciepło rodzinnych pieleszy. Teraz masz czas dla siebie i swoich bliskich. Spacer, zakupy, książka lub telewizor. Ważne, że możesz odpocząć. Nie martwisz się problemami firmy. Nie planujesz następnego dnia. Nie szukasz klientów, nie rozliczasz pracowników. Jesteś szczęśliwy. Masz plany na przyszłość. Chcesz wybudować dom, zapewnić dzieciom dobry start w dorosłe życie, oszczędzić pieniądze na emeryturę. Dni płyną szybko, ale spokojnie. Już wkrótce weekend, urlop, wakacje. Masz wielu przyjaciół. Ludzie lubią otaczać się tymi, którym dobrze się wiedzie. Jesteś zdrowy...

Praca, praca, praca

Jest 1996 rok. Masz 36 lat. Przedsiębiorstwo, w którym pracowałeś, bankrutuje. Ty jesteś optymistą. Szukasz rozwiązania. Inni załamują ręce, ty zakasujesz rękawy. Masz doświadczenie, znajomość branży, współpracowników, stałych klientów. Podejmujesz decyzję i zakt-

Już czas pomyśleć o zdrowiu

dasz firmę. To kontynuacja dawnej działalności, ale teraz jesteś szefem. Nowe obowiązki, więcej odpowiedzialności i pracy. Lubisz aktywność, przyspieszasz tempo. Rozwijasz firmę. Szukasz nowych zleceń, nowych pomysłów. Coraz częściej pracujesz w domu. Po pracy zasypiasz w fotelu. To twój wolny czas. Mała chwila dla siebie. Obiad zjadłeś w pośpiechu, kolację sobie darujesz. Wypijasz kolejną kawę, patrzysz na śpiące dzieci. Zamienisz z żoną dwa słowa i wracasz do pracy. Jest noc. Rozliczasz pracowników, planujesz następny dzień, myślisz, jak usprawnić pracę, jak unowocześnić firmę. Niedawno zacząłeś budowę wymarzonego domu. Wasze potrzeby finansowe są teraz większe. Nie możesz zwolnić. Masz zobowiązania. Odpowiadasz za siebie, za rodzinę, firmę i pracowników. Wszyscy na ciebie liczą. Jesteś szefem. Starasz się być wyrozumiały i cierpliwy wobec ludzi, których zatrudniłeś. Czasem ktoś się spóźni, zaśpi, nie przyjdzie. Ty to rozumiesz. Gdy ktoś jest chory lub w potrzebie, nie odmawiasz pomocy. Zwiększasz premię, pożyczasz pieniądze, czasem pracujesz za innych. Najważniejsze jest dobro firmy. Niekiedy przemykasz oczy na niesolidność. Jesteśmy przecież tylko ludźmi. Szybko zapominasz przewinień. Widzisz efekty swojej pracy. Jesteś zadowolony. Jest lato 2000 roku. Od jakiegoś czasu boli cię gardło i głowa. Masz gorączkę, bóle mięśni. To grypa. Nie masz czasu na chorobę...

Jedno zdarzenie

Tego nie mogłeś przewidzieć. Nieuczciwy klient nie wywiązał się z umowy. Teraz nie masz pieniędzy na pensje, podatki, zobowiązania. Jesteś przemęczony i rozdrażniony. Nie dojadasz. Nie śpisz. Schudłeś. Żle wyglądasz. Ciągle myślisz o firmie. Stres jest twoim cieniem. Boli cię serce...

– Długo pan tak nie wytrzyma – usłyszał Piotr Szczęsny od lekarza. Leżał w szpitalu. Trafił tu, bo bóle w klatce piersiowej i duszności dokuczały mu coraz bardziej. Stres był nie

do wytrzymania. Stale towarzyszyło mu zmęczenie i osłabienie.

– Byłem załamany – wspomina Piotr. – W szpitalu miałem spędzić miesiąc, a firma pozostała bez mojej opieki. I to w tak trudnej chwili. Mimo zaleceń lekarzy nie myślałem o odpoczynku. Nie potrafiłem zapomnieć o problemach. Nie miałem kontroli nad swoim przedsiębiorstwem. Byłem bezradny wobec kłopotów z nieuczciwym kontrahentem. Myśli, które kłębiły mi się w głowie, dodatkowo pogarszały mój stan. To było błędne koło. Wiedziałem, że jestem w szpitalu przez własne zaniedbanie. Lekceważyłem sygnały, jakie wysyłał mi mój organizm. Nie wyleczyłem grypy, która dokuczała mi jakiś czas temu. Nie miałem czasu na myślenie o zdrowiu. Na efekty nie trzeba było długo czekać. Nabawiłem się choroby serca.

Prawdziwych przyjaciół...

Po miesiącu Piotr wyszedł ze szpitala. – Psychicznie byłem w bardzo złej formie. Miałem za dużo czasu na rozmyślanie – mówi. – Zamiast relaksować się i nabierać sił, zadreślałem się. Pracownicy nie dostali wynagrodzenia, urzędy dopominają się o swoje. W domu lista spraw do załatwienia, rachunki. I Bogusia, która dźwiga cały ciężar mojej choroby. Dzieci nie wiedziały wszystkiego, bo po co je martwić...

Piotr znał zalecenia lekarza: relaks, sen, mniej pracy, mniej stresu. Ale tykał jedynie tabletki i chodził na wizyty kontrolne. Poza tym nic nie zmienił.

– Miałem za dużo spraw na głowie – tłumaczy. – Szybko wpadłem w wir pracy.

W firmie piętrzyły się zaległości, liczne obowiązki i ... nowe problemy.

– Tłumaczyłem im, że zapłacę – mówi Piotr. – Że jeszcze jeden miesiąc. Że rozumiem, że jest im ciężko. Ale jestem chory. Obiecywałem, że nie zostawię ich na pastwę losu. Znamy się przecież tyle lat. Zawsze mogli na mnie liczyć. Ten jeden raz powinni zrozumieć. Uzbroić się w cierpliwość... Myliłem się.

Część pracowników z powodu niezapłaćenia pensji w terminie złożyła przeciwko Piotrowi pozwy w sądzie. Czuł złość i żal.

– „Człowiek jest największym drapieżnikiem” – myślałem wtedy. To był dla mnie ogromny cios.

Groźba przeszczepu

Ból w klatce piersiowej wzmagał się. Pojawiły się duszności, problemy z krążeniem.

Ale Piotr nie myślał o sobie. Szukał firmy, która przejęłaby jego pracowników. Nie chciał ich zwalniać, wyrzucać na bruk. Mimo wszystko...

– Udało mi się podpisać umowę z firmą, która zatrudniła kilku moich ludzi

– mówi. – W ten sposób dotrzymałem danego słowa. Nie mógłbym postąpić inaczej. Firma ta postarała się także o zlecenia dla mnie.

Piotr odetchnął:

– Znowu poczułem się wolny. Po tych wszystkich przejściach postanowiłem stworzyć jednoosobową firmę. Pracuję w tej samej branży, ale odpowiadam tylko za siebie. To najlepsze rozwiązanie, bo zawiodłem się na ludziach, którzy mi coś zawdzięczali.

Piotr pracował mniej. Więcej sypiał. Brał lekarstwa, raz na pół roku robił badania. Był pod opieką kardiologa. Stresu nie mógł wyeliminować, ale bardzo go ograniczył.

To nie wystarczyło. Serce przypominało o sobie...

Latem 2005 roku Piotr po raz kolejny trafił do szpitala.

– Moi koledzy stwierdzili, że bełkotliwie się odzywam – wspomina. – Obawiali się, że mam wylew.

Przeszedł serię badań. Lekarze nie mieli dobrych wieści. Niewydolność zastawki mitralnej, zaburzenia rytmu serca, migotanie przedsionków, niewydolność krążeniowo-oddechowa, która w każdej chwili mogła zakończyć się obrzękiem płuc. Najlepszym rozwiązaniem byłby przeszczep. Bogusia była załamana. Rok wcześniej zmarł ich wujek. Jego organizm odrzucił wszczepione serce...



W szpitalu Piotr spędził dwa miesiące. Tym razem nie myślał o pracy, o obowiązkach. Walczył o zdrowie. Pił Alveo dwa razy dziennie.

– Bliska osoba poleciła mi Alveo – mówi. Wyjaśniła, że to wspomże moje leczenie. Przeczytałem ulotkę. Zapoznałem się z przykładami. Zawierzyłem. Chciałem mieć znów zdrowe serce.

Czas zwolnić tempo

Wychodzisz ze szpitala z butelką Alveo. Widzisz bliskich, którzy ocierają łzy i uśmiechają się na widok ziołowego preparatu. Zastanawiają się wszyscy, czy ci pomoże. Jesteś osłabiony, masz chore serce. Najwyższy czas pomyśleć o sobie, o zdrowiu. Lekarze zabraniają ci pracować. Straszą rentą do końca życia. Budowa domu utknęła w miejscu. Córka na studiach, syn w szkole średniej. Mają duże potrzeby. W tym tę najważniejszą – potrzebują ojca. W końcu zadbasz o siebie.

Pijesz Alveo kilka miesięcy. Odpoczywasz. Jesz regularnie. Nie denerwujesz się. Żyjesz powoli. Robisz kolejne badania. Okazuje się, że twoje serce w ciągu półtora roku zmniejszyło się o 30 mm. To bardzo dużo. Być może przeszczep nie będzie konieczny. Jest październik 2006 roku. Musisz tylko nadal o siebie dbać. Ale jest nadzieja.

■ Katarzyna Mazur

Wyniki badań Piotra Szczęsnego uległy wyraźnej poprawie już po roku stosowania Alveo. Przede wszystkim obie zastawki serca (aortalna i mitralna) mają teraz prawidłowy wygląd. Poza tym nie występuje już migotanie przedsionków, ustąpiły również zaburzenia rytmu serca. Badanie echokardiograficzne z lipca 2006 roku nie wykazuje już powiększenia serca, widocznego jeszcze kilka miesięcy wcześniej. W świetle dużej poprawy wyników badań Piotrowi nie grozi już przeszczep serca, którego obawiał się wychodząc ze szpitala w październiku 2005 roku.

