Tinklaraštis vasaris

Aš dugne

Stebiu jūsų veiklą keletą metų. Mačiau, kaip keitėsi tekstai, kaip skatinote drąsiau kalbėti apie pačius slapčiausius dalykus. Bet aš neišdrįsau ir vis dar nedrįstu. Nedrįstu pasakyti kokiam nors medikui, kad man prasidėjo išmatų nelaikymas...

Prieš porą metų pastebėjau, kad pasituštinus turiu sunaudoti daugiau tualetinio popieriaus. Valaisi valaisi, o jis vis nešvarus ir nešvarus... Bet tai būdavo tokie atsitiktiniai nutikimai, kad kokius metus laiko nekreipiau dėmesio ir viską nurašiau tam, kad gal valgau kažką, kas duoda laisvesnes išmatas.

Po to ėmiau pastebėti, kad jau porą kartų per savaitę man taip nutinka. Tualetinio popieriaus ėmiau pirkti daugiau ir dažniau. Ir su maistu bandžiau kietinti vidurius, valgiau daug ryžių. Situacija nesikeitė, mane apėmė beveik panika. Jau beveik kas antras pasituštinimas būdavo toks...

Ir dar prisidėjo naujas dalykas, pamačiau, kad ir pasišlapinus, jeigu tą dieną ryte būdavo toks pasituštinimas su daug tualetinio popieriaus, tai ir po kelių valandų pasišlapinus ir išsivalius, būdavo nešvarus tualetinus popierius, lyg būčiau pasituštinus.

Internete tada radau jūsų tinklalapį ir perskaičiau daug visokių straipsnių. Supratau, kad to priežasčių gali būti daug, ir dėl storosios žarnos kažkokių anatominių defektų, ir dėl sfinkterio silpnėjimo, tam įtakos turi irgi šimtai veiksnių. Šiek tiek nuramino, kai paskaičiau, kad darant Kėgelio pratimus makščiai, galima lygiai taip pat daryti išeinamajai žarnai. Ir puoliau daryti. Lyg ir matau kažkokį gerėjimą. Būna, kad kurią savaitę apie tai pamirštu. Tai čia tikrai dėkoju tiems Kėgelio pratimams.

Kaip pasakyti kažkam, tegul ir medikui, kuris gal tą girdi dažnai, bet aš to dar niekam nesakiau – man išmatų nelaikymas. Kaip tą pasakyti garsiai? Ir nenumirti iš gėdos.

Kai ta situacija reiškėsi stipriau, aš labai blogai jaučiausi. Nenorėjau niekur eiti po darbo, man atrodė, kad į dienos pabaigą nuo manęs sklinda kvapas. Dažnai prausiausi ir vis tiek nesijaučiau švari. Aš jaučiausi, kad turiu labai gėdingą, nešvarią paslaptį. Man reikia tai slėpti, man pačiai reikia slėptis nuo žmonių, kad tik jie nesužinotų. Aš buvau emociniam dugne...

Kėgelio pratimai šiek tiek padėjo iš to išlipti, bet aš vis dar jaučiuosi kaip vėjo perpučiamas lapas. Kad vėl būsiu nutrenkta į tą dugną. Taip blogai jaučiausi, kad nuėjau pas gydytoją ir ji man davė nedarbingumo lapelį, norėjo duot siuntimą pas psichiatrą, ji galvojo, kad man depresija. Matyt, ir buvo. Bet atsisakiau, prašiau tik tylos, pauzės periodo. Ir nedrįsau pasakyti apie tuštinimosi bėdas. Namie visą savaitę verkiau, panikavau, atsisveikinau su savo įprastu gyvenimu, nesikalbėjau su niekuo. Ir vis skaičiau straipsnius internete.

Bet suprantu ir tai, kad jeigu jau prasidėjo kažkoks procesas, tai anksčiau ar vėliau tie pratimai nesugebės to sulaikyti. Reikės gal vaistų, gal kokios operacijos. Paskaičiau, kad dabar lengvo laipsnio šlapimo nelaikymą tvarko su lazeriu, gal ir storąją žarną galėtų?..

Aišku, reikia eiti pas gydytojus, reikia, kad jie padarytų išsamius tyrimus ir rastų priežastį, tada galėtų skirti gydymą ir gal bėda dingtų. Bet kaip sunku ryžtis!..

Tikiuosi, kad artimiausiu metu išdrįsiu.

Ilona, Kaunas