

Za p. Lutherovou do Balansu sme prišli prvý krát v januári 2023 so synom (10 rokov), nakoľko sme potrebovali primárne riešiť problém so synovým večerným zaspávaním a spaním, ktorý sa u neho objavil pred cca 3 rokmi. Mával veľký stres ísť sám spať do svojej postele, vyžadoval si pri zaspávaní moju alebo manželovu prítomnosť, takže sme sa každý večer striedali pri ňom, aby zaspal, pri tom sa niekoľko krát postavil, šiel sa vycikať, skontrolovať stav dverí, okien, skriň a pod. Keď napokon zaspal, zrazu sa strhol a zobudil, bol z toho nervózny, prečo ešte nespí a kedy zaspí a či zaspí. Niekedy v rámci dňa poobede začal myslieť na to, ako pôjde do postele a či zaspí. Kto to nezažil, tak nepochopí. Vyskúšali sme všetko od homeopatie, psychológa, rozhovorov, meditačnej hudby...Nič. Boli sme zúfalí a pri tom, je v našej rodine všetko v poriadku, myslím, že sme normálna funkčná rodina. Veľa sme sa s ním rozprávali, a on sám nevedel prísť na to, z čoho má taký stres, len stále tá istá odpoveď on to nevie popísať, má čudný pocit keď je v izbe sám, chýbame mu a pod.

1. V januári 2023 sme absolvovali vstupnú diagnostiku - neuromotorickú diagnostiku a zrelosť reflexov. Odchádzali sme s prvou sériou rytmických pohybov. Cvičili sme poctivo každý večer cca 10 -15 minút po dobu 8 týždňov (vynechali sme asi 3 x). Cvičenia napohľad jednoduché až také že sme zo začiatku neverili. Ale ako povedal môj manžel ak toto **pomôže nášmu synovi, tak už uverím všetkému.** Asi po mesiaci sme začali vidieť prvé zmeny ☺: síce naďalej odmietal chodiť spať sám, ani počuť, že by to mal skúsiť...stále vyžadoval prítomnosť rodiča, zlepšila sa však kvalita samotného zaspávania, zaspal rýchlejšie, pokojnejšie, bez opakovaných prebúdzaní, svoje rituály pred spaním ponechal (skontroloval či sú zamknuté vchodové dvere, zavreté skrine), pachy vnímal rovnako, stále mu vadili (hlavne niektorí spolužiaci, pachy z kuchyne), úľakové reakcie boli prítomné, kinetózy tiež prítomné (dvojhodinová cesta autom utrpenie, nemohol sa pozerat' do strán, dole, hlava len rovno...lebo by mu bolo zle).
2. Na druhom stretnutí p. Lutherová urobila kontrolu a opäť sme odišli s novými cvikmi, ktoré sme cvičili každý večer 8 týždňov. Po čase sme videli ďalšie posuny: niekedy v marci povedal náš syn pamätnú vetu: "Mami už cítim, že sa mi to pomaly upratuje s tým spaním". Ak sme náhodou nestíhali a povedali sme mu, že dnes nebudeme cvičiť, protestoval, že to teda nie, že on to nesmie vynechať a že mu to pomáha!!! V apríli sme ochoreli a syn chtiac - nechtiac čelil tvrdej výzve, že musí ísť spať sám do svojej izby, lebo celá rodina sa potrebuje vyspať. Ostal ticho, rozmýšľal a **vtedy prvý krát zaspal sám. Odvtedy sme nepoľavili.** Prestal byť nervózny z toho že má ísť spať. Naďalej sa však uisťoval, či je zamknuté, či sú správne zavreté skrine, a musí mať zasvietenu malú lampu. Potrebuje počuť a vedieť že my s manželom sme hore a v obývačke pozeráme televíziu. **Ale je úžasné že večer zaspí SÁM, takže pre nás a aj pre neho je to obrovský posun!!!!.** Je na seba hrdý a my tiež na neho! Všimli sme si, že ho začal baviť futbal, pred rokom nechcel o tom ani počuť, aby sa šiel von zahrať s kamarátmi na ihrisko...teraz sám chce. Večer je viac unavený, zívá...toto pred tým nebolo u neho. Problém s pachmi sa nezhoršoval, ani úľakové reakcie. Problém s kinetózami sa posunul do roviny, že je ochotný cestovať autom aj na dlhšiu vzdialenosť.

S pani Lutherovou sme boli v kontakte telefonicky aj cez emaily, vždy nám ochotne poradila, aj s cvikmi, povzbudila a my sme boli zvedaví na ďalšie synove posuny.

3. V septembri 2023 sme absolvovali poslednú kontrolu. Syn zaspáva sám bez nervozity, do postele a na spánok sa teší, zmizla úzkosť, kontrola dverí, okien, skriň. Pri zaspávaní zapálenú tlmenú nočnú lampu. Ak sa mu náhodou nedarí, sám si zhodnotí, že nie je unavený a má čas. Niekedy sa stane že v noci sa prebudí, a potrebuje si k nám do postele

ľahnúť, ale veríme že časom sa upraví aj táto drobnosť. V lete sme absolvovali 12 hodinovú cestu do Chorvátska bez problémov to zvládol, nebolo mu zle. Citlivosť na pachy je podľa nás v norme.

S manželom sme sa zhodnotili, že sa cvičením výrazne upravil primárny problém (spánok) a k tomu sa pridali, ešte také sekundárne bonusy: syn sa celkovo upokojil, dozrel, nemáva výbuchy zlosti a hnevu, reaguje ako malý dospelák, dá sa s ním normálne v pokoji rozprávať. Je samostatnejší, nemá problém ostať sám doma, urobiť si niečo na jedenie. Dokonca tento víkend šiel bez rodičov sám so spolužiakmi na turistický krúžok. Toto všetko bolo pre nás želaním. Pre niekoho možno banality ale pre nás to znamená, že sa náš život upokojil a hlavne sa upokojil náš syn. **Za toto všetko patrí veľká vďaka p. Lutherovej.**

Ešte nám ostala posledná séria cvikov do konca novembra už len na dotuknutie ako povedala p. Lutherová. A sme zvedaví čo to prinesie.

Ešte raz ďakujeme ☺