

AKSEPTER DIN ME-DIAGNOSE!

Av Geir Berge

Dette er viktig, men hva betyr det i praksis? Betyr det å gi opp livet, ikke ha tro på å bli frisk? Nei, absolutt ikke.

I vinter hadde jeg en formening om hva jeg burde tåle av påkjenninger. Men dette var mye høyere enn hva jeg tålte. Førte til at jeg stadig ble dårligere. Når jeg da våknet hver morgen med sterke smerter, og heller ikke greide å kjøre bil, trodde jeg bunnen var nådd.

Men hadde enda ikke akseptert at kroppen ikke virket som jeg ønsket. Da jeg fikk diagnosen, aksepterte jeg endelig mitt lave prestasjonsnivå. Kombinert med en varm og god sommer begynte min form å gå oppover.

- Mer enn noen gang har jeg tro på livet. Jeg har lært å glede meg over de små ting.
- Jeg drømmer om bedre tider, men jeg prøver å leve i nuet.
- Jeg prøver å bli friskere, men i et rolig tempo.
- Jeg presterer enda på et sørgelig lavt nivå i forhold til tidligere, men jeg fokuserer på at jeg er mye bedre enn jeg var på det dårligste.
- Jeg har et godt liv(ut fra omstendighetene)
- Jeg er sikker på at jeg igjen skal prestere store ting. Kanskje er det ikke å sykle Birken eller Nordsjørittet. Kanskje er min store prestasjon å kunne klippe min egen plen uten smerter, kanskje å si /skrive noe som er til oppmuntring for andre.
- At jeg aksepterer min dårlige helse betyr ikke at jeg alltid er fornuftig. Men jeg velger hva som er verd å bruke krefter på, hva som er verd en smell.
- Jeg tester ut mine grenser, og overvurderer ofte min krefter.
- Jeg har måttet svelge en del stolthet, f.eks. å få hjelp til å skifte dekk på bilen.
- Jeg har fremdeles dårlige dager, men de gode er i flertall.
- Jeg bekymrer meg fremdeles for fremtiden, men prøver å sette ord på dette(da blir problemene ikke så store lenger).

Kanskje er du ikke der at du greier/vil akseptere din sykdom. Er ikke lett når alt føles nytteløst. Da skal du vite at vi alle her inne heier på deg i dine vanskelige perioder, og gleder oss sammen med deg på dine oppturer.

Har alt bare blitt negativt etter jeg ble syk? Vil heller si at alt har blitt annerledes. Har måttet omdefinere hele mitt liv. Mye har jeg lært. Ante knapt at ME fantes. Får nå bruk for min stahet og utholdenhet på en helt ny måte. Mine følelser og empati for andre kan vel sies å ha blitt forsterket kraftig. Må jo innrømme at tårene kommer av og til når følelser blir sterke(selv om sterke menn ikke gråter).

Bruk dine krefter i takt med kroppen, du blir ikke sykere om du innrømmer dine fysiske og psykiske svakheter.

LYKKE TIL ALLE MINE ME-VENNER SOM KJEMPER!