



Leben mit chronischer Mononukleose (Epstein-Barr-Virus oder Drüsenfieber)

Das Epstein-Barr-Virus, das Mononukleose oder Drüsenfieber verursacht, hat die Fähigkeit, eine lebenslange Präsenz im Körper aufzubauen. Bei den meisten Menschen hält ein gesundes Immunsystem die Mononukleose in Schach. Manche Menschen bekommen jedoch Wochen, Monate oder Jahre nach der Erstinfektion eine wiederkehrende oder chronische Mononukleose. Chronische Mononukleose-Symptome sind typischerweise Müdigkeit, Schwäche, Halsschmerzen und geschwollene Lymphdrüsen. Diese Symptome können von Tag zu Tag und von Woche zu Woche schwanken. Auf Perioden des Wohlbefindens folgt oft ein Rückfall, da die Betroffenen versuchen, ihre normalen Aktivitäten wieder aufzunehmen oder Sport zu treiben. Das Leben mit chronischer Mononukleose kann eine sehr beunruhigende und frustrierende Zeit …



Das Epstein-Barr-Virus, das Mononukleose oder Drüsenfieber

verursacht, hat die Fähigkeit, eine lebenslange Präsenz im Körper aufzubauen. Bei den meisten Menschen hält ein gesundes Immunsystem die Mononukleose in Schach. Manche Menschen bekommen jedoch Wochen, Monate oder Jahre nach der Erstinfektion eine wiederkehrende oder chronische Mononukleose.

Chronische Mononukleose-Symptome sind typischerweise Müdigkeit, Schwäche, Halsschmerzen und geschwollene Lymphdrüsen. Diese Symptome können von Tag zu Tag und von Woche zu Woche schwanken. Auf Perioden des Wohlbefindens folgt oft ein Rückfall, da die Betroffenen versuchen, ihre normalen Aktivitäten wieder aufzunehmen oder Sport zu treiben.

Das Leben mit chronischer Mononukleose kann eine sehr beunruhigende und frustrierende Zeit sein. Ständiges Krankheitsgefühl, Geldsorgen, Verlust von Arbeits- oder Studienmöglichkeiten, Verlust der Selbständigkeit, soziale Isolation und wenig Unterstützung sind nur einige der Dinge, die Sie möglicherweise bewältigen müssen. Für manche Menschen ist die Zukunft ungewiss. Sie wissen nicht, was um die Ecke ist. Du vertraust deinem Körper nicht. Werden Sie besser oder schlechter? Können Sie Hilfe und Unterstützung bekommen? Gibt es Behandlungsmöglichkeiten? All diese Faktoren können zu Angstzuständen, Depressionen und dem Gefühl führen, dass Ihre Gesundheit außerhalb Ihrer Kontrolle liegt.

Was also kann man inmitten einer chronischen Krankheit tun, um inneren Frieden und Glück zu erlangen? Laut spirituellen Lehrern wie Dr. John Demartini und Eckhart Tolle können wir uns alle in den gegenwärtigen Moment bringen, um ein Gleichgewicht zu finden, anstatt uns über die Vergangenheit und Zukunft zu sorgen. Immer an die Vergangenheit oder die Zukunft zu denken, kann negative Geisteszustände verursachen, die Sie von der Möglichkeit ablenken, ein erfülltes Leben zu genießen.

So schlimm es mit der chronischen Mononukleose auch wird,

finden wir hoffentlich mehr Trost und Freude in den einfachen kleinen Dingen des Lebens. Für manche Menschen mit chronischer Mononukleose, die bettlägerig sind, können einfache Freuden darin bestehen, Musik, Hörgeschichten, Meditationsbänder zu hören oder draußen die Vögel singen zu hören.

Für diejenigen, die mobiler sind, können einfache Freuden so einfach sein wie Kochen, Malen, im Haus oder Garten werkeln, eine Schublade ausräumen, Familienfotos in ein Album legen, ein spannendes Hobby finden oder Meditation oder Yoga machen. Manche Menschen haben Freude daran, anderen zu helfen – dies kann durch Vorlesen für Kinder, Gespräche mit Freunden und Familie, Tierpflege oder Teilnahme an Online-Foren oder Selbsthilfegruppen entstehen, um Ihre Erfahrungen und Ratschläge zur chronischen Mononukleose einzubringen.

Als ich selbst über 15 Jahre lang an chronischer Mononukleose litt, waren meine einfachen Freuden Dinge, auf die ich mich jeden Tag freuen konnte. Sie gaben mir ein Gefühl der Leistung und des Stolzes, und ich bin sicher, sie hielten mich bei Verstand. Einige der Aktivitäten, die mir geholfen haben, waren jeden Tag in der Sonne zu sitzen, eine scharfe Hühnersuppe zu genießen, in einem heißen Bittersalzbad zu entspannen, täglich Yoga zu machen und in Bücher über Gesundheit und alternative Therapien einzutauchen. Tatsächlich entschloss ich mich in dieser Zeit, ein naturheilkundliches Studium zu absolvieren und meine Karriere in eine andere Richtung zu starten.

Für eine meiner sehr kranken Epstein-Barr-Patienten konnte sie nur flach auf dem Rücken in einem abgedunkelten Raum liegen. Ihre Augen waren so geschwollen und schmerzten, dass sie nicht einmal ein Buch lesen oder fernsehen konnte. Anstatt depressiv und traurig zu werden, konzentrierte sie sich darauf, schöne Musik zu hören, die sie inspirieren und erneuern würde.

Eine andere meiner Patienten, die ein Teenager war, wurde wegen Epstein Barr von ihren Schulfreunden und ihrem sozialen

Umfeld isoliert. Sie hatte schreckliche Symptome wie eine rote, raue Kehle, extreme Lethargie, Depressionen und wenig oder keinen Appetit. Ihre Mutter ging freundlicherweise aus und kaufte ihr die gesamte Serie der TV-Sitcom „Friends“, die sie gemeinsam auf der Couch sahen. Ihre Mutter sagt, dass dies ihnen die Möglichkeit gab, zu lachen und sich die ganze Zeit auf etwas zu konzentrieren und nicht auf die Krankheit.

Auch bei chronischer Mononukleose sollte es viele Dinge in Ihrem Leben geben, die Sie wirklich lieben und genießen. Beginnen Sie, über Ihr tägliches Leben nachzudenken und zu sehen, ob Sie für etwas dankbar sein können, ist ein guter Anfang. Genießen Sie die schönen und besonderen Momente Ihres Tages. Vielleicht möchten Sie sie sogar in ein Tagebuch oder Tagebuch schreiben oder sie fotografieren.

Vor kurzem habe ich einen Artikel über eine Fotografin Hailey Bartholomew gelesen, die ein persönliches Projekt namens „365 Days of Gratitude“ gestartet hat. Ein Jahr lang machte Hailey jeden Tag ein einziges Foto von etwas, wofür sie dankbar war. Ihre Fotos reichen von den einfachen Genüssen ihres Lieblingssessens, Herbstlaub in ihrem Garten, Muscheln am Strand, ihren kuschelig warmen Bettsocken, wachsenden Kräutern in ihrem Garten, ihren handwerklichen Arbeiten, Duftkerzen und Bildern ihrer Familie. Dieser einfache tägliche Akt, sich auf die positiven Dinge ihres Tages zu konzentrieren, verwandelte ihre Depression und ihren Stress in eine Stimmung der Vorfreude, Erfüllung und Freude.

Sich selbst beizubringen, für die kleinen Momente Ihres Tages bewusst und dankbar zu sein, kann Ihr Leben bereichern und Ihren Weg durch die chronische Mononukleose ein wenig erleichtern. Das Leben wird immer Höhen und Tiefen haben. Dankbar zu sein für das, was Sie haben, ist eine wertvolle Lektion, die wir alle lernen können. Selbst wenn Sie die Mononukleose überwunden haben, ist Dankbarkeit eine Lebenskompetenz, die Sie nie vergessen werden.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki