

Dijabetes sam dobila još kao dete, u osnovnoj školi. Bio je moj prvi letnji raspust. Oduvek sam bila veselo, radoznalo, živahno dete, taman sam naučila da vozim bicikl... ma, savršeno leto posle prvog razreda. Međutim, u nekom trenutku je kod mene, kao detetu kome je sve išlo od ruke, opalo interesovanje za bilo šta, pa čak i za igru. Najviše mi je prijalo da odspavam posle škole, da odmorim, malo se poigram i jedem, jer sam stalno bila gladna. Počela sam da mršavam (malo kontradiktorno u odnosu na količinu hrane koju sam jela), pa mi je mama udovoljavala sa svime i spremala sve što sam želela da jedem (jer nije dobro da je dete "tako mršava", treba da se razvija). Odjednom sam počela da pijem mnogo vode. Stalno sam bila žedna, ali sam to počela da krijem, jer su roditelji počeli da me opominju kad su primetili. Put od škole do kuće mi je postao noćna mora jer sam morala ili da trčim da što pre stignem do toaleta ili da svratim kod neke drugarice usput što nije uvek bilo moguće kad svi žele da ostanu napolju da se igraju. Mama je tada odlučila da me odvede u dom zdravlja gde su i bez vađenja krvi shvatili šta je u pitanju. Moj dah se osećao na aceton, što je bio siguran znak dijabetesa. Bilo je samo pitanje kolika je vrednost šećera u datom momentu. I tako je sve počelo. Jednog decembra, pred Novu Godinu kad je Deda Mraz trebalo da donese poklone.

U bolnici sam provela mesec dana, brojeći svaki dan kad ću stići kući i kad će početi drugo polugodište da opet vidim svoje drugare. Sve je bilo kao i pre...skoro. Sad sam ipak morala malo više sama da brinem o sebi. Moram da vodim računa šta smem, šta ne smem, koliko je sati, da li treba da užinam, da li treba da žurim kući na ručak/večeru... U to vreme moji roditelji nisu poznavali nikog ko je imao dijabetes, a još manje nekog mojih godina. Šta jesti, kako spremiti hranu, smem li voće, koje meso? Literatura, priručnici nisu bili lako dostupni, za internet niko nije ni znao. Sve što smo naučili i primenjivali dolazilo je isključivo od doktora. tako da smo slepo pratili sve njegove instrukcije. Pa tako, s obzirom da imam dijabetes ne bi trebalo da se naprežem, ne treba ništa da treniram, "pazi šta jedeš, šetaj i to je to". Vozila sam ja bicikl i dalje, sankala sam se i grudvala, vozila rolere, ali nisam nikad imala redovan trening. Nekad mi to nije smetalo, a nekad me je dovodilo do ludila. A i okruženje je bilo takvo, da je uvek bilo u stavu "nemoj da se mučiš, ne treba ti to", "pazi se, vodi računa". Stalno neki strah, oprez, sazaljenje. Moram priznati da me je to malo čudilo, jer mi gomila stvari nije bila ni malo teška (škola, na primer). Bilo je momenata kad sam zaista mislila da je to nesto na šta ja možda moram da se naviknem (Ipak sam ja drugačija, možda ja zaista ne mogu sve).

Ne mogu da kažem da se moji najbliži nisu plašili, ali srećom, uvek su me podržavali u tome što sam želela. A verovatno su moje želje ponekad i polazile od toga da svima njima pokažem da ja ipak mogu. Da mogu sve to što drugi misle da nije za mene. Pa sam tako prevazišla momente "zašto si upisala gimnaziju, moraćeš na fakultet", "nađi nešto lako", "zašto se mučiš". Našla sam i posao koji volim i to odmah posle fakulteta 😊. I tako kako prelazite prepreku po prepreku tj izlazite iz zone komfora, onda gledate šta je sledeće, šta još možete da probate u životu.

Tako sam došla na ideju da naučim da skijam. Naravno da je to bilo opasno, pogotovo kad ste u porodici u kojoj ste treće dete, mezimče i niko do tad nije ni stao na skije 😊. Ipak, dala sam sebi šansu da probam. Nije sve islo lagano, bolele su noge, padovi, masnice, "sta mi je ovo trebalo u zivotu"... ali uspela sam. Uspela sam da proskijam i da osetim adrenalin i uživanje posle svakog spusta 😊. I da pritom ispoštujem svoj raspored obroka, da šećer držim pod kontrolom ceo dan, 7 dana u nedelji! Divota 😊

Ipak, nije svaka godina skijanja bila tako uspešna, jer nisam imala dovoljno snage da bih mogla da napredujem u tehnici i da skijam gde i moje društvo, da vidim te najvše vrhove, tu neverovatnu prirodu. I tako sam shvatila da su za skijanje neophodni i mišići, Zato sam počela da treniram u teretani da se priprelim za sledeću skijašku sezonu. Imala sam trenera koji mi je pomagao u tome. 3 puta nedeljno 3 meseca pre odlaska na skijanje. I zaista, te godine je skijanje je bilo sušta suprotnost onom prethodnom. Snaga na nivou, umor ni približan onom kad sam počela da skijam, misici izdržavaju sve. Priznajem, ceo trenažni proces je doneo raznorazna iskustva I poteškoće. Shvatila sam da jutarnji trening pre doručka nije tako dobra stvar za mene, jer šećer mnogo skoči čak i ako je bio normalan pre treninga, čak iako ništa nisam jela u međuvremenu. Ne valja ni da treniram odmah posle obroka, kad je zeludac pun. Ne mogu da treniram ni ako šećer skoci, jer je to kontraproduktivno. Dešavalo

da šećer nekad padne toliko nisko da mi treba dugo da se vratim u normlu, ali sve je to bio put, novo učenje o sebi, o šećeru, o ishrani, o kontroli... novo napredovanje. I opet sam pokazala da mogu.

S obzirom na zadovoljstvo I benefite koje su mi treninzi doneli, nastavila sam da praktikujem vežbe u teratani nekoliko godina. Svaki "kardio" deo treninga je bio ili šetnja ili bicikl, odbijajući da trčim. Trčanje je dosadno i naporno, mislila sam 😊 U međuvremenu, u mom okruženju su ljudi počeli da se bave trčanjem. I dalje nisam mogla da razumem kako mogu da se bave time. Trčis, mučiš se, ništa se specijalno ne dešava oko tebe, ljudi te gledaju čudno, dosadno je, vreme sporo prolazi, nisi pretrčao ni 100m, a već si ostao bez daha. Ali malo po malo, oni se dogovaraju da zajedno trče na nekoj trci, u nekom drugom gradu, neretko u inostranstvu, 5km ili 10km, a ubrzo i polumaraton. Atmosfera koja se tu razvija je neverovatna. Toliko pozivne energije, toliko entuzijazma na jednom mestu i na kraju još dobiješ i medalju 😊. Kako je vreme prolazilo, sve mi se to više sviđalo i poželela sam da i ja učestvujem. Poželela sam da probam da trčim. I dalje je tu bio momenat da oni nemaju ograničenja kao ja, da li ja mogu da izdržim taj napor, da li mogu da trčim dugo, da li je to za mene ...ali trud se do sad isplatio, pa ce možda I sad. Na kraju, uvek možeš da odustaneš, ako ne ide kako treba.

I probala sam. Prvo moje trčanje je bilo u jednom od beogradskih trkačkih klubova, gde sam prvi put u životu trčala u kontinuitetu duže od 10 minuta. Naravno da sam izgubila dah, da sam sve zvezde videla kad sam završila probni trening. Ali to je bio moj prvi rekord. Prvi put trčati 20 minuta u kontinuitetu. Malo li je za motivaciju 😊. Svaki korak više, svaki trening je bio moj novi najbolji rezultat do tada. I tako nekoliko meseci za redom. Nisam baš napredovala brzo kao ostali iz moje grupe, ali je za mene to I dalje bio podvig i rekord. Kako je bila zima, nisam baš bila redovna sa treninzima (ipak sam ja odrasla uz "nemoj da se mučiš"). Napolju je hladno, ko će da se natera da trči. Ali I pored toga, odlučila sam da se priključim mojoj grupi ljudi i da odem sa njima da trčim trku na 10km u Temišvaru. I malo je reci da je to bio debakl... to je bilo trčanje do gubljenja daha, pa šetnja, pa gubljenje daha I tako u krug... sat i po vremena. Sta li sam ja mislila, ne znam ni sama, ali sam tad shvatila da 10km nije mala stavr. Ali sam I pored svega toga bila nagrađena za svoju istrajnost (ludost ili upornost) i dobila sam prvu medalju u životu 😊 Pobedila sam sebe. A trka... trka je bila nešto najlepše što sam ja doživela u svom "sportskom" životu do tada. Toliko podrške od društva, organizatora, trenera, drugih trkača, koje i ne poznaješ, toliko borbe svakog trkača da dođe do svog cilja, da istrči svoju trku, da pobedi sebe.

Tog proleća sam istrčala svoj prvi krug oko Ade (sa malo manje izgubljenog daha) i tada kreću da rastu i apetiti. Sve više ljudi iz mog okruženja trči polumaraton i za to se pripremi relativno brzo (za 3-4 meseca). Put do mog prvog polumaratona traje nešto duže. Prvo sam otišla kod sportskog lekara da me pregleda i da mi kaže da li ja uopšte smem da se bavim trčanjem. Odmah posle toga sam se raspitla za nekog online trenera koji bi mi uskladio cilj sa trenutnim načinom života i treniranja, koje nisam želela da menjam (a nije mi odgovarao termin ni jedne od trkačkih ekipa u gradu). I tako smo na leto 2019. postavili cilj da polumaraton istrčim u Segedinu 1. decembra u Segedinu. Treninzi su išli solidno, pratila sam plan, svakodnevno komunicarala sa trenerom kako se osećam, opet sam ulazila u detalje kad mi je najbolje da trčim što se tiče šećera, jer je trening ipak drugačiji u odnosu na teretanu. Trener je usklađivao treninge i sve je išlo kako sam želela. Uzbuđenje je raslo, datum se bližio, ali ....usput se dešavaju i nepredviđene stvari. Zaradila sam prvu sportsku povredu u životu, a usput i status sportiste. Uporno sam govorila da ja samo želim da istrčim tu trku na šta mi je fizijatar rekao "sa takvim treningom vi ste zapravo sportista". Iako sam bila tužna što se moj cilj bio odložen, moram prinati da mi je bilo drago da dobijem takvu titulu 😊.

Tako sam bila primorana da pauziram sa treninzima, pa sam do Segina sam bila spremna da istrčim samo 10km. Tokom trčanja sam imala utisak da sam možda mogla da trčim jos, ali šta je tu je. Biće opet neke prilike već na proleće, sezona je pred nama. Posle pauze, u januaru 2020. smo postavili novi cilj. 10. April u Banja Luci. Opet su pripreme išle po planu, ovaj put sam dosta toga znala bolje nego prethodni, obraćala sam pažnju da do povrede ne dođe, radila dodatne vežbe istezanja, bolje zagrevanja... ali na žalost svi planovi i za to su pali u vodu, svi znamo zašto. Moram priznti da sam tad bila pomalo beznadežna, jer sam imala utisak da je sav moj trud uzaludan. Naravno da sam kao i svi očekivala da će biti nekih tra u maju, junu, ne mora to biti Banja Luka...

ali ipak ništa. Tada su počele da se “održavaju” virtualne trke, pa su mi one dale motivaciju da ipak nastavim sa treninzima kao do tada. Dogovorila sam se sa trenerom da mi ipak za nas odredimo cilj da se ja pripremim da trčim svoj prvi polimaraton u novembru, za neku virtualnu trku na čijoj medalji će pisati 21km. I tako smo opet krenuli ka našem cilju. U međuvremenu se pojavljuje vest da će ove godine uz manifestaciju *Plavi krug oko Ade* biti omogućeno da se trči na 5, 10 pa i mojih 21,1km. I sve se taman poklopilo 😊. Eto još jednog motiva. Iako nema zvanične trke, iako neće biti standardne euforije, iako ću verovatno trčati sama, možda je ovo ipak pravi momenat za ostvarenje mog cilja. I na kraju, uz podršku prijatelja koji su se podelili da istrče sa mnom po jednu deonicu, posle nešto manje od 3 godine od mog prvog istrčanog kilometra došla sam do svog prvog polumaratona. Opet sam pobedila sebe 😊

Uz pomoc trčanja sam malo bolje upoznala sebe, shvatila sam da sami sebi postavljamo mnoge granice, ali samim tim imamo i tu moć da ih se oslobodimo. To mi je pomoglo da kad god je teško znam da uz određeni trud, volju i želju ipak mogu da ostvarim svoje snove. Više se ne dokazujem drugima, već samoj sebi. Padova i poteskoća će uvek biti, ali ne treba odustati od snova, Možda neće uvek doći u onom obliku i u vreme koje priželjkujemo, ali rezultat će ipak doći. Na kraju krajeva, i moja trka je završena iz trećeg pokušaja, a i bila je virtualna iako sam sanjala da moj prvi polumaraton bude u euforičnoj atmosferi sa puno publike i prijatelja oko mene 😊.