

Komunita autistů je plná bojujících maminek a tatínků, kteří vždy nasadí kyslíkovou masku nejdříve svým dětem, pak nejspíše tvému dítěti a sami budou modrat a lapat po dechu.

A DOST!

Četli jste to na Facebooku? *D Y Ya Y`dfYn]XYbHMY`B55`K YbXm: ci fb]Yfcj Ā`Vfn\_Ā`i nXfUj YbÉdc  
]bZUf\_h ž\_hYfÛ`dfcX÷`U`U`a ]bi `ci `bYX÷`]"*

Tak je to. Ani ne 50ti letá předsedkyně Americké Národní asociace pro autismus prodělala infarkt, i ona je bojující matkou autistické dcery. A nyní se sama přiblížila smrti.

To je varovný signál pro všechny z nás, abychom se stali „sobeckými“ a začali se více starat o sebe. Pokud bychom věnovali jen čtvrtinu času vlastní „terapii“ a výběru potravin, který dáme na potřeby našich dětí, pak bychom mohli určitě zlepšit i svou vlastní pohodu.

Jeden z mých oblíbených zpěváků Stevie Nicks zpívá, „Ale čas tě dělá odváznějším, i když děti stárnou a já stárnu též“. Oslavila jsem 49. narozeniny v prosinci. Mému nejstaršímu je 18 a mému mladšímu dítěti je 12. Odvážná jsem dost - a jsem si jistá, že vy také. Ale já také S-T-Á-R-N-U. Nevadí mi, že se mi šedivé vlasy vlní v kudrlinách a že vrásky kolem mých očí neustupují ani v nejmenším. Rok, který vidím na kalendáři, mě ale děsí - a to proto, že mám jen ten čas na zemi, abych se starala o své dcery.

Píšu sloupek v časopise „Autism File Magazine“, jehož aktuální číslo se zabývá tématem „Autismus, fitness a udržování zdraví se zábavou.“ Psala jsem o tom, že jsem začala chodit na hodiny kickboxu, karate a Okinawského bojového umění. Mým cílem je dosáhnout černého pásu a ve stejném roce i získat AARP kartu. Ne že bych se chtěla účastnit slavnosti miss Connecticut, ale chci mít vytrvalost a sílu starat se o moje dcery tak dlouho, jak jen mě samy budou potřebovat. A všichni víme, co to znamená.

A jak se o sebe staráte vy?

Z původního článku na [Age of Autism](#) přeložila Iveta Nyplová