



# ΠΑΤΡΙΣ

• ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΩΙΝΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ •



“Θέλω ανθρώπους που κάνουν την ψυχή μου να χαμογελά!”

**Ο ΑΛ. ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΠΩΣ ΚΕΡΔΙΣΕ ΤΟ ΣΤΟΙΧΗΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ**



## **Συνέντευξη στην Άννα Κωνσταντουλάκη**

«Υπάρχουν αυτοί που φοβικά λένε ότι δεν πρέπει να ανοίγομαι, αλλά εγώ μιλάω για την ασθένειά μου γιατί με βοηθάει να συμβιβαστώ με τη νέα πραγματικότητα αλλά είμαι και της άποψης ότι ένας υγιής νους βλέπει τη δύναμη και τον μαχητή και όχι την πληγή».

Ο διευθύνων σύμβουλος του ομίλου “Aldemar Resorts” Αλέξανδρος Αγγελόπουλος, ο οποίος διαγνώστηκε πριν λίγα χρόνια με πολλαπλή σκλήρυνση κατά πλάκας, μιλάει στην “Π” για τις αλλαγές στη ζωή του από την

ημέρα που άκουσε τον γιατρό να του ανακοινώνει από τι πάσχει. “Μετά από μια τέτοια διάγνωση ακούς τα πάντα από τους γύρω σου” λέει και τονίζει ότι αντιμετωπίζει το σήμερα και το αύριο με ρεαλισμό και αισιοδοξία κάνοντας ουσιαστικότερα πράγματα στη ζωή και έχοντας δίπλα του ανθρώπους που κάνουν την ψυχή του να χαμογελά. Η συζήτηση με τον Αλέξανδρο Αγγελόπουλο, τον οποίο ευχαριστούμε για τη διάθεση να μοιραστεί μαζί μας με εμπιστοσύνη ένα θέμα τόσο ευαίσθητο και προσωπικό, ακολουθεί.

## **Τα πρώτα συμπτώματα**

Ερωτ: Πότε διαγνωστήκατε με σκλήρυνση κατά πλάκας και τι συμπτώματα είχατε πριν προχωρήσετε σε εξειδικευμένες εξετάσεις;

Απ: Η διάγνωση έγινε το 2015, η παρακολούθηση όμως είχε ξεκινήσει από το 2009. Νωρίτερα, παρατηρούσα μικροδιαταραχές στην όρασή μου, που κλιμακώθηκαν εκείνο το διάστημα. Λάτρης του τένις, δυσκολευόμουν να εστιάσω στη μπάλα και τα χτυπήματά μου δεν είχαν ακρίβεια, αφού έβλεπα τη μπάλα είτε σε άλλη θέση από αυτήν που πραγματικά βρισκόταν, είτε διπλή. Η συμπτωματική διπλωπία ήταν το σύμπτωμα που με οδήγησε στον έλεγχο, αρχικά των ματιών μου και στη συνέχεια στον μαγνητικό τομογράφο, με την υποψία ότι η βλάβη ήταν στον εγκέφαλο. Αν και δεν είχαμε ιστορικό στην οικογένεια, είχα τη βεβαιότητα ότι ήταν πολλαπλή σκλήρυνση, και με το Google να έχει καταλάβει τη ζωή μου, η έρευνα ήταν μια πρώτη αντίδρασή μου. Σε κάθε περίπτωση, έχοντας εξαιρετικό νευρολόγο, δεν μπήκα στο τρυπάκι να κάνω αυτοδιάγνωση, αλλά ακολούθησα όλο το πρωτόκολλο που μου δόθηκε μέχρι την διάγνωση και αργότερα τη θεραπεία.

## **“Δεν φοβήθηκα, ανακουφίστηκα”**

Ερωτ: Όταν σας κάλεσε ο νευρολόγος στο ιατρείο του και σας είπε από τι πάσχετε, πώς νιώσατε, φοβηθήκατε;

Απ: Ήμουν πλέον σίγουρος για κάτι που υποπτευόμουν. Όχι μόνο δεν φοβήθηκα, αλλά ανακουφίστηκα. Με τρομάζει η άγνοια και η αγωνία της αναζήτησης, αλλά η έγκαιρη και σωστή πληροφόρηση με βοήθησε να ηρεμήσω και να συγκεντρωθώ στο τι είναι σημαντικό και ποιο είναι το πλάνο από εκείνο το σημείο και ύστερα. Καθοριστικό ρόλο παίζει το ότι ο γιατρός το παρουσίασε όπως πρέπει, με σωστή πληροφόρηση, δίνοντάς μου μάλιστα τη διαβεβαίωση ότι έχω σημαντικό μερίδιο στην επιτυχή διαδρομή μου με τη ΠΣ. Είμαστε άλλωστε πλέον συνοδοιπόροι και τα «αν» και τα «γιατί» δεν εξυπηρετούν κάποιο σκοπό.



## **«Η γυναίκα μου κάνει πράξη το “μαζί”»**

Ερωτ: Πώς αντέδρασαν οι δικοί σας άνθρωποι όταν το έμαθαν;

Απ: Σε μια τέτοια διάγνωση ακούς τα πάντα. Έχεις αυτούς που στηρίζουν, αυτούς που δίνουν συμβουλές, με ή χωρίς γνώση του θέματος, αυτούς που το αντιμετωπίζουν με άρνηση ή άγνοια, και αυτούς που βαδίζουν δίπλα σου και σε βοηθούν σε θέματα διατροφής, άσκησης και καλής ψυχολογίας. Η γυναίκα μου, η Λουίζα, μετά το αρχικό σοκ, μου είπε: «Μαζί θα το αντιμετωπίσουμε» και το σημαντικότερο είναι ότι ισχύει.

## **Η καθημερινή ζωή**

Ερωτ: Μετά την αρχική διάγνωση, ποια βήματα έπρεπε να ακολουθήσετε; Ξέρω ότι έχετε ένα καθημερινό απαιτητικό πρόγραμμα εργασίας με συναντήσεις, συνεργασίες, πολλά ταξίδια κ.ά. Αλλάξατε συνήθειες και τρόπο ζωής;

Απ: Με εξαίρεση τις μεγάλες ζέστες, που με καθλώνουν, είμαι πολύ καλά και η ζωή μου είναι φυσιολογική. Είμαι άλλωστε τυχερός, καθώς μου φέρεται καλά η ασθένεια. Δεν την αφήνω να με απασχολεί στην καθημερινότητά μου. Κάνω τη θεραπεία μου, γυμνάζομαι (όχι με μεγάλη συνέπεια, είναι η αλήθεια), προσέχω τη διατροφή μου και μια φορά το μήνα διαβάζω για την πρόοδο στην έρευνα κατά της ΠΣ. Στη δουλειά δεν έχω κάνει υποχωρήσεις, αλλά διαλέγω πού κατανέμω το χρόνο μου και πού αφιερώνω την ενέργειά μου. Η αποχώρηση από το ΣΕΤΕ, αλλά και η μετέπειτα εμπλοκή μου με την Ένωση Ξενοδόχων Ηρακλείου δε συνιστά μείωση των ασχολιών μου, αλλά

προσεκτικότερη επιλογή, αφού θέλω πια να γίνεται έργο και όχι να μετέχω τυπικά σε προεδρεία.

Η άσκηση και η διατροφή είναι κομβικά. Το πρόγραμμα Elements που παρουσιάσαμε πριν τρία χρόνια στο ξενοχείο μας στην Κρήτη, το Royal Mare, ξεκίνησε από τις προσωπικές μου αναζητήσεις και από έρευνα που σχετίζεται με τα αυτοάνοσα και άλλα ζητήματα υγείας που αντιμετωπίζουν φίλοι και γνωστοί. Η επιτυχία του και οι βραβεύσεις του είναι και αυτές λόγος να αισιοδοξώ ότι πολλές λύσεις είναι δίπλα μας, στα χέρια μας.

### **“Το δικό μου μπλε χαπάκι”**

Ερωτ: Πώς σκέφτεστε το μέλλον; Με αισιοδοξία ή και κάποια ανησυχία;

Απ: Η αισιοδοξία μου πηγάζει από τον ρεαλισμό μου. Βλέπω την πρόοδο στις έρευνες, έχω δίπλα μου γιατρούς και συνεργάτες που μου δίνουν ενέργεια και με στηρίζουν. Στην καθημερινότητα μου λείπει το τένις, αλλά κατά τα άλλα όλα κυλούν ομαλά και χωρίς υποχωρήσεις στα θέλω μου. Τα συμπτώματα είναι ελάχιστα και η θεραπεία, μετά από ένα διάστημα προσαρμογής, πηγαίνει καλά. Μάλιστα αστειεύομαι συχνά για το μπλε χαπάκι που παίρνω και προκαλώ τον κόσμο με παραπομπή σε άλλο μπλε χαπάκι... Σε κάθε περίπτωση, το μπλε είναι το αγαπημένο μου χρώμα.

Ερωτ: Μιλάτε άνετα για την ασθένειά σας σε φίλους και συνεργάτες;

Απ: Η ζωή, με τα θετικά και τα αρνητικά της, είναι ένα ομαδικό άθλημα και το θεωρώ χρήσιμο να μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας. Όλο και κάποιον που ίσως νιώθει μόνος σ' αυτό που περνάει θα βοηθήσεις, αν το κάνεις.

Από την πρώτη στιγμή μιλάω ανοιχτά. Κρίνω πως βοηθάει κι εμένα να συμβιβαστώ με τη νέα πραγματικότητα, αλλά και όλους όσοι εγκλωβίζονται σε παρόμοιες καταστάσεις και αναζητούν ένα στήριγμα. Υπάρχουν και αυτοί που φοβικά λένε ότι δεν πρέπει να ανοίγομαι, αλλά είμαι της άποψης ότι ένας υγιής νους βλέπει τη δύναμη και τον μαχητή και όχι την πληγή, που άλλωστε επουλώνεται από υγιείς ανθρώπινες σχέσεις και δημιουργική απασχόληση. Η μιζέρια δεν μου ταιριάζει και δε ζω στο παρελθόν, αλλά στο παρόν με όσα αυτό προσφέρει. Άλλωστε έχω απομακρύνει από τη ζωή μου ανθρώπους που έκρινα πως είναι τοξικοί και εγωκεντρικοί και απολαμβάνω τον χρόνο μου με εκείνους που κάνουν την ψυχή μου να χαμογελά. Αυτό για εμένα, αλλά και για όλους, πιστεύω ότι είναι πολύ σημαντικό.

Πηγή: <https://www.patris.gr/2019/04/23/thelo-anthropoys-poy-kanoy-n-tin-psychi-moy-na-chamogela/>