

ALEXANDRA DYALEE



A-DYALEE.COM

A-DYALEE.COM

*The Neurodiverse
Athlete*

O MNE



ONE PERSON IS ENOUGH
TO BRING A DREAM TO
LIFE.

IT'S YOU.

Alexandra Dyalee

Moje meno je Alexandra Dyalee. Pod svojim starým priezviskom Zavadská som získala sedem titulov majsterky Slovenska v behu na stredne dlhé trate. V roku 2018 mi však zdravie zlomilo srdce – našliapnutú kariéru som musela prerušiť.

Medzičasom som sa stala **ambasádorkou Aspergerovho syndrómu na Slovensku**, otvorene rozprávala v médiách o duševnom zdraví a začala vystavovať obrazy, ktoré prepájajú **matematiku a vnútorný svet**.

Dnes, po siedmich rokoch bez súťaženia, sa usilujem o návrat k slovenskej vytrvalostnej špičke.

Cítim, že môj príbeh je nedokončený. Chcem objaviť svoj limit.

ALEXANDRA DYALEE



Atletika a
multišport

7X

Majsterka
Slovenska

4X

reprezentácia na
Majstrovstvách
Európy



10:01

PB na 3000m
v hale

4:35

PB na 1500m



Výstavy



- Benátky
- Londýn
- New York
- Mníchov
- Viedeň
- Bratislava

★ príbeh na Amazon

Vedecké
konferencie



☞ **Lubl'ana
Olomouc**
★ stáž na MÚ SAV

Bc. matematika

MSc.



**kognitívna
veda**

V médiách

DENNÍK 

● RÁDIO
● _FM

...

**COMING
SOON**

 **TVJOJ**



IQ 160

MÔJ PRÍBEH

VSTÁVAM Z POPOLA.

POPOL = DEPRESIA S PANICKÝMI ATAKMI

V poslednom roku svojej kariéry som sa začínala potýkať so zvláštnym stavom – stojím na prvom stupienku víťazov, nadovšetko si vážim ten moment a roky driny, ktoré ma k nemu dostali, no cítim akési zvláštne ticho. Tlieskajú mi ľudia, no ja mám pocit akoby okolo mňa vôbec nikto nebol. Nedokážem o tom komunikovať, ani si to pripustiť. Len vnímam, ako sa ponáram do čoraz ohlušujúcejšej prázdnoty.



IDENTITA

V čase, keď to zastihlo mňa, duševné zdravie nebolo populárne. Len ním utrpelo sedem ďalších rokov mojej dobre našliapnutej kariéry. Netušiac, či sa k vrcholovému športu budem niekedy schopná vrátiť, či už fyzicky alebo psychicky, po neuro-chemickom kolapse v roku 2019 som sa v sebe pre prehlbujúce sa sklamanie snažila identitu atlétky potlačiť. V tom období sa z víťazky uplynulého Laufmeetingu v Andorfe stala žena pol roka závislá na Xanaxe. Nevidela som však žiaden externý dôvod, ako sa mohlo stať, že je to až takto vážne.

STIGMA

Moja depresia prišla ako blesk z jasného neba, a ja som ju nechala zájsť príďaleko. Napriek varovným signálom som išla hlavou proti múru až kým to nebolo extrémne. Potom to už však malo aj fyzickú dohru. Moja úroveň serotonínu klesla tak nízko, že moje telo už nestíhalo regulovať zaťaženie.

VYČERPANIE

Inak zvyknutá na niekoľko tréningových jednotiek denne som od určitého bodu nezvládala spracovať jeden tréning za tri dni. Môj nervový systém doslova *zhorel*. A dobre nastavená liečba mi pravdepodobne dala aj druhú šancu na život – no na zregenerovanie sa pre žitie toho života moje telo potrebovalo niekoľko rokov.

REVOLÚCIA

Netušiac, čo bude ďalej, som o duševnom zdraví začala hovoriť v médiách. Paradoxne, v tomto rozhodnutí ma oslobodil aj fakt, že už som nemala čo stratiť. Strate športu sa pre mňa v tom období nič nevyrovnávalo.

Môj príbeh sa však zapletal stále hlbšie – čoskoro mi bol diagnostikovaný Aspergerov syndróm. Inakosť svojho myslenia som však aj napriek prekážkam neprestala vnímať ako dar – viem, že bez neho by som sa nikdy nebola dostala tam, kde s jeho pomocou. Teraz sa predeň však postavila obrovská skúška – bude mi táto inakosť stačiť pre dostatok mentálnej sily na návrat?

POSOLSTVO

Mám toľkú delúziu, že sa nikdy nechcem vzdať.

Môj príbeh nie je iba príbehom športu a výkonu, no aj hlasom za všetko, čo môže obnášať *veriť svojim snom napriek nepriazni osudu*. Hľadať odpovede na otázky, ktoré pred vašim príchodom nikto nepoložil. Transformovať svoju zraniteľnosť na nevyhnutnú súčasť hodnotnej cesty.

Žiaden športovec, ktorý to so svojou kariérou myslí vážne, to nemá jednoduché.

Dostávame sa na hranicu svojich fyzických aj psychických možností, nejdennokrát čelíme nedôvere, nemáme potrebné podmienky, no napriek tomu do svojho športu dávame všetko, čo sme kedy mali. Nie je väčšieho dôkazu lásky, no športovca to vyčerpá bez ohľadu. Preto nie len cez moju skúsenosť s klinickou depresiou považujem za kľúčové dbať vo vrcholovom športe na duševné zdravie. Aj v prípade, že sa cítime dobre, hovoriť o ňom nám dáva silu, ktorú skôr či neskôr určite budeme potrebovať zúžitkovať.

CHCEM SA STAŤ SYMBOLOM TOHO, ŽE INAKOSŤ NEMUSÍ ZNAMENAŤ PROBLÉM.

MOŽNO SI IBA TREBA VYŠLIAPAŤ ÚPLNE NOVÚ CESTU.

Neurodiverzita je v klinickom kontexte chápaná ako spektrum kognitívnych porúch. Osobne sa však s týmto pohľadom nedokážem stotožniť.

Žiaden výnimočný človek totiž nikdy nemohol splývať s davom. Diverzita znamená aj originalitu, schopnosť hlbokkej koncentrácie a mentalitu nevyhnutnú pre zvládnutie výziev mimo rámec každodenného života. Ja by som sa bez tvrdohlavej aspergerovskej zanietenosti zrejme vzdala už dávno. S ňou to však *nie je možné*.

PRETOŽE KAŽDÝ ÚSPEŠNÝ ČLOVEK JE V NEJAKEJ FORME ODLIŠNÝM, CHCEM PODPORIŤ TÝCH ODLIŠNÝCH, ABY SI VERILI.

A POPRITOM SI SPLNIŤ SVOJ VLASTNÝ SEN = NÁJSŤ BEŽECKÚ HRANICU DORASTENKY, KTORÁ ZÍSKALA ZLATO NA SVOJICH PRVÝCH NÁRODNÝCH MAJSTROVSTVÁCH.

PRE PARTNERSTVÁ

KONKRÉTNE FORMY, AKO VÁS VIEM REPREZENTOVAŤ

1

MÉDIÁ A VEREJNÉ VYSTÚPENIA

Ako redaktorka relácie Sme tu (A Talks) na TV JOJ som súčasťou aktuálne prebiehajúceho televízneho formátu, ktorý prináša autentické rozhovory so známymi osobnosťami a odhaľuje výnimočné ľudské príbehy.

Projekt je stále **vo fáze nakrúcania**, čo otvára **priestor pre strategické partnerstvo** – s možnosťou **organického zakomponovania značky** do kontextu relácie. Príležitosti zahŕňajú napríklad styling, zákulisné zábery či symbolické prepojenie s mojou osobnou identitou a príbehom ako neurodivergentnej redaktorky, ktorá v inakosti nachádza inšpiráciu – a chce ľuďom sprostredkovať výnimočné mentálne nastavenie. Talkshow je naplánovaná na vysielanie v hlavnom vysielacom čase 20:30.



Zo zákulisia A Talks: Petra Vlhová (vľavo), Marián Čekovský (vpravo)

1

MÉDIÁ A VEREJNÉ VYSTÚPENIA

Z dlhodobého hľadiska som pravidelne pozývaná ako spíkerka na panelové diskusie (UNION, Modrá hliadka, Festival Pohoda), do podcastov (Ráno na eFeMku, Dvaja mensania) či na verejné vystúpenia v podobe TED-inšpirovaných talkov a video rozhovorov.

Témy, ktoré reprezentujem, prepájajú vedu, umenie a neurodiverzitu, pričom stále častejšie vystupujem aj v spojitosti s mojim osobným príbehom.



Panelová diskusia pod záštitou UNION na tému Neurodiverzita a kariéra.

Zľava: Hana Kamenistá, Alexandra Dyalee, Oli Džupinková.



Nahrávanie epizódy pre Ráno na eFeMku.

Zľava: Martin Staňo, Alexandra Dyalee, Dominika Jašková.

V roku 2018 som viedla národné bežecké tabuľky v stredne dlhých tratiach. Dostala som sa do svojej životnej formy s veľkými ambíciami. No po skolabovaní na hypoxickom sústreďení v tom istom roku prišli zdravotné a psychické ťažkosti s neistotou príčiny aj prognózy. Čo bolo istým je len fakt, že moje telo nedokázalo reagovať na záťaž; mikrokolapsy prichádzali deň za dňom.

Touto cestou som sa prepadla na dno, ktoré trvalo takmer sedem rokov. Okrem formy som totiž stratila vieru — nie až tak v šport, ako v seba.

PRESTALA SOM VERIŤ TOMU, ŽE JA SOM “TÁ” — ŽE MÁM NA TO, ABY SOM USPELA. NEMALA SOM BOD, O KTORÝ BY SOM SA MOHLA OPRIEŤ, VYNÍMUC FAKT, ŽE OD TOHO OBDOBIA UŽ ŠIESTY ROK UŽÍVAM ANTIDEPRESÍVA.

Zlom nastal dvomi silnými momentmi:

- ▶ Vážna cyklistická nehoda, po ktorej som sa musela s PTSD znovu učiť sedieť na cestnom bicykli — uvedomila som si, že ak opäť nezačnem jazdiť “teraz”, tak už pravdepodobne nikdy.
- ▶ Stretnutie s Petrou Vlhovou pri nakrúcaní relácie Sme tu, ktorá mi pripomenula moje staré „ja“ — to, ktoré vedelo, že ak správne naloží so svojím talentom, môže z toho byť niečo veľké.

Cez obrovskú psychickú bolesť a stratu identity som sa rozhodla pre istý druh rebélie — postaviť sa okolnostiam a byť silnejšia než ony. Z začať znovu, keď mám 25 rokov. Skúsiť najšť spôsob, ako do toho možno investovať s tým, čo mám. A dnes opäť verím, že pri plnom zdraví sa *dokážem do roka vrátiť na vrcholovú bežeckú scénu.*

*#TheNeurodiverse
Athlete*

2

BEŽECKÝ #COMEBACK

Tentokrát to však bude **iné**.

Popri trénovanosti tela bude na štarte stáť žena, ktorá prežila stratu, katarziu aj zmenu celého života návratom ku svojej skutočnej identite.

Môj **#comeback** je symbolom toho, že nikdy nie je neskoro začať odznovu.

Že pred sebou samými neutečieme.

Že nádej môže prežiť aj tie najtemnejšie chvíle — a niekedy ju nerozdúcha nič iné než naše vlastné, najhlbšie túžby.

Zároveň je to aj príbeh boja s depresiou, neurochemickým kolapsom a opätovným nájdením dôvery v proces a v to, že naše **sny sa môžu stať skutočnosťou**.

ZVIDITEĽNIE PARTNEROV

Príležitosti pre reprezentáciu partnera zahŕňajú:

- štarty na **vrcholových bežeckých podujatiach** pod hlavičkou *Slovenského atletického zväzu (SAZ)*,
- štarty na **duatlonových pretekoch Slovenského pohára** organizovaných *Slovenskou triatlonovou úniou (STU)*,
- **rozhovory** súvisiace so **Sme tu**,
- priebežná **dokumentácia** môjho návratu prostredníctvom osobného Instagramu, ktorý má k dnešnému dňu 1,3K organických sledovateľov s aktívnou a angažovanou komunitou.



Posledné metre pred ziskom dorasteneckého krosového titulu v roku 2016

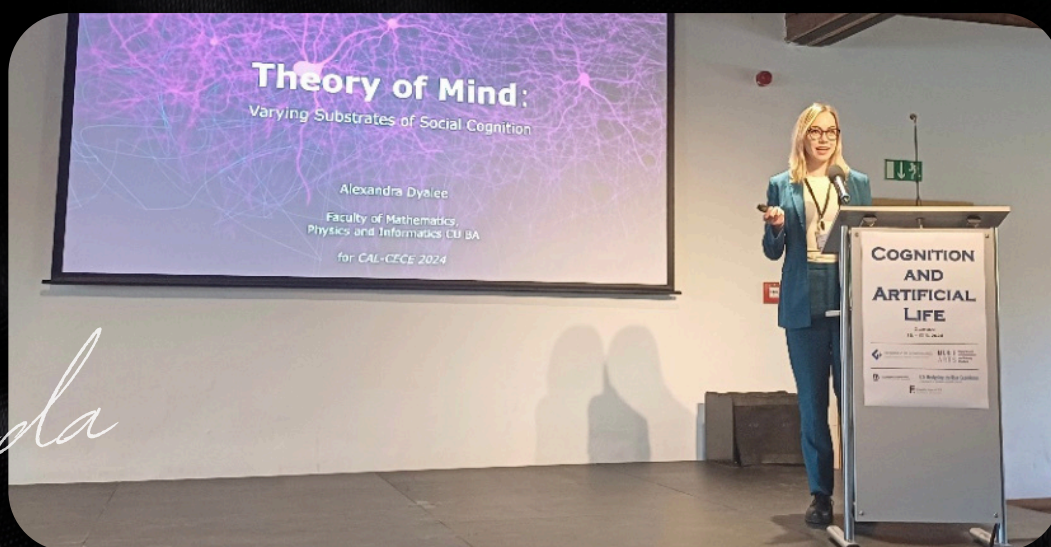
3

VEDECKÉ KONFERENCIE A VÝTVARNÉ VÝSTAVY

Prostredníctvom hľadania pravdy – cez rigoróznú vedeckú metódu, elegantnú matematiku a zároveň vyjadrovanie zložitých emócií farbami, plátnami a symbolikou – vytváram priestor, v ktorom môže *adidas* ukázať svoju hodnotovú integritu.

Nápady a ich prezentovanie na miestach obzvlášť si ceniacich odvahu, autentickosť, kreativitu, originalitu a dôvtip, sú popri vrcholovom športe mojou životnou vášňou. Sú miestom, ktoré mi pravidelne pripomína, aký krásny môže svet byť – pokiaľ sa naň pozeráme dostatočne hlboko.

Som hladná po poznaní, po vyzývaní zaužívaných princípov, a po intenzívnej medzilidskej vzájomnosti, ktorá vzniká skrz úprimné emócie.



4

SOCIÁLNE SIETE



@alexandra_dyalee

Public Figure

1,3K organických sledovateľov

Autentický obsah z mojej bežeckej a umeleckej cesty, prepojený s témami duševného zdravia a neurodiverzity. Vysoká miera interakcie a úprimná komunita.

5

OSOBNÁ WEBSTRÁNKA

<https://a-dyalee.com>

Dynamický portfólioweb, prepájajúci moje pôsobenie v športe, umení a vede.

Obsahuje vybrané ocenenia, médiá, spolupráce a napojenie na autentický osobný príbeh.

Odporúčané sekcie:

- [MEDIA](#): vybrané mediálne výstupy a rozhovory
- [NEWS](#): najnovšie spolupráce, publikácie a projekty

LET'S INSPIRE
TOGETHER

Vytvárajme
spolu
*jedinečné
príbehy*
nezlomnej
ľudskej vôle.

ALEXANDRA.DYALEE@MENSA.SK

A-DYALEE.COM

@ALEXANDRA.DYALEE

+421 948 688 311
