



Kako sam potražio/la pomoć psihologa

Svjedočenja o mentalnim poremećajima važna su jer pomažu uklanjanju stigme 'da smo ljudi'.

Uoči obilježavanja Svjetskog dana mentalnog zdravlja, 10. listopada, Svjetska zdravstvena organizacija (World Health Organization, WHO) izjavila je kako je pandemija covid-19 stvorila **globalnu krizu mentalnog zdravlja**, potičući stresove i potkopavajući mentalno zdravlje milijuna ljudi.

Također u njihovoj izjavi stoji i kako je usluga, vještina i financijskih sredstava dostupnih za mentalno zdravlje u mnogim zemljama nedovoljno. WHO poziva i na **jačanje skrbi** kako bi cijeli spektar potreba mentalnog zdravlja bio zadovoljen kroz mrežu dostupnih, pristupačnih i kvalitetnih usluga i podrške u zajednici.

Hrvatska u brojkama

Gotovo **svaka peta hospitalizacija** na psihijatriji u 2020. godini u Hrvatskoj je bila posljedica **pretjerane konzumacije alkohola** i uglavnom se radi o muškarcima. S druge strane, žene su bile najčešće hospitalizirane **zbog depresije**. Po broju dana bolničkog liječenja oba spola znatno je prednjačila shizofrenija, s udjelom od 28 posto.

Osvrnimo se i na djecu. Znete li da u dječjoj dobi **teže psihičke tegobe** češće pogađaju **dječake**? U dobi do devet godina bilo ih je dvostruko više nego djevojčica, a najčešći razlozi su specifični razvojni poremećaji, poput poremećaja razvoja govora i jezika. U problematici onih nešto starijih, u dobi od 10 do 19 godina, prednjače djevojčice/djevojke, a najčešći se radi o **emocionalnim poremećajima**, poremećajima ponašanja, prolaznim psihotičnim poremećajima, reakcijama na stres te poremećajima hranjenja. [Pročitajte više informacija i podataka.](#)

Nakon traumatskog iskustva, zaključila sam kako mi je potrebna stručna pomoć. Nisam se osjećala sretno, nisam uživala u stvarima koje volim raditi, počela sam se tovititi hranom bespotrebno i praktički jesti svoje emocije. Nakon nekog vremena sam postala potpuno apatična spram svijeta oko sebe, izbjegavala sam druženja s prijateljima, dane provodila u krevetu.

Jedno jutro sam se probudila i shvatila kako mi se život pretvorio u tmurnu rutinu i kako više ne želim biti dio nje.

Obratila sam se doktorici opće prakse koja me je uputila na nekoliko različitih liječnika, a s obzirom na to da sam bila maloljetna i da je moje iskustvo bilo specifično, krenula sam na razgovore kod psihijatrice van mog grada koja je bila specijalizirana za situacije poput mojih.

Čak i nakon preseljenja u drugi grad, ostala sam njezina pacijentica te sam sada redovni posjetitelj psihijatra već devet godina.

Sretna sam činjenicom da se o mentalnom zdravlju sve više i više priča, da se svakodnevno diže glas o tome kako je u redu ne biti u redu, a posebno mi je drago što su poznati i slavni, čiji je život u medijima idiličan, krenuli sa sve češćim podizanjima svjesnosti o mentalnom zdravlju.

Mislim da se mijenjamo kao društvo i da počinjemo shvaćati kako je psihičko zdravlje nekada važnije od fizičkog jer u glavi leži snaga za svakodnevni boljitak.

I? Što ćemo sad?

Kada sam počela pisati ovu temu, osjetila sam neko strahopoštovanje prema samom naslovu. Da. Smatram da je **čin hrabrosti** priznati problem i potražiti pomoć. No, kao da mi je lakše bilo pronaći osobe koje su htjele ovako, doduše anonimno, izgovoriti par riječi o svome putu.

S psiholozima, psihoterapeutima je bilo malo teže. **Jako je važno pričati o svemu**, hvalevrijedan je ovaj moj pokušaj, žele sudjelovati, ali zauzeti su. Dugo čekam njihove komentare i odgovore. Počelo mi se činiti da ih i neće ni biti. Naravno, premalo ih je, što i ne čudi s obzirom na brojke iz uvoda.

S druge strane, poznate i manje poznate osobe iskaču kao iz paštete, prigodno, oko 10. listopada. I neka... Neka ljudi znaju da ne postoje savršeni životi.

Moji roditelji smatraju da su moji napadi panike obična glupost. Općenito, za bilo kakvu mentalnu bolest/problem smatraju da su to obične gluposti. Dakle, to uključuje i moje napadaje panike i sl. Jako sam puno radila na sebi, otišla sam psihologu. Sama. Prihvaćam sebe, svoje mane, probleme, suočila sam se sa stvarima koje sam negirala.

U konačnici je to rezultiralo mojim boljim mentalnim zdravljem što uključuje napadaje panike. Točno znam što su mi trigeri i to izbjegavam kada mogu, ali naravno da se ne može utjecati na sve situacije. Primjerice korona, potres, prijetnje ratom...

- Usudila bih se reći da je mentalno zdravlje, nažalost, danas vezano one koji ga **moгу platiti**. I to je ogroman problem na svjetskoj razini, ne samo u Hrvatskoj. No, bez obzira na to **postoje ustanove** kojima se možemo obratiti u slučaju potrebe – od onih za djecu poput Poliklinike za djecu i mladež te [Centra za krizna stanja pri KBC Zagreb](#) i mnogi drugi. Ako ste sretnije ruke i možete izdvojiti od 250 do 300 kuna za psihoterapeutsko i psihološko savjetovanje, tu uslugu pruža niz **privatnih psihoterapeuta** i psihologa koji djeluju u Hrvatskoj. S druge strane, svjedočenja poznatih osoba o mentalnim poremećajima važna su jer pomažu uklanjanju stigme 'da smo ljudi'. Danas se

otvoreno govori o mnogim zdravstvenim problemima i smatram da je vrijeme da isto mjesto zauzme i **otvoreno komuniciranje o mentalnim poremećajima** - riječi su **Lee Brezar**, poduzetnice i praktičarke pozitivne psihologije, suvlasnice privatne osnovne i srednje škole Epoha te studentice psihologije sa savjetovanjem na The Open Universityju.

- Bitno je **uklanjati stigm**u s bolnica i ostalih profesionalnih institucija kako bi ljudi slobodnije tražili pomoć u njima. Isto tako, potrebno je **jačati udruge za mentalno zdravlje** jer one predstavljaju most između građanstva i profesionalaca. Mnoge su osobe **sklonije tražiti pomoć** u udrugama nego u institucijama zdravstvenog sustava pa jačanje udruga povećava vjerojatnost da će te osobe doista potražiti pomoć - izjavio je **Tin Pongrac**, predsjednik Udruge Životna linija i predsjednik Hrvatskog saveza udruga za mentalno zdravlje.

Na okruglom stolu u organizaciji zastupnice u Europskom parlamentu **Romane Jerković** dodao je i kako **novija istraživanja** pokazuju dodatno **povećanje anksioznosti i depresije** što vrlo često dovodi i do suicida kao najteže posljedice te iznio podatak kako je 60 posto suicida **povezano s depresijom**.

Pitate me kako sam potražila pomoć? Samoinicijativno. Smatrala sam da mom djetetu treba i mišljenje treće strane. Smatrala sam i da meni treba pomoć da razumijem svoje dijete i pronađem način kako mu i kada pomoći. Zašto samoinicijativno?

Samo zato što kada bih razgovarala sa stručnom službom škole, dobila bih upit: A što to dijete radi da nije dječje? Mom djetetu je konačno postavljena dijagnoza disleksije i disgrafije.

Put prema izlazu

Vođena činjenicom da i sama otvoreno **progovara o mentalnom zdravlju** i svemu s čime se suočila te činjenicom da uviđa koliko je ovo važna tema, porazgovarala sam i sa **supermamom Sonjom Švajhler**. Ovakvim javnim otvaranjem tema, potičemo i druge, koji se osjećaju sami, da izgovore na glas ono što ih opterećuje.

- Problem je kada u nama, koji **javno pišemo o svojim tegobama**, drugi vide put prema izlazu. Mislim na traženja savjeta. Tu je važno znati kako ih uputiti, a ne dijeliti savjete. Osobno ne posjedujem alate koji su neophodni za adekvatnu pomoć. Postoje sad već **brojni profili** na društvenim mrežama koji nude **online pomoć**, neki su i besplatni, što je potrebno i pohvalno. Problem je što to besplatno odrađuju volonteri kojih nema dovoljno. Što se tiče bolnica, znam kako se uvijek može dobiti brza pomoć na hitnom prijemu psihijatrijskih bolnica, a za ostalo, što ide putem uputnica, liste čekanja su poduže. To je isto opcija, ako osoba nema financijskih sredstava za javiti se u privatnu polikliniku - kaže Švajhler.

Meni je u jednom trenutku života bila potrebna takozvana 'životna ispovijed'. To mi je dalo poticaj i ukazalo mi je da idem ispravnim putem. Otklonio sam neka stalna propitkivanja o ispravnosti svojih postupaka, u duhovnom smislu.

Živim puno mirnije i svjesnije.

Hipnoterapija predstavlja tehniku koja se koristi kako bi se osoba dovela u **stanje fokusirane pažnje** i sužene svijesti, a svrha joj je **stvaranje promjena** u podsvijesti u obliku novih reakcija, doživljaja, stavova i ponašanja. **Hipnoterapeut Timoteo Crnković**, kojem sam se također obratila za komentar, **navodi razlike** između svoga pristupa i klasične psihološke pomoći.

- Ono što je po meni važno, jest da ljudi spoznaju činjenicu kako postoje drugačije, nekonvencionalne, ali **opće prihvaćene i izuzetno uspješne** metode koje im mogu pomoći riješiti emocionalne i misaone probleme zbog kojih često pomisle da s njima nešto ozbiljno nije u redu, ili im narušavaju kvalitetu života. **Ima rješenja**, samo treba pokucati na prava vrata. Moji klijenti rješavaju korijen problema na **podsvjesnoj razini** gdje se često uzroci i nalaze. Tijekom našeg susreta zapravo pomažem pronaći alate kako bi **problem iscijelili u samom korijenu**. Ako osoba odabere ići klasičnim putem ili joj se to predloži, svakako bih toplo preporučio da prije svega potraži **reference stručnjaka** za kojega se odluči. Da provjeri njegove rezultate i otkrije je li se taj **stručnjak posvetio** upravo rješavanju takvog problema. Složit ćete se da **postoji razlika** između onog koji radi sa svima i svime i specijaliste koji godinama pomaže ljudima riješiti jedan ili dva problema. **Iskustva i preporuke** su u takvim slučajevima izuzetno važne pri donošenju dobre odluke. Posljednja stvar koju bih poručio, čak i kada se radi i o najučinkovitijim metodama i pristupima, ponekad je **potreban sat više** ili je do cilja malo teže doći. Važno je da **budete ustrajni u svom naumu** na putu do rješavanja problema i dolaska do slobode za kojom težite. Uspjet ćete, samo se **nemojte ustručavati tražiti pomoć** - kaže Crnković.

I moji razgovori s kolegama i prijateljima urodili su 'plodom'. Jer nikad ne znaš koga što muči. Ne znaš - ako ne pitaš, je li tako?

- Prva i osnovna stvar koja mi je pomogla je **kognitivno-bihevioralna terapija** u kojoj nema puno razgovora o traumama i razlozima napadaja panike i zašto se općenito osjećaš loše, već ti pruža **konkretne korake** kako se izboriti sa strahom i kako izvesti i najjednostavnije svakodnevne zadatke bez okidača - izjavila je moja kolegica **Anita Radovčić**, urednica i osnivačica portala Jolie.hr.

Doista, situacija je alarmantna.

- U posljednje dvije godine se **značajno povećao broj upita** za psihološko savjetovanje i psihoterapiju, a od rujna ove godine je porast još i veći. Do prije dvije godine većina klijenata koji su nam se javljali za psihoterapiju je **dolazio preko preporuke**, no sada je podjednaki broj onih koji pretražuju internet i na taj način dolaze do našeg centra. Veliki broj **ljudi koji trebaju potporu** sam plaća tu uslugu. U sustavu **nedostaje resursa** da bi podrška mentalnom zdravlju bila besplatna: u školama **nema dovoljno zaposlenih** psihologa, u zdravstvenom sustavu se **vrlo ograničeno** nudi psihoterapija, u sustavu socijalne skrbi **nije zaposleno dovoljno stručnjaka** koji bi pružali tu uslugu, **nedovoljno je udruga** koje mogu pokriti potrebe koje postoje. Pozitivan je trend da su **tvrtke preuzele dio na sebe** i nude besplatnu psihološku podršku zaposlenicima kroz **programe podrške zaposlenicima** (eng. *Employee Assistance Program*) - objašnjava nam Ana Miletić, psiholog i gestalt psihoterapeut iz **Centra za osobni razvoj Apsiha**.

Izradu i objavljivanje serijala tekstova pod naslovom 'Mentalno zdravlje suvremenog društva – zašto je još uvijek tabu?', autorice Ljubice Jurić, financijski je podržala Agencija za elektroničke medije kroz projekt Poticanja novinarske izvrsnosti za 2022. godinu.

Radi zaštite autorskog angažmana, drugi mediji/portali mogu preuzeti **najviše 50 posto** teksta objavljenog na Savjeti.hr stranicama uz navođenje **poveznice** na originalni tekst, u prvome odlomku prenesenog teksta. Pročitajte više o [uvjetima korištenja i autorskom pravima](#).