

IZBOR

VIJESTI NAJNOVI

KRONIKA MOJE

POLITIKA | C/B | BOJA

DRUŠTVO | Ž | ŽK |

KULTURA | Ž

KOLUMNE

VEZANI ČLANCI

*Depresivni i anksiozni**Drugi život u Kosnici**Potres bih zadavila golim rukama**In memoriam Latinka Perović:
Gorljiva protivnica ratova**Jedva prolazna ponuda**Nojeva glava**Kad je val nek je val**IVANA KALOGJERA: Pomažemo
oboljelima od raka**Potres i pandemija pogoršali su
mentalno zdravlje građana**FOTOGALERIJA Uzbuna za
zelenu svrhu*

DRUŠTVO | 08/12/2022 |

PIŠE Dragan Grozdanić |

Signali tjeskobe

Kad sam s ljudima i dođe do razgovora, to znači imaš taj život, nešto normalno se događa. Jedni drugima nešto pričamo, važno je da se makar i međusobno jadamo, govori nam Marija dok sjedimo u prostoru zagrebačke udruge Ludruga, koja okuplja osobe s iskustvom liječenja u psihijatrijskim bolnicama



Ilustracija: Ivica Družak/FINALIZACIJA

Zagrepčanka u srednjim pedesetima, nazovimo je MARIJA, kaže: "Osjećam se puno starije, kao neki penzioner. U mojoj dijagnozi piše da je to povratno depresivni poremećaj." Nedugo nakon razornog potresa na Baniji krajem 2020. sustigle su je nesanice, gotovo je prestala jesti i nitko je nije mogao nagovoriti da izađe iz svoje samačke garsonijere. Kad je nazvala Hitnu pomoć, sugerirali su joj da popije tabletu za smirenje. Za savjet se obratila sestri u svojoj ordinaciji obiteljske medicine: "Nije mi dobro, gdje bih se i kome mogla javiti?" Bilo je to lanjskog siječnja, kad je dobila uputnicu za bolnicu – zagrebačku Kliniku za psihijatriju Sveti Ivan. Tada joj je laknulo, osjećala je da mora biti među ljudima koji će je razumjeti, s kojima će (za)ploviti po istoj ravni, u protivnom će izludjeti u samoći. Jednostavno nije mogla biti sama, stalno je drhtala, iznutra, ali i fizički – tresle su joj se ruke. Uglavnom bi sjedila, gledala u jednu točku i razmišljala o svemu i ni o čemu. Otpuštena je proljetos, nakon četiri mjeseca boravka u Klinici.

- Kad sam s ljudima i dođe do razgovora, to znači imaš taj život, nešto normalno se događa. Jedni drugima nešto pričamo, važno je da se makar i međusobno jadamo - govori nam o svom iskustvu, dok sjedimo u prostoru zagrebačke udruge Ludruga, koja okuplja osobe s iskustvom liječenja u psihijatrijskim bolnicama.

Marija se doima kao vedra i pričljiva osoba, prilično je koncentrirana na temu i ni po čemu ne odudara od svijeta koji srećemo u tramvajima i dućanima. Ipak, više od desetljeća liječi se od depresije. Svoju dijagnozu pripisuje prvom većem stresu: kad je prestala raditi kao odgajateljica u dječjem vrtiću, što joj je bio životni poziv, a istovremeno je, što opetovano ističe, prolazila buran razvod. Poslije svega, danas održava kontakt s

*Kad sam p
od nule, ka
spustio gar
adrenalin
sam sve pr
držao u seb
ih, počevši
brige za ma
iscrpljujuće*

jednim od dvojice sinova. Marija je već 14 godina stalno nezaposlena, premda je neko vrijeme radila u trgovini, no u jeku ekonomske krize početkom 2010-ih, kad se broj dućana smanjivao, dobila je otkaz i otada bezuspješno poslala desetke molbi za različite poslove. Pritom je, naravno, izgubila i samopouzdanje.

Zatim se dogodio i zagrebački potres u ožujku 2020., a potom i pandemijski lokdaun, koji je donio restrikciju socijalnih kontakata. To je Mariju usmjerilo prema sve većoj posvećenosti i brizi za 83-godišnju majku s kojom je oduvijek bila bliska, iako stanuju u odvojenim kućanstvima. Bilo je to psihički iscrpljujuće za Mariju, jer je strahovala da majci uz hranu i ostale potrepštine slučajno ne donese i koronavirus. U jednom je trenutku čak mjesec dana provela kod majke kako bi obje imale društvo. "Možda će i meni tako biti lakše", pomislila je Marija, ali nije joj bilo.

Do potresa na Baniji uzimala je dva antidepresiva, a otada su joj prepisana još dva, što govori o tome koliko joj je drugi potres dodatno zagorčao život s depresijom.

- Nakon otpuštanja iz Klinike jedno bih vrijeme izdržala sama kod kuće, no opet mi nije bilo dobro, pa bih se vraćala u bolnicu. Zadnji put sam na psihijatriji boravila ove godine još dva i pol mjeseca - govori nam.

Budući da ima nešto veću mirovinu, majka joj pomaže, ali Mariji, čija se ušteđevina istopila, to nije lako prihvatiti. Nakon razgovora sa socijalnom radnicom u Klinici shvatila je da se mora založiti za sebe.

- Imam 21 godinu radnog staža, što nije dovoljno za starosnu mirovinu. Nedavno sam uspjela dobiti minimalnu socijalnu pomoć: dodatak za pomoć i njegu od 420 kuna i od Grada 200 kuna. Tek sam lani zatražila takvu pomoć od socijalnog, dotad me bilo sram, što da budem socijalni slučaj - objašnjava.

Marija priča kako joj se iz vanjske perspektive psihoterapija u Klinici čini poput dječjeg vrtića za odrasle. Kad joj se stanje poboljša, čak se i nasmije određenim situacijama odande. No da ne bismo slučajno pomislili da je riječ o putovanju s kojeg se vraćamo ispunjeni vječnim uspomenama, treba pokušati vizualizirati Marijinu priču. Ona tada poprima drugačiji ton i shvaćamo da živimo uz ljude čiji je socijalni okvir stran svima koji na tom putovanju nikad nisu bili. Pacijentice ustaju u sedam sati, slijedi higijena, zatim, ako je vani hladno, rade gimnastiku u hodniku. Potom sastanak terapijske zajednice na kojem se razgovara o različitim temama i rješavaju eventualne teškoće: predsjednica takve zajednice raspituje se o higijeni u kupaonici, kako se održava čistoća okoliša, a ako je netko novi došao u zajednicu, ukratko se predstavi i kaže ponešto o svom problemu. Svi koji odlaze iz Klinike jer im je bolje na odlasku kažu: "Hvala na društvu i doktorima i sestrama što su pomogli u mom liječenju."

Mi nemamo terapije, već specifičnu vrstu podrške pod nazivom pir podrška. Svi smo ovdje s nekim dijagnozama, imamo emotivne teškoće i probleme mentalnog zdravlja – ističe Vlatka Ročić-Petak, predsjednica Ludruge

- Eh da, još sam ispunjavala psihotestove. Ta bolnička skrb doista mi je trebala i bilo mi je lakše čim bih došla u Kliniku. Mene ta bolnička zajednica napuni samopouzdanjem. Za otpust iz bolnice uz liječničku procjenu u više navrata morate pokazati da vam je bolje, a to znači biti čvršći, sigurniji, smireniji. Ipak, individualni razgovori s liječnicima vrlo su kratki i mogli bi biti konkretniji - govori Marija.

Za sebe smatra da je preosjetljiva, lecne se na svaki glasniji zvuk, poskakuje, cupka – koliki su, pomisli ona, takvo što iskusili? Jedna njezina prijateljica reagira slično kao i ona, ali nema dijagnozu. Mariju i dalje brinu informacije o potresima, događali se oni u Petrinji ili središnjoj Italiji svejedno je, zbog toga ujutro pali teletekst i na njemu traži informacije, znatiželja je jača od svijesti da joj takva aktivnost šteti. Zabrinuta je hoće li moći nastaviti fizički

funkcionirati. No pomaže joj sudjelovanje u grupi podrške u Ludruzi, na njihovim sastancima susreće ljude koji poznaje, a među njima je i BRANKO, koji želi da ga tako imenujemo. Njemu, kako kaže, potres i pandemija, koja je donijela neizvjesnost, nisu pogoršali zdravstveno stanje, niti je bio zakinut za bilo kakvu zdravstvenu pomoć. On sa sobom nosi povijest bolesti, kao neku amajliju, kao putokaz za naš susret, pa čita: "F41.1. – u remisiji tjeskoba – anksiozni generalizirani poremećaj (...) F60.3 – granični poremećaj ličnosti (engleski: *borderlajn*).

- Po tome, eto, ne znam da li je za vas sigurno da razgovarate sa mnom - šali se Branko, korpulentan čovjek u ranim četrdesetima iza kojeg je obiteljska drama.

Po svemu sudeći, zahvaljujući spletu životnih okolnosti i unatoč tome što je sinu željela sve najbolje, središnji lik te drame je njegova majka. Branko nam govori kako mu je majka bolovala od bipolarnog poremećaja i također se liječila u Klinici za psihijatriju Sveti Ivan. Kad je imao 16 godina, zatekao ju je u pokušaju samoubojstva. Još maloljetni Branko izučio je soboslikarski zanat neprekidno radeći, katkad po cijele dane, pribavljajući tako novac, jer je majka u pomalo čudnim okolnostima, i na nagovor nekog čovjeka, podigla u banci kredit da bi sredila obiteljske financije. No kamate su s godinama rasle, čovjek koji je majku nagovorio na kredit misteriozno je nestao, a dug prema banci je rastao. Na kraju je banka s ovrhom sjela na stan u kojemu su živjeli. Branko je godinama živio s osjećajem da svakoga dana može biti izbačen na ulicu, a stan je 2013. otišao na bubanj, čime se banka namirila. Branko s tadašnjom djevojkom, a danas suprugom odlazi u podstanare i posebno ističe koliko mu je partnerica dragocjena u životu. Sve vrijeme je i majčin skrbnik i pomagao joj je koliko god je mogao za vrijeme njezinog

desetljetnog boravka u jednom domu za odrasle s mentalnim oštećenjima, sve do nedavne smrti. Premda je nešto duže studirao, prekvalificirao se za građevinskog tehničara i na kraju zaposlio u vešeraju u jednom zagrebačkom domu za starije osobe.



Iz Ludrugine predstave "S druge strane ogledala"
(Foto: Udruga Ludruga)

- Kad sam počeo živjeti od nule, kad sam spustio gard, kad mi je adrenalin popustio, jer sam sve probleme držao u sebi, gomilao ih, počevši od stana, brige za majku, iscrpljujućeg posla, onda je sve došlo na naplatu. Došao sam kod svoje liječnice, rekao joj: "Ja imam nalete bijesa, jako se uzrujam, kad mi to dođe polomim nešto, uglavnom na poslu. Ne napadam ljude. To je način na koji se rješavam bijesa" - priča nam Branko.

Prošlo je sedam godina otkako su mu prvi put prepisani anksiolitici. U Klinici za psihijatriju Sveti Ivan prvi put je bio 2016., punih mjesec dana. I otada je zahvalan liječnicima na svakom prijemu, a grupna terapija koju pohađa u bolnici pruža mu spoznaju da nije sam u svojoj bolesti.

- Meni je moj život neprocjenjivo bitan i nikad ne bih digao ruku na sebe - kaže nam Branko, koji ističe i kako je nakon zagrebačkog potresa bio član Civilne zaštite.

Nakon nekoliko godina podstanarstva danas uz mjesečni kredit živi u vlastitom stanu sa suprugom. Premda je, kako kaže, stigma prema ljudima s mentalnim poremećajima

uvijek prisutna, on na svom poslu nema tih problema.

VLATKA ROČIĆ-PETAK, predsjednica Ludruga i članica mreže pružatelja usluga mentalnog zdravlja sa sjedištem u Europskoj zajednici (EUCOMS), informira nas o tome da više od stotinu članova prima obavijesti udruge, a onda po potrebi dolaze na sastanke.

- Važno je da ljudi primaju poruke, nekih nema po dvije-tri godine i onda samo odjednom evo ih. Mi nemamo terapije, već specifičnu vrstu podrške pod nazivom *pir* podrška. Dakle, oni koji imaju ista ili slična iskustva međusobno se podržavaju. Svi smo ovdje s nekim dijagnozama, imamo emotivne teškoće i probleme mentalnog zdravlja. Na grupi nema profesionalaca psihijatar, psihologa i drugih, odnosno mogu nam doći, ali ne u svojstvu struke, nego ako su voljni s nama dijeliti svoje stavove, ljutnju, emocionalne probleme - kaže Ročić-Petak.

- Radimo komunikacijske vještine, vještine slušanja, ali kroz osobna iskustva, progovaramo o emocijama, svašta tu izađe. Radimo Forum teatar, više puta izveli smo predstavu "S druge strane ogledala" s ciljem destigmatizacije osoba s psihičkim poremećajima. Održavamo i grupe uzajamne psihičke podrške "Od supatnika do suputnika". Za razliku od bolnice, gdje su glavni terapeuti, tehničari ili netko drugi, ovdje smo svi odgovorni za atmosferu u grupi, jedni druge osnažujemo - priča nam predsjednica udruge.

Pitamo je koliko su pandemija i potresi u posljednje dvije godine utjecali na rad udruge, na ponašanje, interese i promjenu navika onih koji dolaze na njihove radionice. Odgovara nam kako se neki njihovi članovi u zadnje dvije godine od pojave korone još uvijek ne pojavljuju na okupljanjima. Neki od njih potužili su se da osjećaju nelagodu zbog fizičkog kontakta.

- Za neke od tih članova dojma sam da im se pogoršalo psihičko stanje, da su se totalno zatvorili, izolirali, da se nekima od njih jako teško dogovoriti i za običnu kavu, a kamoli za grupu. Rekla bih da je sigurno sedam-osam naših članova u takvom stanju da se zbog straha ne pojavljuju - kaže Vlatka Ročić-Petak.

U međuvremenu su im se pridružili neki novi članovi, pojavljuju se uživo, kao i preko zuma, internetske platforme koja je u lokdaunu pomogla održati kontinuitet rada udruge. No i prije nego što je covid preuzeo primat, mnoge teme koje su se s pojavom novog virusa otvorile na sastancima grupe upućivale su na izrazit strah, čak i paniku kod onih s težim dijagnozama. A kao što smo vidjeli, i potres je kod nekih ostavio traga, otvorivši nove rane u ionako krhkoj ljudskoj psihi.

** Tekst je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije.*

Potražite Novosti od petka na kioscima. Informacije o pretplati pronađite ovdje.

DRUŠTVO

TEMA



Tržišni fondome ntalizam

Iza reklamne kampanje za mirovinske fondove u kojoj

REPORTAŽA



Džaba se ovuda šuljate

Dolaze ovamo ministri i visoki dužnosnici. Obiđu naselje

TV RAŠETANJE



CIA, snajka

U Iranu se, vidimo u Fijasku, 1951. na vlasti etablirao

VIJEST



Nadoplat i i biraj

Evo nam još jedne aplikacije i još jednog ekonomskog termina da

TEMA



Ljudi ne mogu biti ilegalni

Ako izbjeglicama pružite šansu za obrazovanje, besplatno učenje

Goran Milić tumači njihove prednosti krije se priča vrijedna pet milijardi kuna. Barem toliko novca uplaćenog u drugi mirovinski stup iz radničkih doprinosa naša su četiri fonda proćerdala posljednjih mjeseci, iako su imali obavezu i instrumente da gubitak spriječe

PIŠE Igor Lasić

poput zoološkog vrta pa odu. A mi tu ulazimo u već treću zimu, kaže stanovnik kontejnerskog naselja u Petrinji

PIŠE Vladimir Jurišić

progresivni premijer Mohammad Mossadek. Vjerovao je da iranska nafta pripada Iranu a ne Britaniji, pa je nacionalizirao naftnu industriju, a CIA je potom na britanski zahtjev organizirala državni udar

PIŠE Boris Rašeta

podcrta društvene podjele u kapitalizmu. Tablz korisnicima omogućuje da biraju stol u restoranu, naravno uz plaćanje. Želite li mjesto do prozora, ili barem što dalje od zahoda – klik i nadoplatite

PIŠE Ivana Perić

jezika i minimalni napredak, onda će pronaći smisao, kaže Muhammed Jan Jafo, Kurd iz sirijskog Alepa kojeg je rat natjerao u izbjeglištvo. U Hrvatskoj je dobio azil i u njoj vidi svoju budućnost: radi, školuje se, usavršava jezik, slika i volontira u udruzi Are You Syrious? zbog čega je postao finalist nagrade Volonterski Oskar

PIŠE Tamara Opačić

PRIJATELJI

Antifašistički VJESNIK

Tačno.net

Autonomna ženska kuća

Autograf

BIRN

Kulturpunkt

Lupiga

MAZ

Novi plamen

P-portal

Prosvjeta

INFORMACIJE

Kontakti

Prodajna mjesta

Pretplata

Impressum

POVEZNICE

Vijesti

Kronika

Politika

Društvo

Kultura

Kolumne

© Portal Novosti
2022

Srbi.hr

**Udruženje
Krokodil**

Radnička prava