



NASLOVNICA

MODA ▾

LJEPOTA ▾

LIFESTYLE ▾



ZDRAVLJE ▾

KARIJERA ▾

ODNOSI ▾

BLOG ▾

DUH I TIJELO

Zrinka Štetić Grubišić: Nikada ne smijemo zaboraviti prvo biti dobre prema sebi!

Endometrioza – bolest današnjice koja pogađa više od 176 milijuna žena diljem svijeta.



Od Petra Begović

Objavljeno 30.09.2022.



Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja! Često imamo priliku pročitati ovu rečenicu u medijima,

čuti je u razgovorima s obitelji i prijateljima, no kad spomenemo da bismo za svoj problem trebali potražiti stručnu pomoć, odjednom se sve zaustavi. Unatoč činjenici da se o mentalnom zdravlju sve više govori i da postoji niz radionica, edukativnih materijala i stručnjaka koji govore o toj temi, još uvijek je tabu tražiti stručnu pomoć. Tako ne bi trebalo biti jer problemi i strahovi s kojima se suočavamo ne nestaju ako ih stavljamo pod tepih.

O ovim temama razgovaramo u serijalu članaka *Mentalno zdravlje žena, trudnica i majki – pričajmo glasnije i pružajmo podršku jasnije.*

Gošća intervjua je Zrinka Štetić Grubišić, magistra psihologije, vlasnica i voditeljica ZAMisli, psihoterapeut pod supervizijom, coach i NLP practitioner.

Popularno

- 1 **Breskvica, Breskve ili možda Breskvetine!?**
- 2 **Zima je najbolje najbolje godišnje doba za seks**
- 3 **Kiehl's zna što ženi treba!**
- 4 **Knjiga je najljepši poklon**
- 5 **Philips OneBlade – Tvoj stil. Tvoja pravila.**

Zrinka, koliko se u svom radu susrećeš sa ženama koje su nesigurne, pate, osjećaju tjeskobu? Koji su njihovi najveći problemi i koliko često žene uopće potraže pomoć? Tko ti se najviše obraća za pomoć?

Mislim da se svaka žena u nekoj fazi života susretne sa svojom nesigurnošću, određenom patnjom ili osjećajem tjeskobe. Mislim da nitko od nas ne može reći da nikada to nije osjetio. To je uobičajeni ciklus života, posebno kada su u pitanju veće promjene ili životne neizvjesnosti.

Svakodnevno se u radu susrećem s takvim osjećajima kod svojih klijenata, a ti su osjećaji često povezani s različitim poljima života, nekome uz posao, nekome uz zdravlje, drugima uz obitelj ili odnose itd. Ipak čini mi se kako žene češće traže pomoć u obliku razgovora u situacijama kada smatraju da im treba. Najviše mi se za pomoć obraćaju mlađe žene od 22 do 35 godina. Čini mi se kako je ta populacija fleksibilnija u razumijevanju toga što znači tražiti pomoć, dok je kod starijih generacija još uvijek prisutna predrasuda o tome.

Moram naglasiti kako je nemoguće generalizirati probleme. Dvije žene koje dođu zbog tjeskobe i osjećaja anksioznosti mogu imati sasvim različite uzroke tih osjećaja, jedna možda ima problema s partnerom dok druga doživljava mobing na poslu. Ali najčešći osjećaj zbog kojeg ljudi traže pomoć je upravo tjeskoba i anksioznost s kojom im se postane preteško boriti, a posebno kad uz to dođu i panični napadaji.

Možemo li uvijek povezati tugu, nesigurnost i tjeskobu s narušenim mentalnim zdravljem, odnosno koji su simptomi kada žena treba potražiti pomoć zbog svog raspoloženja, osjećaja, stanja?

Definitivno ne možemo povezati tugu, nesigurnost i tjeskobu s narušenim mentalnim zdravljem. Kada bismo to napravili, to bi značilo da naše osnovne emocije nisu prirodne. I tuga i tjeskoba i nesigurnost su sasvim prirodni osjećaji u našem tijelu, kada nikada to ne bismo osjećali onda bi to definitivno bilo narušeno mentalno zdravlje, ali bi se radilo o poremećaju ličnosti. Tuga, ljutnja, strah, tjeskoba, sreća, šok su sve načini na koje tijelo s nama komunicira i moramo samo

naučiti čitati te znakove kako bismo mogli dati sebi ono što nam je potrebno.

Pomoć je potrebno potražiti u trenucima kada ti osjećaji toliko okupiraju život osobe da joj to ometa svakodnevno funkcioniranje. Dakle, ako mi je preteško ustati iz kreveta, ako mi je preteško komunicirati s ljudima, ako zbog prevelikog osjećaja tjeskobe doživljavam panične napadaje. U tom kontekstu, glavni kriterij u prepoznavanju toga kada trebam potražiti pomoć je pitanje: Otežavaju li mi moji osjećaji svakodnevno funkcioniranje?

U nastavku govorimo o problemima s kojima se susreće žena, a koji mogu utjecati na njezino mentalno reproduktivno zdravlje. Endometrioza danas pogađa više od 176 milijuna žena diljem svijeta. Riječ je o bolesti čija se učestalost povećala unazad nekoliko desetljeća, ali i bolest čija se dijagnoza teško postavlja ženi. Kako endometrioza utječe na život žene, dalje nam objašnjava Zrinka.

U jednom trenutku sa svojom zajednicom podijelila si da ti je nakon nekog vremena dijagnosticirana endometrijoza. O čemu je riječ i što te potaknulo da to podijeliš s drugima?

Endometrijoza je kronična bolest u kojoj se stanice endometrija nekontrolirano šire po abdomenu i znaju se nastaniti i na drugim organima tako da stvaraju ciste i slične tvorbe. Također, to je stanje usko povezano s bolnim menstruacijama kao i s neplodnošću.

Neka istraživanja govore kako svaka deseta žena boluje od te bolesti. Upravo jer sam primijetila kako nema previše ljudi koji otvoreno pričaju o svojim stanjima, pogotovo onima povezanim s reproduktivnim

zdravljem, imala sam potrebu to podijeliti sa svojom zajednicom. Mislim kako je ova dijagnoza, kao i neke druge povezane s reproduktivnim zdravljem žena, usko povezana s mentalnim zdravljem. Mnoge mlade žene se bore s neplodnošću, a da ljudi toga nisu ni svjesni i u toj borbi željela sam da vide da nisu jedine i da nisu same.

S kojim problemima si se morala nositi kada si se suočila s ovom dijagnozom? Jesi li dobila adekvatnu podršku stručnjaka, drugih žena koje imaju istu dijagnozu te na kraju, obitelji, prijatelja i poznanika?

Najveći problemi ove bolesti kao i ostalih bolesti povezanih sa ženskim reproduktivnim zdravljem je zanemarivanje mentalnog stanja žena u nošenju s tim bolestima. Najčešće se liječnici pobrinu za tebe fizički, ali ne i mentalno. Meni nitko u bolnici nije ponudio nikakvo savjetovanje, razgovor ili neki drugi oblik pomoći koji bi olakšao prihvaćanje takve dijagnoze i da se od sada liječiš od neplodnosti.

To me izuzetno rastužuje.

Smatram da bi bilo nužno da stručnjaci koji se bave fizičkim zdravlje upućuju dalje na stručnjake koji se bave mentalnim zdravljem. Drugi je veliki problem, prema mojem iskustvu, što nitko ne uključuje partnera u cijelu priču, nego on samostalno obavlja određene pretrage. To je velika promjena, veliki šok za muškarca i ženu i mislim da bi trebala postojati mogućnost pružanja mentalne podrške u bilo kojem obliku, osobito na početku kada se suočiš s dijagnozom.

Podršku od prijatelja, obitelji i poznanika sam naravno dobila. Ali niti oni nisu učeni kako reagirati i kako pomoći osobi koja se suočava s nečim takvim.

Danas je žena suočena s brojnim izazovima – trudi se biti dobra supruga/majka/zaposlenica, a s druge strane možda je nesigurna koliko dobro radi svoj posao, nesretna jer se ne može ostvariti kao majka, rastresena jer mora odgovoriti na sve izazove koje joj društvo nameće?

A nikad ne možemo znati jesmo li ili nismo dobre, ali znamo da uvijek možemo biti bolje! No takvo

razmišljanje nam nikako neće pomoći da zaista i budemo bolje, samo će nas odvesti u propitivanja i tjeskobu. Ono što nam može pomoći je razmišljanje na način "idem danas dati sve od sebe". To će jedan dan biti manje, drugi dan više, treći dan možda ništa, ali najvažnije je da smo dale sve od sebe.

I na kraju, Zrinkina poruka može biti poticaj svakoj ženi:

Ljubav i mentalna nježnost prema sebi od velike su važnosti za naše funkcioniranje, tako da nikada ne smijemo zaboraviti prvo biti dobre prema sebi, a tek onda možemo biti dobre i prema svima ostalima.

Serijalom članaka koje ćemo objavljivati na she.hr želimo kroz razgovore s primarnom skupinom – ženama progovoriti o problemima,

strahovima te ih potaknuti da podijele svoje iskustvo s drugim ženama koje se osjećaju usamljeno u svom problemu. Sadržajem želimo povećati svijest o mentalnom zdravlju, prvenstveno žena, trudnica i majki. Utjecati na žene koje su ranjive, a ne znaju kome se obratiti za pomoć.

Želimo potaknuti onu malu promjenu da žena prihvati sebe, osvijesti probleme te da na kraju donese odluku da želi ostvariti svoj potencijal, hrabro se boriti i pobijediti sve izazove na putu do onoga što ona sama želi. Ako želite podijeliti svoje iskustvo i osnažiti žene, javite nam se na: info@mms.hr.

Tekst je objavljen u sklopu projekta „*Mentalno zdravlje žena, trudnica i majki – pričajmo glasnije i pružajmo podršku jasnije*” koji je financijski podržala Agencija za elektroničke medije kroz projekt Poticanja

novinarske izvrsnosti
za 2022. godinu.

U ovoj objavi: endometrioza, istaknuto, mentalno zdravlje, neplodnost, zdravlje, Zrinka Štetić Grubišić

Više

**Zašto si
uvijek tako
ljuta? Možda
je ovo
razlog!**

She.hr

**DR. VESNA
GALL:
Problem
vezan uz
porod
najprije će
prepoznati
ginekolog
koji prati
trudnoću**

Petra
Begović

**Mame i
kćeri: Što
očekivati na
prvom
ginekološko
m pregledu**

She.hr

**Drama
Queen: Sve
sam to ja,
bezobrazna,
arogantna...**

Drama
Queen

ADVERTISEMENT



Impressum

Medijski mali servis j.d.o.o. Sva prava
pridržana.

