



NASLOVNICA

MODA ▾

LJEPOTA ▾

LIFESTYLE ▾



ZDRAVLJE ▾

KARIJERA ▾

ODNOSI ▾

BLOG ▾



DUH I TIJELO

Ivana Igrec Golub: Za svoje mentalno zdravlje ne tražim pomoć u hrvatskom zdravstvenom sustavu

Nije prirodno i nije normalno da roditelj izgubi dijete. To je Kategorija bez naziva... Najgora stvar što čovjek može doživjeti.



Od Petra Begović

Objavljeno 07.12.2022.



U ugodnoj atmosferi zaprešićkog kafića razgovarala sam s prijateljicom o teškim temama koje snažno utječu na mentalno zdravlje. O iskustvu s hrvatskim zdravstvenim

sustavom, o gubitku, o procesu žalovanja, o prihvaćanju. Moja gošća je **Ivana Igrec Golub**, arhitektica i poduzetnica koja pomaže svojim klijentima u planiranju izgradnje kuće, zgrada i ostalih objekata. U privatnom životu doživjela je nekoliko gubitaka nakon kojih je odlučila iznova izgraditi odnos sama sa sobom. Nakon Ivanine priče drugačije razmišljate o nekim temama, o događajima koji se odvijaju i ljudima koji vas okružuju.

O iskustvu s hrvatskim zdravstvenim sustavom

Imala sam dobra i loša iskustva s hrvatskim zdravstvenim sustavom tijekom mamine, a kasnije i muževe bolesti. Gotovo svatko od nas poznaje zdravstveni sustav i kako je posložen, mislim da nije kreiran u našoj službi i sretniji si kada ga ne trebaš. Ipak, srela sam velike ljude, pojedince i medicinske sestre koje su na prvoj crti s bolesnikom. Među svima njima ima onih kojima je ljudskost prije radnog vremena i obveza. U manjini su, ali kad sretnoš jednu takvu osobu od 10 koji te

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.

otpile, ona te razveseli i vraća vjeru u zdravstveni sustav.

Bolesnik se ne bori sa sustavom, to čine članovi obitelji – pregovaraju, mole, odlaze po mišljenja, vuku za rukav, to sam prošla s mamom i mužem. Nažalost bilo je stvarno loših iskustava nakon kojih sam izbjegavala zdravstveni sustav u širokom luku. Danas radije odlazim privatniku bez obzira na cijenu da bi imala manje patnje i muke, čekala satima u redu, sreća što manje ljudi, prošla sve razine od medicinskih sestara do doktora koji te žele skinuti s reda i riješiti po kratkom postupku ako im nisi bitan. Nisam sretna jer plaćam usluge kod privatnika, ali nemam vremena, volje i živaca ulaziti u zdravstveni sustav ako mi to nije potrebno.

Za svoje mentalno zdravlje ne tražim pomoć u zdravstvenom sustavu. Tražim neke druge kanale jer dosad nemam dobro iskustvo. Mislim da ću pomoć lakše pronaći tamo gdje platim, a ne u sustavu.

O gubitku

Svi prije ili kasnije doživimo gubitak. Čini mi se da to treba uzeti kao normalno, doživjeli smo ili ćemo doživjeti. Nema previše drame, neke

stvari su prirodne, neke nisu. Ja bih rekla da je normalno izgubiti roditelje, to je prirodno. Nekome je to najveći problem, ali meni je to prirodni tijek. Bolje da izgubimo roditelje, nego obrnuto.

Izgubiti supružnika – ili ćeš ti njega ili on tebe. I to je prirodno i normalno, ali nije normalno kad se dogodi prerano. Meni se dogodilo prerano. Gubitak supružnika nas promijeni svakako. Ostavi trag, nije normalno što bismo to trebali prihvatiti kao normalno. Definitivno me promijenilo. Nešto što treba zaliječiti i potražiti stručnu pomoć. Meni se dogodio rano i bila mi je potrebna stručna pomoć da kroz proces žalovanja mogu staviti stvari na svoje mjesto.

Nije prirodno i nije normalno da **roditelj izgubi dijete**. To je *Kategorija bez naziva...* Najgora stvar što čovjek može doživjeti.

Meni se dogodilo da sam izgubila nerođeno dijete koje smo dugo iščekivali i u tom trenutku, iako nisam upoznala dijete, doživjela sam iste osjećaje gubitka kao što sam ih doživjela tijekom smrti supruga. Gubitak je gubitak. Shvatila sam ga treba odžalovati, psihički proći i procesuirati faze žalovanja. Odžalovati period bez obzira na ranu trudnoću i bez obzira što dijete

nisam upoznala. Naravno da je gore kad se povežeš s nekim, gubitak je bolniji. Mislim da je taj gubitak najgora stvar koja se ženi i muškarcu, odnosno majci i ocu može dogoditi.

O aktivnostima tijekom procesa žalovanja

Tijekom procesa žalovanja prva mi je spoznaja bila da postoji proces žalovanja. Tad sam naučila uz stručnu pomoć. To je zapravo proces praštanja. U procesu žalovanja tražimo krivca za situaciju koja se dogodilo pa okrivljavamo sve koji se nađu na putu, od pokojnika, ljudi u procesu pa i samoga sebe. Svi se nađu na listi potencijalnih krivaca. I sama sam shvatila da se nalazim u

situaciji u kojoj nekoga okrivljujem, to je situacija koja te izjeda i ne možeš to riješiti.

Ne mogu definirati krivca. Jedini način da praštam i da molim za ljude koje sam vidjela kao krivce, npr. doktore. U procesu žalovanja upoznala sam bolje sebe i shvatila sam da sam optimist. Kao takvu nisam se ranije poznavala. No i zatražila sam stručnu pomoć. Psihoterapeutkinja Vesna Gračner dala mi je do znanja da su neke stvari normalne i da treba proći kroz njih, ali i otkrila da **rane na duši liječe pozitivne emocije.**

Kad sam zaista to doživjela, shvatila sam o čemu je pričala. Mogla sam ostati u kući zatvorena i plakati, no to ne bi bilo održivo i dugoročno ne bi pomoglo. Trebaš ustati i krenuti u nekom smjeru. Bavila sam se raznim aktivnostima, upisala sam tečaj fotografije, engleski, trčala sam i odlazila na ples. Uz sve to, vjera mi je bila važan faktor. Ona daje svjetlu točku na kraju tunela jer vjera u vječni život nama iz zemaljske perspektive možda daje nadu da ćemo se jednog dana svi ponovno sresti. Mislim da nam molitva i Bog, svi sveci i naš anđeo čuvar mogu pomoći dignuti se iz svih padova koji dolaze po putu, a dolaze kroz taj svakodnevni život i proces žalovanja. Nitko ne zna koliko dugo, ali traje.

Treba ga proći do kraja. Tako sam to doživjela na svojoj koži.

Uz stručnu pomoć, pomoglo mi je okupirati svoje vrijeme. Nisam imala slobodnog vremena za razmišljanje i plakanje. Naravno ne od prvog dana, ali kroz nekoliko mjeseci shvatila sam da moram okupirati vrijeme kako bih manje patila. Plakanje je neugodno i bolno, nije stanje u kojem dugoročno ostati, željela sam se aktivirati i okupirati vrijeme kako bi bilo što manje perioda u kojima sam u lošem psihičkom stanju. Iz svega toga proizašlo je da sam puno toga naučila, stekla kondiciju, upoznala nove ljude, imala sam lijepih doživljaja i emocija koje su se počele događati.

**Podijeliti bol u dvoje
je lakše nego se sam
nositi s njom.**

Prvi muž umro je od raka želuca, 6 mjeseci nakon što smo doznali dijagnozu i 7 mjeseci od vjenčanja. Četiri godine kasnije opet sam se udala za sadašnjeg muža. Izgubili smo dijete u četvrtom mjesecu trudnoće. Nakon smrti prvog supruga postala sam osjetljivija i općenito na bilo kakav gubitak, nesreću, nevolju – senzibilnija. Možda me je više asociralo na gubitak koji sam doživjela, koji su gubili ili doživljavali bol.

Gubitak djeteta u ranoj trudnoći – možda zbog prethodnog iskustva – teže mi je pala nego u drugim okolnostima. To nikada neću saznati, možda je to razlog. Ovog puta je drugačije bilo da sve to nisam proživljavala sama, u odnosu na gubitak supruga u kojem sam se sama psihički borila, preživljavala. Puno mi je to značilo, ne znam postoji li bolja fraza od toga.

**Podijeliti bol u dvoje
je lakše nego se sam
nositi s njom.**

**O području
plodnosti o
kojem ni
službena
medicina nema
sve odgovore**

Vidjela sam da je znanje doktora jako široko i stručnjaci su u svom poslu, neovisno o školovanju. Međutim, vidjela sam da ima područja ljudskog dijela i zdravlja u kojem službena medicina ima malo odgovora. To su mi i sami doktori i medicinske sestre potvrdili. U nekim situacijama rekli su da ne znaju o čemu je riječ, ne znaju uzrok ili nemaju metode ni rješenje. Jedno od takvih područja je ginekologija i područje plodnosti.

**Činjenica je da žena
najplodnija u
dvadesetima, a
mnogima od nas
rađanje djece tada
nije na kraju pameti.
Sjetimo se toga u
tridesetima i
četrdesetima da
bismo htjeli obitelj.
To je u startu
problem.**

Moramo si priznati da medicina nije kriva za to. Život nam se tako posložio. Naravno da žena teže postiže trudnoću nakon tridesete, a još teže nakon četrdesete.

Jedino rješenje ako se ne radi o nekoj dijagnozi je medicinski potpomognuta oplodnja. Susrela sam ginekologe koji to ne žele izvoditi jer se ne slaže s njihovim moralnim uvjerenjima i MPO je za njih bioetički neprihvatljiva dimenzija. Netko je protiv toga, netko to prihvaća i čini mi se da je to izbor

svakog para. Kada doktori ne mogu ponuditi rješenje i ne znaju uzrok zašto par ne postiže trudnoću, savjetuju da treba biti strpljiv, smanjiti stres, opustiti se i pokušavati.

Mi smo potražili druge načine koji su usmjereni na prirodno planiranje i stavljaju u fokus zdravlje žene i muškarca, odnosno zdravi način života. Naravno da je u početku bitno provjeriti zdravlje – je li sve ok, To smo prošli, međutim, to je opet područje u kojem možemo zaključiti da smo samo ljudi i da netko iznad nas ima više snage i moći i odlučuje o početku i završetku našeg života, nemamo utjecaj na konačan ishod.

Bez obzira što sve poduzeli, ne možemo utjecati na početak, a ni na kraj ljudskog života.

Ne postoji apsolutni odgovor i jedino ispravno rješenje. Ne postoji univerzalno rješenje za sve. Svatko od nas bira svoj put i pronalazi

rješenje za svoj problem. Vjeruje u metodu koju je izabrao. Mislim da ne smijemo jedni druge osuđivati i propitkivati zašto je netko donio neku odluku. Mi smo izabrali put koji je za nas ispravan.

Znam da će neki prigovoriti i tvrditi da radimo gluposti, osuđivati, ali svatko od nas bira svoj put u koji vjeruje, kojem je predan i koji je izabrao. Možeš promijeniti put i promijeniti metodu, netko alternativno, netko službeno, svatko bira svoj put i stoji iza toga. Mi smo izabrali **fertility care sustav** u kojem uz pomoć doktora tom problemu pristupamo na što prirodniji način. Iz prehrane smo izbacili namirnice koje izazivaju smetnje u organizmu i koje potencijalno izazivaju alergiju, ali i zdravije živjeti, paziti na prehranu i kretanje. Na kraju odlučili smo **činiti dobro organizmu i pripremati ga za prihvaćanje novog života.**

O prihvaćanju stvari koje ne možemo promijeniti

To je najteže pitanje. Prošla sam sve i danas u ovom vremenu borim se s

tim pitanjem u svojoj svakodnevici da prihvatim ono što ne mogu promijeniti. Možda škola koju ću doživotno pokušati savladati. Treba prihvatiti emocije sreće, tuge, gubitka, blagoslova i darova koje primamo i ono što želimo, a nedostižno je. Treba prihvatiti emociju i plakati, smijati se, međutim treba dignuti se, osvijestiti se i pogledati objektivno život oko sebe, nije sve crno.

U najvećim gubicima primamo mnoge darove na kojima možemo biti zahvalni i kojima se možemo veseliti. Kad je sve idilično, ima problema u svakodnevici koji nisu nestali, bez obzira na sreću na koju smo fokusirani. Treba se nakon emocije otrijezniti i prihvatiti realnost.

Ne gubiti nadu, a u svemu optimizam i pozitivan stav puno pomažu.

Lakše je prolaziti kroz život s optimizmom nego bez njega. Puno pomaže i vjera, to je moje iskustvo i meni je itekako pomogla. **Postoji netko tko drži sve konce u rukama, netko na koga se mogu osloniti.** Na kraju će sve biti dobro bez obzira kako to sad izgledalo. Meni je to svjetlo na kraju tunela. Teško je prihvatiti ono što nam ne paše i što nam se ne sviđa, no treba ostati

uporan i strpljiv sam sa sobom i na tom putu nema odustajanja.

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: bolžalovanje, fertility care sustav, gubitak, istaknuto, Ivana Igrec Golub, mentalno zdravlje, plodnost, zdravlje

Više

**Zašto si
uviiek tako**

**DR. VESNA
GALL:**

**Mame i
kćeri: Što**

**Drama
Queen: Sve**

**ljuta? Možda
je ovo
razlog!**

**Problem
vezan uz
porod**

ADVERTISEMENT

**očekivati na
prvom
ginekološko**

**sam to ja,
bezobrazna,
arogantna...**



Impressum

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

