

Morda so tri besede »mi lahko pomagaš« ali pa morda samo »pomagaš mi« dovolj, da se začnemo izkopavati iz duševnih težav, pomenijo namreč, da se zavedamo svojega stanja, da smo premagali strah in sram in smo pripravljeni priznati, da je z nami zelo narobe. Vsako jesen zelo veliko govorimo o duševnem (ne)zdravju, ker je 10. oktober posvečen tej problematiki – in letos imamo pravzaprav kar veliko povedati. Program OMRA (ime je sestavljeno iz kratic obvladovanje motenj razpoloženja) je v drugem letu delovanja obrodil sadove. Kakšne?

Tekst: SONJA GRIZILA

Omra ali kako se izvleči iz stigme in težav

omra

MI LAHKO POMAGAŠ?

Desetega oktobra so v Prešernovi dvorani akademije znanosti gonilne sile projekta Omra, dr. Lilijana Šprah, ki program vodi, dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, ki jo naši bralci dobro poznajo, in dr. Mojca Gobec z ministrstva za zdravje (ki program financira), predstavile dogajanje na terenu. Stroka, ki je odgovorna za duševno zdravje (in to niso samo psihiatri), je v dveh letih pripravila dvajset delavnic po Koroškem, Štajerskem in v Prekmurju, še posebej v najbolj vzhodni regiji je te problematike največ. Polovica delavnic je bila namenjena vsem, predvsem bolnikom in svojem, druga polovica pa strokovnim delavcem. Ni namreč nujno, da zdravniki in sestre prepoznava-jo duševne motnje, če se ukvarjajo s čim drugim. Ko je ekipa psihiatrov pred leti obiskovala zdravstvene domove, da bi malo bolje informirala tamkajšnji kader, so neredki zdravstveni delavci prepoznali duševne motnje – pri sebi. Kar ni nič

čudnega, saj gre za enega najbolj stresnih poklicev.

Hkrati s projektom Omra, ki oza-vešča, je bila lani sprejeta resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja, ki ima tudi konkretne sadove – do konca leta bo po regijah ustanovljenih 20 centrov za duševno zdravje, pol za odrasle in pol za otroke. To seveda (žal) ne pomeni, da se bo čakalna vrsta pri psihiat-rih in kliničnih psihologih skrajšala. Pomeni pa, da bodo prizadeti in njihovi bližnji prišli lažje do informacij in začetne pomoči, ki jo nudijo po teh centrih in številnih nevladnih organizacijah za pomoč pri duševnih težavah. Pravzaprav lahko že zdaj z enim klikom pridejo na Omrino spletno stran, informacije pa so tudi na Youtubu, Twitterju in Facebooku, na spletu pa so seveda tudi informacije številnih nevladnih organizacij. Če ste v letih, ko vam je računalnik španska vas, prosite vnuke za pomoč. Tudi oni se bodo kaj naučili, saj so vse prej kot imuni za duševne težave.

Povej mi zgodbo. Kako prepoznati, da se z nami dogaja nekaj resnega? Najkrajša pot do tega so zgodbe drugih, ki so objavljene marsikje, tudi na Omrini spletni strani pa tudi v publikacijah, ki jih izdaja (Vodič po motnjah razpoloženja, Stres in anksioznost, Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov). Ko se brezizhodnost duševnih težav dogaja nam, si rečemo, da smo živčni ali pa da smo v depri, kar je modernejši izraz za stanje, ki ga težko prenašamo in bolj malo razumemo. Dobro je, da v takšnem stanju poiščemo ljudi s primerljivimi težavami. Na tiskovni konferenci je psihoterapevtka Marija Pika Birsa pripovedovala o lastnem breznu, zgodilo se je po drugem porodu, ko se je srečala s poporodno depresijo. Sama, osamljena, brez partnerjevega razumevanja, nikjer nikogar, ki bi se pogovarjal z njo. Pa je takrat kot psihologinja že delala v psihiatrični bolnišnici ... Prav njena zgodba kaže, kako težko je prepoznati motnje

razpoloženja, ki jih zaznavamo, pa ne znamo opredeliti. Če imamo srečo in je v bližini kdo dovolj poučen ter opazi, da se z nami dogaja nekaj hudega, nas na to opozori in ponudi pomoč, se lahko zgodbe z depresijo, anksioznimi motnjami in celo bipolarno motnjo razpoloženja začnejo hitro obravnavati in se izboljšajo ali izvenijo tudi brez zdravlil.

Stigma. In kaj če ugotovimo, da je kaj narobe? Je naš prvi problem, kako duševne stiske skriti pred družino, okoljem in delodajalcem, ali pa povedati vsem in čim prej iskati pomoč? Omrine delavnice so pokazale, da so Korošci in Štajerci prihajali v Mursko Soboto in obratno z enim samim razlogom – »da me ne bi kdo videl«. Ker bom potem veljal za norca. Vsi se me bodo izogibali in vse, kar bom povedal ali napravil, bo vnaprej obsojeno na neuspeh. Izogibali se me bodo, zasmehovali, vrgli iz službe. Takšnemu mišljenju se strokovno reče samostigma in je v iskanju duševnega

Z enim klikom do informacij

▶ zdravja ogromen problem. Ko namreč spoznamo, da imamo težave, je naš največji problem pečat duševnega bolnika, ki ga bomo nosili, in ne najkrajša pot do zdravja. V takšnih primerih se radi zatekamo k različnim šarlatanom, ki so zunanaj zdravstvenega sistema in nevladnih organizacij ter nas pogosto do konca razrušijo.

Seveda pa samostigma ni ravno iz trte izvita. Povzročajo jo okolje, ki človeka z nenavadnim obnašanjem hitro razglasi za norca, ki mu v žargonu pravijo kar »pacient«. Še posebej če se izve, da obiskuje psihiatra. V ZDA so redni obiski pri psihiatru znamenje blagostanja, ne le zato, ker veliko stanejo, ampak ker uspešni ljudje pač potrebujejo duševni servis. Pri nas takšni obiski pomenijo, da je s človekom zares hudo. V zaplankanem okolju svojci duševne težave skrivajo pred drugimi in spravljajo bolnika še v večje škripce, tam, kjer so ljudje poučeni o duševnih labirintih, v katerih se lahko znajde vsak, pa je pomoč hitra in učinkovita. Res, da psihiater ni takoj pri roki, bodo pa drugi strokovno podkovani terapevti skrajšali muke in težave ter s pomočjo osebnega zdravnika dosegli takšno raven duševnega miru, da psihiatra morda ne bomo potrebovali.

stvu še danes nima diagnoze. Zagrabiti ga niso mogli in peljati na psihiatrično urgenco, ker pacientov na silo pač ne smeš priversti, razen če storijo kaj hudega in jih pridejo iskat. Samo še to je manjkalo, da bi vsa vas gledala rešilca pred hišo, čeprav ni nihče očitno bolan! K psihiatru ni hotel, številne napotnice so propadle. Osebni zdravnik domov ni hotel priti, da bi se pogovoril z njim, pa čeprav je to pravzaprav njegova dolžnost. Pač ni hotel. Napisala sem obširen članek s pomočjo znanega, žal že pokojnega psihiatra, ki je razložil simptome, predvsem pa poti, kako naj bi človeku pomagali (saj tudi on trpi, za božjo voljo, ne le okolje!), a sem si prislužila ukor, češ da njihove družinske težave razlagam po vsej Sloveniji, pa čeprav ga seveda nisem omenjala z imenom ali čim drugim, da bi ga lahko prepoznali. Samo pomagati sem hotela z nasveti strokovnjaka, kaj storiti. Takrat mi je bilo zares jasno, s kako hudimi večstranskimi težavami imamo pri duševnih težavah opravka.

Kaj torej storiti, če človek z duševnimi težavami noče pomoči? Zdaj je to precej drugače, pravi dr. Dernovškova. »Če prizadeti noče k psihiatru, čeprav je naročen, pridejo njegovi svojci in se



»Ne sramujte se svojih težav v duševnem zdravju. Le prepričanje, da jih nimate, je še bolj naporno kot življenje z motnjami razpoloženja. Rešitev iz labirinta težav obstaja, poiščite jo,« je moto Omrinih svetovalnih knjižic, ki so jih napisale Mojca Z. Dernovšek, Lilijana Šprah in Duška Knežević Hočevar.

Kaj pa če noče? Bom takoj razložila, kaj imam v mislih, in vem, da ima veliko svojcev podobne težave. Gre za možaka, ki se mu je že pred osemnajstimi leti »strgalo«, kot se temu reče, domači sumijo, da je bila kriva huda gripa, še bolj verjetno pa je to povzročil niz dogajanj, ki mu niso bila všeč. Človek, ki je veljal za najbolj mirnega in dobrodušnega na svetu, je nenadoma začel rohneti in preklinjati, svojce je začel obtoževati vsega mogočega, priletno ženo nezvestobe, vsi da so mu grenili življenje, zdaj ga bo pa on njim. In ga tudi zares je. Pred očmi svojcev se je začel spreminjati v zver, ki je še posebej divjala med polno luno in vremenskimi spremembami, pa naj strokovnjaki še tako prisegajo, da ni nobenih pravih dokazov za to. Od doma je odgnal sorodnike in prijatelje, ki mu niso več ustrezali, tiste, ki so morali ostati, pa je mučil do onemoglosti. Ker se je to dogajalo v vaškem okolju, so se domači seveda zelo trudili, da vaščani ne bi izvedeli, kaj se pri njih dogaja. Kot da je mogoče pred vasjo kaj skriti, je vzdihnil njegov svak, eden redkih, ki ga je znal umiriti in obvladati.

Nesrečni možak seveda ni hotel niti slišati (in še zmeraj noče), da je z njim kaj narobe. V bi-

pogovorim z njimi. Potem se po mojih izkušnjah vda. Najbolj trmast ni prišel trikrat, četrtič pa se je le pojavil, ker ni mogel več prenašati, da se o njem pogovarjamo brez njega.«

In kaj če imajo opraviti s tako hudim primerom, kot je omenjeni možakar? Iz bližnjega centra za duševno zdravje bo prišla ekipa k njemu domov, na avtomobilih ne bo nobenih označb, ki bi namigovala, od kod so, in ne bodo v belih haljah, ampak v običajnih oblekah. Zunanja stigma, če je problem, torej odpade.

Veliko znanih vplivnih ljudi je priznalo, da imajo duševne motnje, nekateri tudi precej hude. Pa so kljub temu uspešni, s svojim primerom hočejo pokazati, da bolzni pač ni pametno skrivati, ampak jo zdraviti in v proces vključiti tudi sorodnike (ki so v to večinoma prisiljeni), sodelavce in prijatelje, ki niso. Lahko se vsaj obrnejo proč, če že ne morejo oditi. Ni treba, da preveč žalujemo za njimi. Jim bo pa še huje kot nam, ko bodo sami zabredli v duševne težave. Gotovobodo pričakovali, da se bodo do njih obnašali tako odurno, kot so se oni do ljudi z duševnimi težavami. In bodo najbrž zelo težko izdaviili odrešujoči »mi lahko pomagaa«. ■