

ŠENTOV KALEIDOSKOP



POSEBNA IZDAJA OB
SVETOVNEM DNEVU DUŠEVNEGA ZDRAVJA
10. 10. 2011



ŠENT

ZAHVALA SPONZORJEM IN DONATORJEM

Zahvaljujemo se vsem donatorjem, ki so nam s svojimi vzpodbudami, sodelovanjem, sponzorstvom in donacijami, kadarkoli pomagali, da lahko izvajamo program DNEVNEGA CENTRA in učinkovito opravljamo svoje delo. Iskrena hvala še posebej vsem, ki ste nam svoje zaupanje izkazali konec preteklega leta in v letu 2011:

- Kočevski tisk Kočevje d.d.
 - Športnet d.o.o.
 - Rotary klub Kočevje
- Eli Lilly farmacevtska družba, d.o.o.
 - Krka d.d., Novo mesto
 - Knjižnica Kočevje
- Športno Društvo Sokol Kočevje
- Javni Zavod Za Šport Občine Kočevje
 - Integral Stojna Kočevje
 - Občina Kočevje
 - Občina Ribnica
 - Športni Center Ribnica
- Celotni ekipi radia Univox (za izvedbo radijskih oddaj)
 - Studio Gong d.o.o.
- Podjetje Inotherm d.o.o., Prigorica
 - Turizem Kras d.d.
 - Pekarna Blatnik
 - Pekarna Lina
 - Pekarna Čuni
 - Trgovina Kmetovalec
 - Optika center
- Pekarna in slaščičarna na Roški ulici v Kočevju
 - Gimnazija Kočevje
 - RK Kočevje
 - DSO Kočevje
 - Engrotuš D.D., Celje
 - Komunala Kočevje
 - Lekarna Ribnica
 - Uskok d.d.
 - Zavod za zdravstveno varstvo Celje
 - Gasilska zveza Slovenije
 - Rekreaciji Gaj Kočevje
- Prostovoljnemu Gasilskemu Društvu Dolga vas
- Prostovoljnemu Gasilskemu Društvu Kočevje
 - Elektro Ljubljana
 - Turistično društvo Ribnica
 - Artplet Kočevje
 - Mercator d.d. Ljubljana
 - Mestna cvetličarna
 - Lek d.d. Ljubljana
 - C&A Ljubljana
 - OŠ zbora odposlancev

ŠENTOVCI IN ŠENTOVKE



ŠENT

»S SKUPNIMI MOČMI DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA«

Drage bralke, dragi bralci!

V Kočevju delujejo različne vladne in nevladne organizacije. Namen našega delovanja je v prvi vrsti dobrobit ljudi. Brez povezovanja in medsebojnega sodelovanja tako na lokalni ravni kot tudi v sosednjih občinah, ne bi zmogli izpeljati vseh zastavljenih ciljev.

Delo, ki ga nevladne organizacije izvajamo nam pomagajo opravljati prostovoljci. Leto 2011 je Evropska unija razglasila za Evropsko leto prostovoljstva. ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje s projektom Nisem več sam - delam kot prostovoljec 2 (ki ga sofinancira Urad Vlade RS za komuniciranje) preko različnih aktivnosti vzpodbuja posameznike vseh generacij, da se nam pridružijo kot prostovoljci. Prostovoljstvo je za nevladne organizacije izredno pomembno, saj zaradi nizkih sredstev primanjkuje kadra. Brez ljudi, ki nam pomagajo prostovoljno, programov ne bi mogli izvajati tako široko kot jih.

Prostovoljstvo pa ni pomembno zgolj zaradi lažjega dela zaposlenih, temveč tudi zaradi ljudi samih. Nevladne organizacije, ki nudimo pomoč ranljivejšim skupinam prebivalstva – osebam s težavami v duševnem zdravju, invalidnim osebam, starejšim, odvisnikom od prepovedanih drog, idr. In tiste, ki skrbijo za dobrobit mladih in ostalih skupin prebivalstva, si želimo sodelovanja lokalne skupnosti in vseh generacij. S skupnimi močmi si prizadevamo, da bi vse ljudi sprejemali enako ne glede na njihov socialni položaj in status v družbi.

Iskrena hvala vsem, ki nas podpirate pri našem delu.

Tatjana Romih, vodja dnevnega centra ŠENT Kočevje
univ. dipl. soc. delavka

03 UVODNIK

04 PREDSTAVITEV ŠENTA Kaj je ŠENT?

05 ŠENTOV SKLAD Sklad za socialno ogrožene Članek V BOJU Z BOLEZNIJO

06–07 PROSTOVOLJSTVO Kako je biti prostovoljec

08–09 OBREMENITEV Obremenitve svojcev oseb s težavami v duševnem zdravju

10–11 LITERARNI KOTIČEK Pesmi in Osebna izpoved

12 DUŠEVNO ZDRAVJE Vloga NVO na področju duševnega zdravja

13 ANKSIOZNE MOTNJE Kaj so anksiozne motnje?

14–17 SAMOPODOBA Samopodoba in samospoštovanje v naših odnosih

18–19 DUŠEVNE MOTNJE Krepitev duševnega zdravja in prepoznavanje duševne stiske

20 SPONZORJI IN DONATORJI Zahvala vsem, ki ste pomagali

KOLOFON

Šentov kaleidoskop je bilten članov DC ŠENT KOČEVJE

Gradivo in ilustracije so prispevali člani DC ŠENT Kočevje, predstavniki različnih organizacij s področja duševnega zdravja in prostovoljci.

Urednik: Tatjana Romih
Oblikovanje: Tjaša Klojučar
Uredništvo: DC ŠENT KOČEVJE

DC ŠENT KOČEVJE, TURJAŠKA ULICA 6, KOČEVJE,
tel: 01/8938-700
e-mail: sent.kocevje@siol.net
www.sent.si





ŠENT

Slovensko združenje za duševno zdravje

ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje je usmerjeno v pomoč posameznikom s težavami v duševnem zdravju, njihovim družinam in vsem, ki jih področje duševnega zdravja zanima. S tem namenom je bil pred 6 leti v Kočevju ustanovljen dnevni center.

Poleg delavnic in programov za kvalitetno preživljanje prostega časa, izvajamo tudi različne projekte s katerimi skušamo vzpodbuditi zavedanje ljudi, da je skrb za duševno zdravje temeljnega pomena za vsakega izmed nas in za vso družbo.

V okviru programa Dnevnega centra, katerega osnovno poslanstvo je psihosocialna rehabilitacija oseb s težavami v duševnem zdravju, so v ospredju predvsem svetovalno delo, skupine za samopomoč, trening socialnih veščin, izobraževalne, kreativne in prostočasne dejavnosti, pa tudi izdelava individualnega načrta za samostojno življenje. Uporabniki ustvarjajo pod vodstvom strokovnih sodelavcev – mentorjev, ki podajajo določene

predloge, usmerjajo, svetujejo, a pri tem puščajo prosto pot pri izražanju.

Z delavnicami spodbujamo njihovo domišljijo, inovativnost, osebnostni razvoj ter pridobivanje novih praktičnih veščin. To jim zelo veliko pomeni in predstavlja posebno zadovoljstvo. Ker želimo biti prepoznavni po lastni kreativnosti, se predstavljamo na stojnicah in razstavah, ter tako promoviramo program Dnevnega centra, duševno zdravje in zmanjšujemo stigmo.

Zavedamo se, da naši izdelki niso vrhunske kakovosti, njihova vrednost je predvsem v tem, da so unikatni in narejeni z veliko ljubezni, truda in ustvarjalnosti naših uporabnikov.

Več o ŠENTU dobite na internetu:

www.sent-org.si

KAJ V DNEVNEM CENTRU POČNEMO?

- *Izobraževalne, interesne in ustvarjalne delavnice ter tečaji*
- *Treningi socialnih veščin in komuniciranja*
- *Skupina za samopomoč za uporabnike*
- *Informiranje in svetovanje*

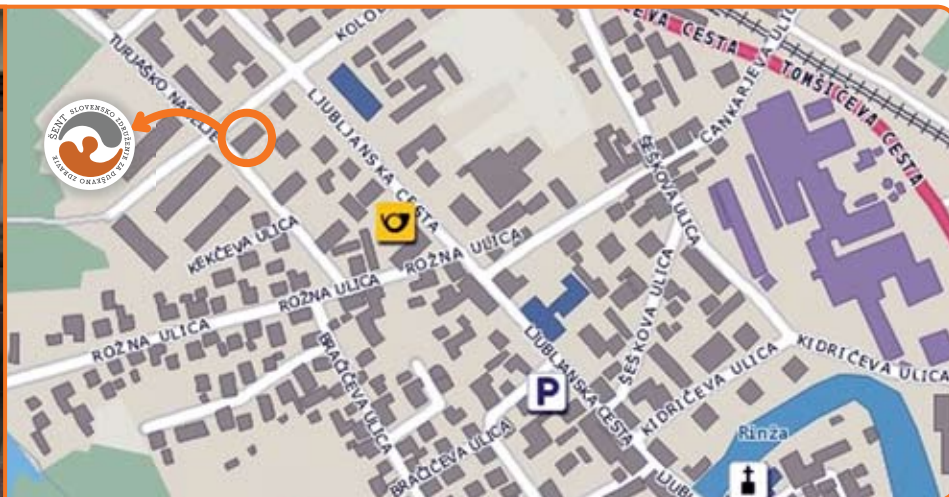
Tatjana Romih
uni. dipl. soc. delavka

DNEVNI CENTER KOČEVJE

Turjaška ulica 6, 1330 KOČEVJE
(bivši Zavod za zaposlovanje)

Telefon: 01/8938-700
e-mail: sent.kocevje@siol.net

Vodja: Tatjana Romih, uni. dipl. soc. delavka
Urnik: PON. - PET., od 7.30 do 15.30



Sklad za socialno ogrožene uporabnike ŠENT-a

Uporabniki programov, ki jih v ŠENT-u izvajamo se velikokrat zaradi nizkih pokojnin, slabih socialnih mrež in nezmožnostjo poskrbeti zase, znajdejo v finančnih stiskah. Ne zmorejo si zagotoviti sredstev za dostojno življenje. S tem namenom smo v letu 2010 ustanovili na ŠENT-u Sklad za socialno ogrožene uporabnike.

V dnevnem centru ŠENT Kočevje smo se odločili, da bomo tudi sami skušali prispevati k zbiranju sredstev za sklad.

Idejo, da bi zbirali star papir, nam je predala ga. Sonja Križaj Zuhair, in s tem sprožila neverjetno dobro akcijo, v kateri so uporabniki ŠENT Kočevja, Knjižnica Kočevje in drugi posamezniki iz lokalne skupnosti priskočili na pomoč z vsemi svojimi močmi. Del sredstev bomo namenili za sklad, del pa za izvajanje programa dnevnega centra v Kočevju. Resnično smo skupaj močnejši. Hvala vsem, da ste z nami in nas

podpirate pri našem delu.

V maju 2011 so k zbiranju sredstev sklada pristopili tudi na Gimnaziji Kočevje. Vodja projekta ga. Irena Trope, je vzpodbudila dijake gimnazije, da v okviru projekta Eko šole zbirajo 50 centov za ŠENT. Zbrana sredstva smo v celoti namenili za sklad.

Iskrena hvala vsem dijakom, vodstvu šole in ga. Ireni Trope za izkazano podporo ljudem v stiski.

Tatjana Romih, vodja DC ŠENT Kočevje
univ. dipl. soc. delavka

Vsem, ki bi želeli pomagati pri zbiranju sredstev za sklad, lahko to storite tako, da nakažete sredstva na račun:

TRR: SI 56 03100 1001156985

SKLIC oz. REF.: 00 403

NAMEN: POMOČ UPORABNIKOM

BANKA: SKB D.D.

V boju z boleznijo lahko največ naredimo sami

Srečanje z duševno boleznijo pri sebi ali družinskem članu, vsakogar preseneti. Doleti nas popolnoma nepripravljene, saj se večina za to temo prične zanimati šele takrat, ko se je z boleznijo tako ali drugače primorana spopasti.

Tudi pri meni in naši družini se je zgodilo popolnoma enako. Čudni občutki, misli, ki so mi silile v glavo, se nenehno vračale, kot bi se vrtele v krogu in jih nikakor nisem mogla odgnati pa čeprav sem se še tako trudila, zapiranje vase in druge spremembe, ki so jih opazili tudi domači. Jaz nisem bila več jaz, popolna sprememba. Prej polna energije, tedaj tako utrujena, da sem cel dan poležavala in vsak dan sem komaj čakala večer, ko sem si v mislih rekla, končno je dan trpljenja za mano.

V sebi sem čutila, da potrebujem strokovno pomoč. Na moje prošnje so me odpeljali v bolnišnico, kjer pa nisem mogla zdržati. Potrebovala bi nekoga, ki bi mi malo dvignil razpoloženje, samozavest, tam pa so bili vsi še bolj depresivni in to me je še bolj potrla. Vzeli so me domov in se obrnili na doc. dr. Vesno Švab. Njena pomoč je bila neprecenljiva, kot tudi pomoč mojih bližnjih. A največ sem morala narediti sama.

Redna terapija, obiski pri dr. Švabovi ter iskanje novih življenjskih ciljev. Sprva sem lahko na dan napisala le

par stavkov na računalnik. Že to me je popolnoma izmučilo. Ukvarjala sem se z mojo psičko, ki me je imela neskončno rada. In jaz njo. Malo sem vrtnarila ter skušala pomagati staršem pri gospodinjstvih opravilih, začela pa sem se tudi ukvarjati z računalništvom. Nato sem šla na rehabilitacijo v ŠENT. Počasi, počasi in z veliko truda, sem depresijo toliko obvladala, da sem lahko delala tudi po več ur, vendar z vmesnimi premori. Ker so bili drugi zadovoljni z mojim delom in opazili potencial v meni, skozi delo pa sem lahko izrazila tudi svojo kreativnost in se vsak dan nekaj novega naučila, je depresija skoraj popolnoma izvenela. Glede na izkušnje, ki jih sedaj imam, vem, da bom morala vedno jemati terapijo, a življenje, ki ga uživam sedaj, je lepo, kreativno in vsak dan se veselim novega dneva in novih izzivov.

Na srce vam polagam, da ne obupate. Vedno lahko najdete nekaj dobrega v sebi, vsi ste za nekaj nadarjeni. Naj ne bo za vas besede »ne znam«. Vsega se lahko naučite in vsak izziv vas naredi močnejše, če se ga lotite pa tudi, če potem ne uspete. Že s tem, da ste se ga lotili,

ste zmagali. In nikoli ne veste, kaj vas čaka v prihodnosti, morda vam bo ravno spopad s prejšnjim izzivom prinesel zmago kje drugje. Predvsem pa ne odlašajte - takoj ko začutite, da se z vami nekaj dogaja, se obrnite na svojce, poiščite strokovno pomoč pri osebnem zdravniku, psihiatru in v nevladnih organizacijah. Spoznali boste, da niste edini, da nas je veliko, da si lahko pomagamo tudi med sabo. Brez zadržkov se lahko obrnete tudi name in skupaj bomo poiskali najboljšo rešitev za vas.

Andreja Štepec, dipl. ing. živ. tehn.
Predsednica Sveta uporabnikov ŠENT

Cigaletova ulica 5, 1000 LJUBLJANA

Uradne ure: **TOR. IN ČET., OD 9:30 DO 12:00**

Telefon: **01/230 78 36;**

gsm: **030/ 646 001,**

Fax: **01/230 78 38**

e-pošta: andreja.stepec@sent.si

Kako je biti prostovoljec in kaj s tem dobiš zase od ljudi s katerimi si?

Vsi ljudje smo neke vrste prostovoljci. Dobro nam je znana pomoč med sosedi, sorodniki, prijatelji. Pa vendar je biti prostovoljec v organizaciji kot je Šent malce drugače.



Duševna bolezen je v našem prostoru prisotna in ni je moč spregledati. Vedno več ljudi pa se v teh »nesigurnih« časih spopada z različnimi depresijami in strahovi. Morda smo nekateri ljudje samo bolj dojemljivi do »drugačnih«, jih opazimo in ni nam vseeno zanje. Da bi jim pristopili nas verjetno bega strah, ki izvira iz nepoznavanja duševne bolezni. Sama sem se po naključju znašla na nekaj predavanjih o duševni bolezni in stigmati, ki jih pripravlja Dnevni center Šent Kočevje, pod vodstvom vodje centra Tatjane Romih. Da pa sem se jim pridružila kot prostovoljka so me vzpodbudile besede »Šentovcev«, saj trdijo, da se jih mi »zdravi« izogibamo, zato so zelo osamljeni in pogrešajo stik z zunanjim svetom.

Tako se že leto dni družim s Šent-ovci kot prostovoljka. Odločitev je bila spontana in predvsem izziv ali to zmorem. Mislim, da mi je uspelo približati se jim, saj je pomembno predvsem to, da te sprejmejo medse. Raziskujemo našo okolico peš ali s kolesi, obiskujemo razstave, prireditve, igramo šah ali si samo privoščimo kavico v kavarni in se predvsem veliko pogovarjamo o

čisto vsakdanjih dogodkih ali problemih, ki so skupni nam vsem. Tudi zima in dež nas ne ustavita. Seveda pa ne bi šlo brez nasvetov in pomoči pri moji nevednosti o bolezni sami, kjer mi je vedno na razpolago vodja centra Tatjana in mentorica Zvonka, ki ne skoparita s podporo, informacijami, nasveti in razumevanjem.

Moja izkušnja biti prostovoljka pri Šent-u je nadvse pozitivna. Spoznavam, kako je običajen izhod sredi belega dneva v mirnem mestecu lahko stresen za nekoga. Kako težko se je včasih »postaviti zase«. Kako pogrešajo nekoga, ki bi bil njihov prijatelj s katerim bi se lahko družili tudi izven Šent-a. Take »malenkosti« mi dajo poseben občutek zadovoljstva, da lahko malce upočasnim korak z njimi, da si lahko vzamem čas in nekaj ur tedensko preživim v njihovi družbi. S pomočjo Tatjane in knjig sem pridobila nekaj znanja o duševni bolezni in spoznala veliko zelo, res zelo prijetnih in skromnih ljudi.

Vesela sem, da sem dobila priložnost in lahko postala prostovoljka. Življenje gledam še z neke druge

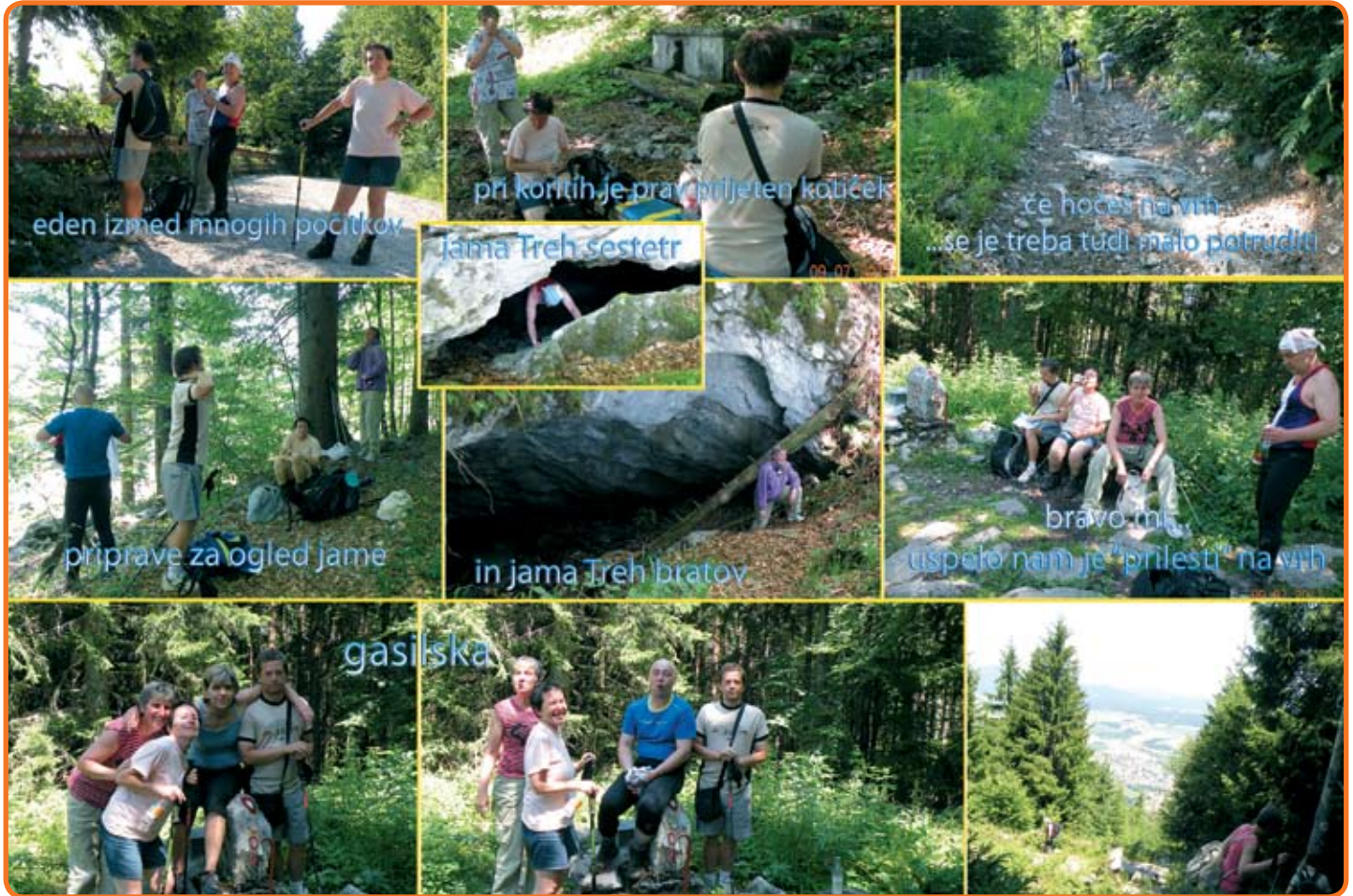
perspektive in ogromno sem se v tem letu naučila od njih. Predvsem pa občudujem njihovo iskrenost, ki je med »normalnimi« ljudmi že zelo, zelo »redka dobrina«. Oni ti direktno povedo kaj čutijo, mislijo – na nas pa je, ali smo sposobni to razumeti in sprejeti.

Morda se lahko zamislimo nad mislijo, ki jo je napisal Anthony de Mello:

»Življenje je simfonija za tiste, ki imajo ušesa, da slišijo; toda res redki so ljudje, ki glasbo slišijo. Zakaj? Ker pridno poslušajo hrup, ki sta jim ga v glave vnesli njih pogojenost in programiranost. Da boš res slišal simfonijo, moraš biti občutljiv za vsak glas slehernega instrumenta v orkestru.«

Postani občutljiv za vsak glas slehernega instrumenta v orkestru na naši zemlji in se nam pridruži kot prostovoljec.

Nada Hren



Obremenitve svojcev oseb s težavami v duševnem zdravju

V vsakodnevnem sobivanju z njihovimi obolelimi doživljajo svojci vrsto obremenitev za katere največkrat mislijo, da jih povzroča oboleli, njegova bolezen, njegovo obnašanje, njegova nezmožnost zadostiti zahtevam okolice ...

Ko tako opažajo kaj vse jih moti pri njihovih obolelih, pa pogosto pozabijo od kod vse to izvira, kaj so resnični vzroki tega, saj živijo pod nenehnim pritiskom katerega posledica je permanentna stresna situacija v kateri živijo in delujejo, pa se je, ravno zaradi njene stalnosti, povsem ne zavedajo. Tudi ko mnogi svojci sami čutijo posledice tega stalnega stresnega položaja, ko so znaki že povsem očitni, se nagibajo v bolezen, če niso že bolezen sama, še vedno ne vidijo, kje je pravi vzrok vsega tega.

Veliko, skoraj največ, tiči v nevednosti svojcev in njihovi nezmožnosti obrniti pogled vase.

Poglejmo katere vrste obremenitev se pojavljajo takrat, ko se znajdejo svojci v položaju, ko morajo živeti in se soočati s svojim obolelimi.

Tu lahko govorimo o dveh skupinah:

→ **SVOJCI z bolnikom, ki ima hude težave in**

→ **SVOJCI, skupina, ki ni tako obremenjena.**

Kakšna je razlika? Obremenitve so skoraj identične s tem, da se pri drugi skupini pojavljajo z manjšo intenziteto, pomembno pa je, da je upanje za ozdravitev pri drugi skupini bolj prisotno in močnejše.

OBREMENITVE SVOJCEV

A. Subjektivne obremenitve:

- žalost in izguba;
- kronično usmiljenje;
- emocionalni tobogan;
- bolečina empatije;
- permanenten pritisk;
- stalnost stresne situacije;
- krivda;
- vezava;
- izolacija.

B. Objektivne obremenitve:

- simptomi;
- skrb za obolelega svojce;
- sistem duševnega zdravlja;
- socialni sistem;
- stigma.

Pri vseh obremenitvah pa moramo upoštevati tudi prožnost in prilagodljivost družine kot sistema, ki se kaže predvsem v naslednjem:

- moč družine;
- družinske povezave;
- družinski ponos na dosežke svojcev;
- rast družine – osebni razvoj celote in njenih posameznih članov.

Obremenitve se seveda ločijo tudi po tem v katerem družinskem podsistemu nastajajo. Razlike lahko nastanejo, ko imamo naslednje situacije:

- starši – mati, oče;
- zakonski partner;
- mladi družinski člani;
- oboleli član družine.

IZKUŠNJE

Izkušnje imajo pomemben vpliv in so važne tako za svojce, kot tudi za strokovnjake. Sodelovanje v tej smeri lahko veliko pripomore k družinski prilagodljivosti in fleksibilnosti v procesu obvladovanja problemov v vsakodnevnem življenju z njihovimi obolelimi. Spremenjeni pogled na naše življenje, skozi učenje in rast, namreč omogoča prestop od pasivnosti (smiljenja samemu sebi, beg od realnosti, izolacija), k aktivnemu obvladovanju situacije skozi izkušnje za pomoč in podporo samim sebi in njihovemu obolelemu svojcu. Izkušnje uporabimo zavestno, kar jim daje kontrolo nad njihovim življenjem in direktno zmanjšuje stres v katerem živijo.

Izkušnje govore tudi o tem katere vrste stresov se pojavljajo najpogosteje:

1. FINANČNI
2. MEDOSEBNI/ZAKONSKI
3. SOCIALNI
4. EMOCIONALNI
5. FIZIČNI
6. DUHOVNI

KAKO PA NAJ DELUJEJO, DA DOSEŽEJO ZMANJŠANJE STRESA?

Izkušnje kažejo predvsem na naslednje:

- da rešijo probleme, ki so rešljivi;
- da zelo natančno identificirajo probleme, ki jih ne morejo rešiti;
- da povečajo toleranco do stresa, ki probleme neizogibno povzroča/pomnožuje;
- da zagotovijo, da se izognejo izolaciji in odvisnosti.

Svojci se morajo tudi naučiti reči »NE«, si zagotoviti svoj fizični in psihološki prostor, ki je res samo njihov in v katerega nima nihče vstopa, prepoznajo »druženje v par« znotraj družine in v njihovi ožji sredini ter prepoznajo, proučijo in uporabljajo mreže podpore in pomoči, ki so jim na razpolago.

Pomembno pa je spoznanje, da je vse kar se jim dogaja, namenjeno njihovem učenju in rasti.

Ko to prepoznajo in ozavestijo, izgine krivda, žalost, izguba, rešijo se izolacije in s tem se odstranjuje in zmanjšuje stigma.

PRAKSA

Največ je vredno soočanje v sobivanju z našimi bližnjimi, ki imajo težave, ko je potrebno razumevanje, strpnost in sposobnost prepoznavanja ter odločitve, da v dani situaciji lahko največ pomagamo sami sebi. Takrat, ko to prepoznamo in se tudi odločimo za spremembo pri nas, se situacija obrne na bolje. Kajti sprememba nas samih prinese tudi spremembo v okolje v katerem bivamo, s tem pa posredno tudi spremembe pri našem obolelem svojcu.

Mag. Edo P. Belak, ŠENT - Predsednik združenja

LITERATURA:

7. PROSPECT – TRAINING MANUAL, A TRAINING PROGRAMME FOR FAMILY AND FRIENDS, EUFAMI, MARCH 2003
8. PSIHOsocialNA REHABILITACIJA – UREDNICA DOC.DR.VESNA ŠVAB, LJUBLJANA, MAREC 2004
9. THE ROLE OF FAMILY IN PSYCHIATRIC REHABILITATION, CENTER FOR PSYCHIATRIC REHABILITATION, BOSTON UNIVERSITY, 2000
10. STEPSKI, D.,&S.A.VON. (2003) . SAI BABA GOVORI O PSIHOTERAPIJI, ŠMARJEŠKE TOPLICE: STELLA
11. ROGER GRAINGER GROUP SPIRITUALITY, A WORKSHOP APPROACH; BRUNNER-ROUTLEDGE, NEW YORK, 2003
12. PETER B. JONES, PETER F. BUCKLEY, SCHIZOPHRENIA; LUNDBECK INSTITUTE; ELSEVIER LIMITED, 2006
13. SATHYA SAI EDUCATION IN HUMAN VALUES; SATHYA SAI EDUCATION IN HUMAN VALUES TRUST, UK, 1995

MORDA LIST

Veter. List odtrga z drevesa. Nosi ga s seboj – v negotovost. Kam ga nese? Kje bo pristal? Ko se že skoraj dotakne tal, ga novsunek vetra zopet dvigne v višave. Kam zdaj? Bo padec hud? Ali bo kar oblebdel v zraku? Spet ta negotovost. Si želi pristati ali lebdeti?? Žal ni nič več v njegovih rokah! Kdo o tem odloča? Veter. Kdo pošilja veter? Zakaj se igra z listom? Ali ima vse to kakšen smisel? Negotovost... Kaj bo z listom?

ALI JE KOMU SPLOH MAR???

Ko bo pristal – če bo – bomo hodili po njem. Nihče ne bo pomislil, da se je "rodil", "živel," "morda ljubil." Kot da ga ni bilo. In vse gre v pozabo KOT DA GA NI BILO.

"Anonimna"

ŠENT

Še ne veš pri nas kavico dobiš, se nasmejš. E pa tudi delavnice imamo, angleško govorimo. No, pa če to ni dovolj, se pri kuhanju potrudimo, da jed je zdrava in okusna. Tudi, če si računalniški genij, ti dolgčas ne bo, saj poskrbimo tudi za to.

Viki

PRIHAJA POMLAD

Listje suho, mokro po dolini reke. Prve cvetlice, trobentice, zvončki so pokukale na sonček, telohi, kronce. Pomlad od daleč nas pozdravlja. Prva mu je dan ljubezni, druga, pust ma svoje za naredit. Po končanih šolskih igrah, na pol poti pomlad diha, spet ponovno sonca dar, travnik zelen in spomladni čar.

Ljubica Resman

OSEBNA IZPOVED

Moje ime je Lidija in bila bi čisto navadna Lidija, če ne bi zbolela za shizofrenijo. Rodila sem se na božični večer v Ljubljani v popolnoma običajni družini. Ne rečem, da sem bila prej ne vem kako urejen človek. Končala sem šolanje in začela z velikimi žlicami zajemati življenje. Za zastorom življenja so se že začele nakazovati težave, pa kaj ko te tako radi potlačimo. In pred 25 leti sem bila prvič hospitalizirana zaradi duševne bolezni. Ko sem bil odpuščena sem dobila diagnozo -čisto vseeno kakšna – je bila. Bila sem označena za celo življenje. Ne zaradi diagnoze, ampak ker se pač zaradi bolezni spremeniš. Funkcioniraš drugače. Pa jaz se nisem mogla s tem sprijaznit. Mislim pa, da je povod za izbruh moje bolezni zaposlitev v šolstvu. Prepričana sem bila, da me bodo otroci sprejeli, saj sem imela zelo rada otroke. Bili so mi blizu, saj v otroškem doživljajskem svetu je vse mogoče, kot je bilo v mojem. Otroci so zelo krut sodnik. Ko zbolíš za shizofrenijo, si v bistvu sestavljen iz dveh delov. Iz razumskega in nagonkega, kjer je vse mogoče in ni mej. Otroci takih falsificiranih otrok ne marajo. Oni pričakujejo od odraslih, da jih vodijo. To pa nisem bila zmožna. Bila sem že preveč poškodovana. Stres ob teh notranjih bojih in odklanjanju v šoli, me je počasi potisnil v bolezen. Razmik med imaginarnim in realnim je bil vse manjši. Kar naenkrat nisem bila Lidija, ampak sem privzemala druge vloge. Jaz sem se neskončno zabavala in me ni nič bolelo. Le droben glasek v meni je spraševal: Lidija, ali je to res? Imela sem slušne in vidne privide, ki so me tako obvladovali, da sem morala poiskati zatočišče - psihiatrično bolnišnico. Da se razumemo, ne gre za živčno bolezen, ampak možgansko. Medikamenti, ki so mi jih predpisali so izničili moje privide, niso pa zacelili moje duše. Takrat so bile v modi dolge hospitalizacije, da si se vrnil domov kot pretepen pes. Ožigosan z drugorazrednostjo in nesiguren vase in v stike s svetom.

Toda zbrala sem pogum, si našla novo službo. Takrat nisem vedela, da je to brezupno.

Shizofrenija pač ne more biti učitelj. To so bili komunistični časi, ko je še v resnici živela socialna država. Moji zlati kolegi so me »šleпали« 17 let. Med tem časom sem seveda bila večkrat hospitalizirana. Vedno sem se priplazila nazaj s slabo vestjo, saj sem v dnu srca vedela, da ne zmorem. Samo čakala sem kdaj bo eksplodiralo. Seveda so se naveličali mojih nenehnih izgovorov in težav. Ne vem, če so vedeli, da ni upanja na izboljšanje. Tako me je doletela upokojitev, ki je bila socialna, intelektualna, finančna smrt. Izkazalo se je, da je bila moja služba zelo pomemben dejavnik v mojem življenju.

Seveda so bili prisotni vsi stranski učinki bolezni (ravnanje z denarjem, spolne motnje, slabša empatija), pa vendar ni bolezen mogla uničiti moje prirojene iskrenosti, želje po iskanju znanja in dobrosrčnosti. Moje dobro srce ni uničila bolezen in imam nenehno upanje, da bom srečna. In zdaj sem srečna. Drobne radosti mi nadomestijo dober finančni položaj, ki je rak rana vseh duševnih bolnikov. Seveda hud stres je marsikdaj povod za ponovno hospitalizacijo.? Shizofrenija je še vedno tabu tema. Iz žlehnobe jo javno kričim, malo zato da bi pridobila malo lažnega usmiljenja, malo pa da spravljam v zadrego sogovornike.

Moja mama se kar zdrzne ob besedi shizofrenija. Moja bolezen je kr neki – nekakšen prehlad, ki bo minil. Vendar se pa obnaša kot levinja, ko me drugi prizadenejo. Hvaležna sem ji, ker od mene nenehno zahtevala da delam, da ustvarjam. (pa magari prebiram fižol) Mislim, da je njena teza, da je delo izhod iz bolezni, samo prilagojeno našim zmožnostim rešitev. (Delo sh je dvorezen meč. Sh smo slabi delavci, pa vendar ob pristni pomoči zdravih, lahko obvladamo tudi zahtevna dela). Je glavni svetovalec za vse moje težave, koliko jo pa poslušam, je pa druga stvar. Vesela sem, da postajava sodelavki in prijateljici. Zakopali sva bojno sekiro in počasi sprejemava druga drugo takšni kot sva - nepopolni.

Moji prijatelji so druga zgodba. Nenehno imam občutek, da igramo Črnega Petra in nenehno izgubljam. V roki mi ostane nezaželena karta naj se še tako trudim. Je že tako, shizofreniki ne obvladamo zakulisnih igrice. Smrt mi je samota. Krajšam si jo s knjigami in televizijo in radiom. Povezava z zunanjim svetom pa je seveda telefon. Človek si že najde 5 minut za pogovor, meni pa pomeni potrditev, da sem še zaželen.

Za ostale sorodnike sem umrla, ko sem zbolela, mislim da v 25 letih kar sem zbolela, lahko preštejem obiske mojih sorodnikov na prste ene roke.

Tu so še sosedi, ki se obnašajo brezhibno - sterilno.

Vendar pa je še nekdo, ki me sprejme tako kot sem. Ne zanima ga ali jemljem haldol, ali sem zares taka. To so moji mački. Verjemite mi, dokler pritečejo, ko pridem (čeprav jih zanima le če sem prinesla kaj dobrega za pod zob) ne bom nikoli sama in neljubljena.

Najbolj me jezi infantilno obnašanje sogovornika. Sladek sej bo, me spravi v bes. Vsi vemo da je to izjemno kompleksen problem, ki ga ne moreš pomesti z eno roko. Ali pa izločanje iz pogovora. O problemih se v mojih prisotnosti pač ne govori. To je tiha segregacija.

Omenila bi tudi avto segregacijo. Že tako si negotov vase in imaš težave s komuniciranjem, pa ne upoštevajo tvojega tempa in načina izražanja.

Tudi kompetentnost tvojega mnenja je

vprašljiva. Degradiranje tvoje osebnosti in tvojega dela ker si bolan, je žalitev. Pa sicer sh ni bolezen. Mislim, da je nek svojski način življenja. Do svojega načina življenja pa ima pač vsak pravice.

Direktno žalitve pa sem itak sproti pozabila. Ni me bolelo, celo zabavala sem se nad primitivnostjo žaljivca. Sicer je pa imela moja mama pripravljenih kup robčkov in sva jokali. Podporo sem dobila od vseh in od nikogar. Vsi so me hvalili ali pa raztrgali do kosti, kadar mi je šlo slabo. Toda konkretne pomoči ni bilo od nikogar, razen od Valterja (mojega partnerja) in mojih najožjih sorodnikov ter parih prijateljev. Lahko je govoriti toda pomagati s finančno pomočjo ali pa s pomočjo pri projektih, je bilo za moje soljudi preveč. Neskončno pa sem vesela ljudi s ceste in drugih obiskovalcev, Baričeve hiše, njihove pohvale in navdušenja. Potrebovala sem samo uspeh. Nekaj kjer sem se potrdila. In pa seveda sogovornika. Nekoga ki mi je kazal sliko realnega sveta. Seveda sem hodila k mami jokati nad težavami, ki so se mi zgodile. Toda ogledalo mi je znal pokazati Valter. In ko sem dejala, da ne bom nečesa naredila, je dejal: "Boš, boš dokler se ne boš naučila." Potem pa je sledila analiza dogodkov. Dolgo časa nisem verjela, da se shizofreniki

ne zmorejo učiti in spreminjati vrste navade in vzorce vedenja. Danes verjamem, kar dokazuje 10 let brez hospitalizacije.

Da sem prišla do sem sem naredila različne stvari. Najprej so mi zdravniki uredili zdravila.

Moja najpomembnejša dnevna naloga je, da jih vzamem in si tako zagotovim približno normalno delovanje možganov.

Potem je tu samoopazovanje in kontrola svojega vedenja. Če lahko preštejem do 3, predno izstrelim salvo, sem zmagala. Pa mi še ne uspeva vedno. Zadovoljna sem s tem kar je, pa vendar je to odvisno od mnogih dejavnikov. Živim v normalnem okolju in sem izpostavljena mnogim stresom. Rada se umaknem v Belo krajino, kjer je stresov manj.

Tudi s shizofrenijo lahko živiš kot z ostalimi boleznimi. Imaš omejitve, ki jih moraš dobro poznati. (Včasih so hišna vrata trdno zaprta) Pametno je kaj prebrati o sh ali se udeležiti kakega predavanja. Seveda imaš šibka in močna področja in tudi delaš lahko, le delo mora biti prilagojeno. Morda smo podobni majhnim otrokom in rabimo še več potrditve in ljubezni kot ostali bolniki. Kot sem zapisala: Nekdo te mora imeti rad. Grozljivo je če moraš prositi za pomoč. Delavci v Šentu bi morali takoj zaznati potrebo in pomagati.

Druženje v Šentu je namreč dobra vadnica za učenje socialnih veščin, in kvalitetno preživljanje časa.

Toda neprecenljivo je življenje samo. Iti po svetu in se učiti. In potem se veseliti uspehov. Ob neuspehih pa sestri v kot in počakati, da minejo. Ne se obsojati za napake, ampak poizkušati znova in znova, dokler ne znaš. Potrebna za uspeh je sprva potrebna naloga, potem večja in večja in na koncu se naučiš biti uspešen in kdo ne bi bil rad uspešen. Ko je težko počivam, sanjam in pestujem mačke. Posedam na soncu, ali gledam dež skozi okno. Predvsem pa se takrat zelo poveča telefonski račun. Ljudje danes nimajo časa za obiske, po telefonu pa so pripravljene dati kak nasvet. Pri moji bolezni težave nikoli ne izginejo. Zelo pa me veseli branje. Prižgem si radio (to je proti prividom in prisluhom) in se potopim v svet knjižnih junakov. Žal ne morem dolgo skoncentrirano brati. Prižgem cigareto in po krajšem času spet lahko berem. Berem vse. Lažje knjige kadar se počutim slabše in če sem

skoncentrirana Psihiatrično literaturo, kjer se sama najdem. Če pa sem čisto zanič, ležim s knjigami kot z medvedki in potem zaspim. Spanje je zelo dober pobeg pred težavami. Ni prav javnosti kazati šibke točke. Takrat se jaz skrijem v svoj dom. Valter pa šteje tabletko in kuha kavico.

Sprejemati sem se začela, ko so mi prvič po zelo dolgem času rekli gospa in niso me gledali, ko da bom ravnokar umrla. Prijetno se je sončilo na uspehih.

Čisto zares pa sem zmagala, ko sem se zavedala in sprejela dejstvo da, sem bolnik in sem se začela zavedati svojih omejitev. Ne silim z glavo čez zid, kar ne zmorem pač ne zmorem. Največ poleta pa mi je dalo moje pisanje in prireditve v Baričevi hiši. Sem intelektualka in samo kuhanje in pospravljanje me je neznansko dolgočasilo. (Zdaj z veseljem tudi pospravljam) Torej mora biti delo primerno tvojemu nivoju in predvsem zanimivo in tako, da napolni dušo.

Danes sem še vedno bolnik (tega me ni sram) pa vendar vem, da si lahko srečen in uspešen tudi če si shizofrenik.

Zelo si želim, da bi lahko več duševnih bolnikov to izjavilo. Povezali bi se in začeli skupaj urejati problematiko duševnih bolnikov. Grozno mi je žal, da se ne morem povezati z obstoječimi društvi, ampak tam mi je neizrekljivo dolgčas.

Svojci zavedajte se, da je vsak pacient človek s čisto posebnimi potrebami in dušo. Delo z njim zahteva prav posebno skrb. Vendar je pa eno gotovo, da potrebujete ogromno potrpljenja in ljubezni. Začutiti mora, da vam je enak in da se ga na tihem ne sramujete. Najbolj pa je pomembno vključevanje v normalno populacijo, da se bo učil vzorcev normalnega obnašanja.

Omogočiti mu morate, da se z nečim dokazuje, da se bo izboljšala njegova samopodoba. Kaj pa je to, je skrivnost, na katero ne morem odgovoriti.

Življenje s sh je naporno, vendar ne izgubite upanja. Tudi če stokrat ponovite, bo nekega dneva znal prav zaradi vas. Ne bo vam hvaležen, ampak vas bo imel preprosto rad.

Lidija Maričič

Vloga NVO na področju duševnega zdravja

Moja razmišljanja povezana z nevladnim sektorjem pogosto izhajajo iz tolmačenjem pomena partnerstvo. Ta povezava sovpada z dogodkom izpred desetletja, ko sem v neki pisarni, med neznanimi ljudmi, na nekem ministrstvu razpredal o pomenu sodelovanja med različnimi izvajalci na področju socialnega varstva in zdravstva.

Prvo vprašanje, bolj kot ne trditev, je bila ugotovitev, da sem po vsej verjetnosti predstavnik in izvajalec iz nevladnega sektorja, predvsem zato, ker toliko govorim o partnerstvu. Kajti samo v nevladnem sektorju razmišljajo o tem na tako pompozno način.

Desetletje kasneje sem sodeloval pri pripravi strateškega dokumenta za področje duševnega zdravja za evropsko regijo. Sodeloval sem v skupini, ki naj bi pripravila koncept za partnerstvo med izvajalci. Po dolgem razpravljanju o tem, kdo naj bi sodeloval s kom in kako morajo sektorji sodelovati med seboj in kako pomembna je koordinacija na lokalni, nacionalni, evropski in svetovni ravni, smo se ustavili ob preprostem vprašanju: Kako to doseči? Ali lahko partnerstvo ukažemo, zgolj napišemo v zakonski ali podzakonski predpis ali pa o njem prepričujemo v vedno bolj popularnih in neobveznih resolucijah državne administracije? Odgovor je bil preprost, da ne moremo. To je voden proces, usmerjen k jasnim ciljem. Za partnerstvo moramo zagotoviti pogoje, finančna sredstva, jasno opredelitev v zavezujočih nacionalnih dokumentih držav. Za partnerstvo se moramo potruditi, ga negovati, razvijati in prilagodevati aktualnim okoliščinam. Sicer ostane le vrednota zapisana na eni strani nekega dokumenta. Mi, na evropskem nivoju lahko damo le priporočila. Priporočila, ki naj jih države upoštevajo, ali pa ne. Partnerstvo je dobro priporočilo. Kaj vi menite?

V organizaciji, ki je poleg partnerstva imela v svojem poslanstvu vključeno tudi načelo spoštovanja osebne stiske posameznika, spoštovanje temeljnih človekovih pravic ter zaobljubo iskanja konkretne rešitve, na potrebe stranke zapisane v svojem programu, sem menil, da bom imel možnost učinkovito soustvarjati mrežo programov in storitev, namenjenih osebam s težavami v duševnem zdravju. Soustvarjati v partnerstvu z ostalimi udeleženci. Zato sem vstopil v to organizacijo in v njej še vedno vztrajam. To je poslanstvo organizacije

v kateri delam in se uvršča v slovenskem prostoru v tako imenovani nevladni sektor. Področje tolmačim kot množico organizacij, ki niso del državne administracije, javne mreže izvajalcev ali privatnih-dobičkonosnih organizacij. Del naše dejavnosti so strokovni programi, ki jih izvajamo na temelju pogodbene obveznosti s pristojnim ministrstvom. To nam dodeljuje dodatno odgovornost in obveznost do uporabnikov programov. Vrednote, ki jih oznanjamo v svojem poslanstvu, želimo na spoštljiv način, ob strokovnem znanju, ki ga imamo udejanjiti pri vsakdanjem delu z ljudmi.

Pričakovanja so velika, naše možnosti omejene. Rešitve pa bi bile mnogo bolj učinkovite, če bi jih iskali v intenzivnem sodelovanju med izvajalci. To pa je žal še vedno izredno pomanjkljivo uporabljeno.

Na tem področju, ob pogojih, ki nam jih namenja državna in lokalna administracija dosegajo »nevladne organizacije« pomembne rezultate. Rezultate skrbno spremljajo državne raziskovalne institucije, vendar nikoli ni dovolj sredstev, da bi bili javno predstavljeni. Ali so preveč učinkoviti? Ali koga ogrožajo? V lokalnih skupnostih smo velikrat edini ne-zavodski izvajalec, ki v neposrednem stiku z ljudmi, oblikuje programe ki izhajajo iz potreb lokalne skupnosti, ponuja konkretno rešitve, bodisi bivanje v stanovanjski skupnosti, pomoč pri samoorganizaciji, svetovanje in preživljanje prosto-časovnih aktivnosti v skupnosti, kjer oseba živi, vključitev v delovno aktivnost ali pa tudi plačano delo v rednem delovnem razmerju. Poudarjam ob finančnih in materialnih pogojih, ki nam jih država ponuja ter vedno in povsod na temelju našega poslanstva.

Državljeni in državljanke Slovenije so, velikokrat v navzkrižju s svojimi hotenji. Vsi sovražimo in se bojimo velikih in rigidnih ustanov, zavodov in institucij. Ko ostarimo želimo bivati čim dlje v svojem stanovanju, ko smo v globlji duševni stiski želimo biti doma, naše otroke, ki niso sposobni za samostojno življenje želimo varovati

doma. Toda vedno znova in znova najdemo končni izhod in pozabimo na naša hotenja, tako da našega bližnjega napotimo, odložimo, shranimo v domu za stare, posebnem socialnem zavodu ali bolnišnici.

V nevladnih organizacijah, vsaj v tej ne, v kateri delam, se s takšnim načinom ne strinjamo. Želimo, da osebe, ki imajo probleme, živijo doma, da ima vsak izmed njih svoj dom, možnost plačanega dela, sodelovanje v drugih aktivnostih, biti varen in kljub svoji drugačnosti cenjen in spoštovan. Temu pravimo dostopna, komplementarna, pravična, prilagojena podpora v skupnosti. Toda za to mora nekdo zagotoviti pogoje, v mestu, v naselju kjer živimo.

Ne v zavodu, v varnem zavetju gozdov, miru in tišine.

Mi, ki pa delamo v takšnih organizacijah in razmišljamo o našem poslanstvu pa moramo vztrajati pri vrednotah, ki jih predstavljamo strokovni in vsem drugim javnostim.

Mag. Nace Kovač
ŠENT

Pričakovanja so velika, naše možnosti omejene. Rešitve pa bi bile mnogo bolj učinkovite, če bi jih iskali v intenzivnem sodelovanju med izvajalci. To pa je žal še vedno izredno pomanjkljivo uporabljeno.

Anksiozne motnje

So takoj za depresijo najbolj pogoste duševne motnje. Zanje je značilen stalen in neobvladljiv strah oziroma zaskrbljenost. Bolniki so zaskrbljeni tudi takrat, ko ni nobenih realnih težav.

POZNAMO:

1. GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA

Generalizirana anksiozna motnja

pri tej motnji so ljudje ves čas napeti, zaskrbljeni. To se odraža tudi na njihovem telesu kot mišična napetost, pogosto tožijo za motnjami koncentracije, imajo vrtoglavice, glavobole, so preutrujeni, razdražljivi, imajo težave s spanjem.

2. PANIČNE MOTNJE

Panične motnje

ljudje s panično motnjo doživljajo ponavljajoče napade intenzivnega strahu, ki se pojavijo iznenada, nenapovedano, brez zunanega razloga in brez realne ogroženosti. Bolniki ob tem razvijejo hud strah pred ponovnimi paničnimi napadi, zato se začnejo izogibat situacijam, kjer so doživeli panični napad, situacije, iz katerih menijo, da se ne bi mogli umaknit ali rešit.. Takrat pa se razvije še agorafobija (strah pred odprtim prostorom), kar pa zelo omejuje njihovo vsakodnevno funkcioniranje.

3. SOCIALNA FOBIIJA

Socialna fobija

za to motnjo je značilen pretiran in vztrajen strah pred situacijam v katerih bi bolnika lahko drugi opazovali in ocenjevali. Skrbi jih, da bi se lahko osramotili ali ponižali. Zato se teh situacij izogibajo.

4. OBSESIVNO KOMPULZIVNA MOTNJA

Obsesivno kompulzivna motnja

ime bolezni izhaja iz dveh ključnih simptomov, to je iz obsesij in kompulzij.

Obsesije so vztrajne in ponavljajoče se misli impulzi ali predstave, ki pridejo iz človeka samega, vendar imajo občutek, da tega ne morejo imeti pod kontrolo. Značilne obsesije so strah pred okužbo, pred nesrečo, ali pa da bi nekoga poškodovali. Zaradi tega se razvije huda tesnoba, ki jo bolniki lajšajo z ponavljajočimi dejanji ali rituali, temu pa rečemo kompulzije.



Točnega razloga, zakaj nekdo zboli za anksioznimi motnjami še ne poznamo. Vemo pa, da pride do kemijskega ravnovesja v možganih, da pride do pomanjkanja serotonina.

Motnje zdravimo z antidepresivi, ki so varni in ne povzročajo odvisnosti. V začetku jemanja zdravil običajno dodajajo še anksiolitik, oziroma pomirjevalo, ki "kopira" stranske učinke antidepresivov. S pomirjevali pa je potrebno previdno, ker povzročajo odvisnost.

Poleg zdravil je potrebna tudi psihoterapija, ki jo izvaja usposobljen psihoterapevt.

Nezdravljene anksiozne motnje povzročajo veliko trpljenja in zelo izčrpavajo bolnika in pa njihove svojce.

Kot pri vseh boleznih pa je pomembna preventiva. Skrb zase in za svoje potrebe. Poskrbet za fiziološke potrebe, za fizične aktivnosti, za socialne stike in meni drage, prijetne aktivnosti

Pika Bensa
specializantka psihoterapije



SAMOPODOBA in
SAMOSPOŠTOVANJE
v naših odnosih

Ste se kdaj vprašali »Kdo sem? Kakšen/a sem jaz?« Kako bi se opisali nekemu, ki vas ne vidi in vas ne pozna? Kaj bi povedali o sebi, kakšni ste?

→ **O samopodobi in temah**, ki se okoli nje vrtijo, vse več govorimo, saj ne vpliva in govori le o odnosu do nas samih, temveč tudi posega v naše življenje zunaj nas. Samopodoba vpliva na našo držo, vedenje, nastop v odnosih z drugimi, kakor tudi na odnos drugih oseb do nas. Moč samopodobe je obsežna in lahko rečemo, da se dotakne vseh aspektov našega življenja.

→ **Samopodoba je kompleksen pojem** in govori predvsem o videnju sebe skozi lastne oči ter ob tem tudi o doživljanju in mišljenju o sebi. Podoba o sebi nam pove, kaj vidim, ko pogledam sebe v ogledalu, kaj vidim, ko pogledam svoj obraz z vsem kar prikazuje, z vso njegovo izraznostjo, kaj vidim, ko pogledam telo in njegovo obliko, ko pogledam frizuro, obleko, ki si jo nadenem. Ta podoba pa je pospremljena tudi s čustvi, ki se oblikujejo v doživljanje, in tudi z mišljenjem. Ali se počutim lep/a, poseben/na, prijeten/na, zaželen/a, ljubljen/a, se počutim dobro v svoji koži, se čutim dobro in vrednega/o ter ali so sebi mislim, da sem zabaven/na, zanimiv/a, da sem sposoben/na, veliko vem in znam?

→ **Samopodoba nas spremlja povsod**, kjerkoli smo in karkoli počenjamo. Res pa je, da o tem ekskluzivno ponavadi ne razmišljamo, temveč preprosto živimo sebe in svoje odnose. Včasih pa nas kakšen dogodek, beseda, pogovor, prebrana misel ali prispevek, film ustavi in nas pripelje do tega, da se povprašamo o sebi. Kako se jaz počutim sam/a s sabo? Kako mi je ob ljudeh, ki so v moji bližini? Zakaj se v določenih situacijah ne počutim dobro, ampak me je strah, sram, mi je neprijetno? Kako mi je povedati, da sem utrujen/a? Kako mi je povedati, kaj čutim, mislim, vem, verjamem? Ali se lahko sprostim in veselim? Ali čutim spoštovanje?

→ **Zakaj samopodobo in samospoštovanje tako povezujemo?** Spoštovanje nam predstavlja pomemben občutek sprejetosti, ljubljenosti in da smo dobri – taki, kot smo. Samospoštovanje je na nek način vrednotna ocena samega sebe. Je doživljanje, čutenje, ki je prisotno, kadar je naša samopodoba pozitivna. Bolj pozitivna je naša samopodoba, več občutka samospoštovanja čutimo.



OBLIKOVANJE SAMOPODOBE:

Pri oblikovanju samopodobe in samospoštovanja imajo pomembno vlogo odnosi z drugimi in njihovo vrednotenje nas samih in naše lastne izkušnje s samim seboj in okoljem. Drugi nam v odnosu z nami nebesedno, pa tudi besedno pokažejo, na kakšen način in kako nas vrednotijo. Sporočajo nam kako in kdaj nas opazijo, so pozorni do nas, se z nami družijo, se pogovarjajo z nami, nam zaupajo, nas sprejemajo, nas imajo radi ali pa morda ne.

Temeljno doživljanje samega sebe se začne že zelo zgodaj, v naši primarni družini. Doživljanje samega sebe se gradi na izkušnji naših prvih in najpomembnejših odnosov, kot sta odnos mame in očeta do nas. Ne pravimo zaman, da so rana leta najbolj ranljiva in občutljiva. Namreč nekateri strokovnjaki pravijo, da je otrok že pred samim rojstvom občutljiv na vzdušje odnosov, v katere je vpet, predvsem odnos med staršema in odnos staršev do njega. Npr. ali sta starša povezana, ali je kot otrok sprejet, ljubljen, zaželen, ali pa je morda prišel za starše v neprimernem trenutku, je postal vir konflikta, je celo nezaželen, pa tudi ali je o.k. in lepo ter sprejeto/zaželeno, da sem deklica ali fantek ali ne. Kar pa je pomembno tudi ob rojstvu in vse naprej v otroštvo, mladost in odraslost.

Pomemben je odziv mame na malega dojenčka, kakšen je pogled, sprejemanje, s katerimi čustvi je skrb in nega pospremljena, ali je tam ljubljenost, sprejetost, ali jeza, gnev, ne-sprejemanje ipd. Torej na kakšen način, s kakšnimi odzivi in čutenji se torej starša obračata k otroku in njegovim potrebam.



ZAKAJ SO ODZIVI STARŠEV NA OTROKA ZA OTROKA TAKO ZELO POMEMBNI?

Predvsem zato, ker so starši za otroka najpomembnejše osebe in najpomembnejša tudi njihova drža in vse, kar naredijo in čutijo do njega. Namreč te odzive in čutenja, s katerimi so pospremljeni, bo otrok ponotranjil in bodo postali del njega. Tako se bo počutil sam v sebi in tako se bo doživljal, kar pa bo upošteval tudi v odnosih z drugimi. Če bodo otrokove potrebe za starše neprimerne, ob nepravem času, nezaželjene, vir stiske in prepira pri starših, jeze ipd., se bo otrok počutil v sebi in v svojih potrebah neprimeren,

prezahteven, napačen, odveč. Če so pogledi in besede pospremljene s sramotanjem, gnusom, ustrahovanjem..., bo otrok vse bolj in bolj verjel, da vse, kar naredi, je narobe. Da je vir sramote on in njegovo telo, je nevreden in nepomemben, se mora skriti v ozadje ipd. Ta način doživljanja samega sebe se ohranja tudi v odraslosti, v odnosu do sebe kakor tudi v odnosih z drugimi. Npr. odrasli ženski, ki je bila kot mala deklica pri rojstvu zavrževa v svojem spolu, se bo ta zavrženost globoko zasedla v njeno psihično strukturo, kar pomeni, da bo postala del nje in s tem del njenih odnosov. Pogosto se bo srečevala z zavrženostjo v svojih odnosih, še posebej najbližjih, partnerskih, prijateljskih, pa tudi sama

bo imela težave pri sprejemanju same sebe, svojega telesa in ženskosti, pri vrednotenju svoje ženske podobe.

Na kratko lahko rečemo, da oblika odnosa, ki se vzpostavi v zgodnjem otroštvu, nas zaznamuje za vse naslednje odnose. Ne le odnose z drugimi, ampak tudi odnos do samega sebe. Tako lahko rečemo, da si človek svoje samopodobe ne izoblikuje sam, ampak jo sooblikuje v družini. Podoba o nas samih pa nam v prvi vrsti ustvarjata mama in oče, ko nam pokažeta, kaj vidita, ko nas pogledata, kaj začitita in mislita.

GOVORIMO LAHKO O DOBRI, POZITIVNI ALI SLABI, NEGATIVNI SAMOPODOBI PA TUDI O LAŽNI SAMOPODOBI.

Po večini je naše ravnanje skladno z našo samopodobo – če zaupamo vase, si postavljamo višje cilje, če se ne cenimo dovolj, so naši cilji nižji. Pri posamezniku s pozitivno samopodobo lahko opazimo, npr. da se konstruktivno spoprijema s zahtevami in tudi težavami, lažje vzpostavlja in razvija zdrave in zadovoljujoče medosebne odnose, je bolj pripravljen sodelovati, je bolj avtonomen in ne potrebuje stalnega odobravanja drugih, je radoveden in pogumnejši pri sprejemanju novih izzivov, zmore postaviti meje in se zaščititi pred morebitnimi zlorabami, nasiljem, bolj skrbi za svoje telo in zdravje, kljub porazu ne zgubi vere vase ipd. Na drugi strani posameznik z negativno samopodobo kaže veliko nezadovoljstvo s sabo in svojim telesom, ne verjame in zaupa vase in svoje sposobnosti, nerad tvega nove stvari, pogosto je napet, nemiren in v skrbeh, mnenje drugih postavlja na prvo mesto, ne zmore postaviti meja in se ustrezno zaščititi pred zlorabami, izsiljevanjem ipd.

Lažna samopodoba pomeni, da posameznik ustvarja vtis praviloma pozitivne samopodobe, kar pa se ne sklada z njegovim resničnim in globljem doživljanjem sebe. To se kaže npr. kot pretirano poudarjanje sposobnosti in dosežkov, stalno govorjenje o sebi in svojem življenju, ne oziraje na druge in njihovo počutje, potrjevanje sebe skozi poniževanje/sramotenje drugega ipd. Lahko rečemo, da gre za negativno podobo o sebi in v izogib srečanju z bolečimi občutki posameznik razvija vedenje, t.i. obrambni mehanizem, skozi katerega se pogosto slabše počutijo ljudje v njegovi družbi.





KAJ LAHKO DANES STORIM ZA OBLIKOVANJE POZITIVNE SAMOPODOBE?

Kakršnokoli samopodobo smo skozi svoje izkušnje v odnosih izoblikovali, to naše doživljanje, občutenje, mišljene in vrednotenje nas samih govori predvsem o naših preteklih izkušnjah. Spoznavanje in raziskovanje naše lastne samopodobe in vrednotenja samega sebe terja pripravljenost pogledati vase, ne glede na videno. Ne glede na morebitne bolečine in rane, ki jih opazimo, in ob tem stisko, tesnobo, nemoč, žalost. Samospoznavanje in samoraziskovanje od nas zahteva pogum in odločnost pa tudi iskrenost do sebe. Biti iskren do sebe je dragocenost. Le tako lahko resnično vidimo, kje smo in kaj potrebujemo.

Čim bolj smo odprti do sebe in razmišljujoči ter iskreni, verjamem, da vse bolj tudi čutimo in

prepoznamo hrepenenje po pozitivnem, pristnem. Hrepenenje po spoštovanju v vseh naših odnosih. Po naši lastni zmožnosti spoštovati samega sebe in tudi drugega. Velikokrat opazimo, da zmoremo spoštovati druge, zatakne pa se pri spoštovanju samega sebe. Vendar v nas samih je moč, da si dovolimo novih in pozitivnih izkušenj v odnosu do samega sebe, da se odločimo tvegati in narediti nov korak. Da smo sami sebi dobri prijatelji in dobri skrbniki. Da kljub morebitnim slabim izkušnjam v naših pomembnih odnosih, danes ne ostanemo pri tem in ne verjamemo, da nam nič ne pripada. Začnimo pri sebi in si podarimo ljubezen, tvegajmo prejeti ljubezen od drugih. Bodimo pozorni in skrbni do sebe, kolikor znamo in zmoremo biti do drugih. Verjemimo, da nam pripada.

Za konec

V kolikor smo v težki situaciji, ranjeni in živimo v razboljenih odnosih, ki vplivajo tudi na naše zdravje, je znak zdravega odnosa do sebe tudi to, da se odločimo in poiščemo primerno pomoč. Ne glede na to, kje in od koga jo potrebujemo. Poiskati pomoč, ko jo potrebujemo, ni znak šibkosti, temveč moči. Naša odgovornost in odločitev pa je, ali bomo svoje potrebe vzeli zares in na kakšen način bomo odgovorili nanje. Priložnost se nam ponuja vsak dan.

Melita Kramar

spec. zakonske in družinske terapije

Strokovna direktorica

Zakonski in družinski inštitut iz Novega mesta

K večji samozavesti pa si lahko pomagamo tudi z akcijskim načrtom in usmerjanjem:

- **Spoznamo svoje šibke točke,** zaradi katerih se počutimo slabo in nam nižajo samozavest. A pri presojanju ne bodimo prestrogi do sebe. Raziščimo možnosti, da naredimo spremembo (npr. vpišimo se v tečaj smučanja, začnimo bolj skrbeti za svoje telo...).
- **Če le imamo možnost,** se o svojih občutkih pogovorimo z bližnjimi ali pa poiščimo nove ljudi (npr. tvegajmo in se aktivno vključimo v prijateljske odnose, navežimo nove stike, vključimo se v terapevtsko obravnavo in tako poskrbimo za svoje boleče občutke in doživljanja).
- **Ne pozabimo na svoje dosežanje uspehe.** Ti uspehi in dosežki nam povedo o naših sposobnostih, da imamo veliko stvari, na katere smo lahko ponosni.
- **Sprejmimo se takšnega/takšno, kot smo,** ker smo edinstveni in posebni. Če si želimo spremembe, se zavedajmo, da vsaka stvar potrebuje svoj čas, zato vztrajajmo in bodimo potrpežljivi do sebe!
- **Ostanimo pozitivni.** Včasih je težko, a nikar ne pozabimo na uspehe in že narejene korake. Ne pustimo se negativnim pripombam drugih, morda drugi (še) ne zmore te odločitve.
- **Samopodoba vpliva tudi na procesiranje in sprejemanje informacij,** tako bodimo pozorni, kaj res pride do nas in kaj preslišimo. Slišimo in sprejmimo komplimente brez lažne skromnosti – ali od bližnjih oseb ali tujcev na cesti.
- **Tudi dobra dela vplivajo** na dobro počutje in vnašajo pozitivno energijo.
- **Nihče ni popoln,** življenje prinese vzpone in padce in vemo, da se po padcu tudi poberemo.

PREMAGOVANJE DUŠEVNE MOTNJE - *kaj lahko naredimo sami?*

Krepitev duševnega zdravja in prepoznavanje duševne stiske

PREVENTIVA

Preventivno delovanje na področju duševnega zdravja se mora, če želimo da deluje, dogajati na več ravneh. Prva skupina ukrepov, ki so pomembni, so promocijske dejavnosti kot na primer pozivanje k zdravemu načinu življenja in spodbujanje zdravih življenjskih navad

med katerimi sta za duševno zdravje (tako je videti), najpomembnejši družjenje in redna telesna dejavnost. Prav trdnih dokazov za to, kaj pomaga k ohranjanju duševnega zdravja pa pravzaprav ni. Veliko bolj trdni so dokazi o tem, kaj duševnemu zdravju škodi, zato je večina preventive usmerjena prav v preprečevanje škodljivih dejavnikov. Skupno ime zanje je stres,

ki je pri vsakem posamezniku nekoliko različen, oziroma nanj/najnjo različno vpliva. Najhujši stresi, ki zagotovo porušijo duševno zdravje so zlorabe, hude bolezni in dolgotrajna prikrajšanost. Za to, da so posamezniki v najmanjši možni meri izpostavljeni negativnim stresom revščine in izključenosti je odgovorna država in njena socialna varnost..

STRES

Na stres pa smo tudi individualno različno občutljivi. Nekateri se pod življenjskimi bremenami zlomijo hitreje kot drugi. Bolj občutljivi ljudje se zato pred stresom varujejo na različne načine. Največkrat se mu izogibajo, izbirajo si varnejše in bolj stabilno življenjsko okolje, vztrajajo pri življenjski rutini, imajo varen krog znancev in prijateljev, se posvetujejo z družinskimi člani ob večjih obremenitvah, se vključijo v skupine za samopomoč ali podporne terapevtske skupine in/ali jemljejo zdravila, ki stabilizirajo njihovo stanje. Večinoma si skušajo pomagati sami ali s svojimi bližnjimi. Kadar to ne zadošča se obrnejo po pomoč največkrat k svojemu osebnemu zdravniku. Ta jih lahko pošlje k specialistu psihiatru. Drugi viri pomoči so manj zanesljivi. Obstaja cela vrsta psihoterapevtskih – večinoma plačljivih – obravnjav, pri katerih je potrebno preveriti njihovo kakovost. Pomoč ponujajo namreč številni šarlatani, ki lahko s svojimi površnimi svetovanji poslabšajo psihično stanje. Če se človek odloči za psihiatrično obravnavo je potrebno računati na to, da je dostop do psihiatrov relativno slab, čeprav je nujno pomoč mogoče dobiti kadarkoli. Zaupanje v zdravnika je eden izmed predpogojev za uspešno zdravljenje. Menjavanje terapevtov in načrtov obravnjav je lahko škodljivo.

ZDRAVLJENJE

→ Zdravljenje v bolnišnici je zadnja in včasih nujna možnost.

→ Zdravljenje psihiatričnih motenj je v večini primerov uspešno.

Najbolj uspešna preventiva duševnih motenj je zgodnje odkrivanje in zdravljenje. Čim prej se motnja diagnosticira in začne zdraviti, tem več možnosti je, da ne bo pustila posledic ali da bodo te posledice blage. Čim dlje so duševne motnje nezdravljene tem težje jih je ozdraviti, tem več in močnejših zdravil je treba uporabljati in zdravljenje traja dlje. Pomoč je torej treba poiskati čim prej. Pri tem lahko pomagajo vsi, ki jim so posamezniku v oporo in pomoč.

V vsakem okolju so ljudje za katere vemo, da so bolj občutljivi kot drugi, bodisi zaradi bolezni, osamljenosti, prikrajšanosti ali slabih izkušenj. Te ljudi bi morali spremljati in jim ponuditi pomoč, četudi nas ne iščejo direktno.

Zato se zavzemamo, da bi tudi v našem okolju organizirali službe za duševno zdravje na lokalno omejenih območjih, zato da bi bile povezane z družinskimi zdravniki, nevladnimi organizacijami, centri za socialno delo in lokalno skupnostjo v celoti. Tako bi lahko pravočasno odgovorili na potrebe ljudi z duševnimi motnjami, ki jih poznamo ali jih poznajo naši sodelavci v lokalni skupnosti. Lahko bi zmanjšali število sprejemov v bolnišnice, posebej tistih proti pacientovi volji, lahko bi zmanjšali število in pogostost ukrepov proti volji, povezali vire pomoči in izvajali tudi psihiatrično zdravljenje zunaj bolnišnic in psihiatričnih

ambulant. Verjetno bi se veliko hitreje in bolj učinkovito odzvali ob krizah in preprečili marsikatero tragedijo, pa tudi sprejeme v bolnišnico. Številni dokazi kažejo, da je takšna obravnava pacientom in njihovim družinam bolj prijazna in da lahko bistveno bolje odgovori na njihove potrebe. Zahteva pa strokovno osebje, čas in pomoč vseh, ki v skupnosti delujejo na področju duševnega zdravja. Takšne delovne skupine bi lahko pomagale tudi pri organizaciji preventive kot sem jo opisala zgoraj.

Na vprašanje kaj lahko naredim za dobro duševno zdravje je torej treba odgovoriti, da morajo kaj narediti tudi službe in država. Ljudje včasih potrebujemo zdravljenje in pomoč in smo tudi v primeru duševnih stisk do te pomoči upravičeni.

Doc. dr. Vesna Švab



KOČEVSKI TISK

KOČEVJE d.d.

Ljubljanska cesta 18a, 1330 Kočevje

• Športnet d.o.o. • Parmova 51, Ljubljana • www.sportnet.si • t: 059/034747 • m: 041/325726



sportnet[®]
grafično oblikovanje

• Športnet d.o.o. • Parmova 51, Ljubljana • www.sportnet.si • t: 059/034747 • m: 041/325726