

„ To je hanba, čo by na to povedali ľudia? ” **Stretli ste sa niekedy už s touto vetou?** Asi mnohokrát... A predstavte si, že trpíte duševnou chorobou, a aj keď sa vám rodina snaží pomôcť, „*hlavne nech sa o tom nikto nedozvie*”. Jedna naša čitateľka sa s nami podelila o svoj príbeh. Verím, že tento príbeh bude ponaučením a inšpiráciou ako byť oporou pre svojho blízkeho, pretože my sa riadime heslom **JA SOM A TO STAČÍ!**

Príbeh našej čitateľky patrí všetkým. Aj tým chorým, aj tým zdravým. Sme natoľko pohltení spoločnosťou, že je pre nás podstatnejšie čo si myslia ostatní, než, aby sme pomohli svojmu blížnemu. Neuvedomujeme si, že svojim správaním si ubližujeme, a miesto toho, aby sme boli nápomocní, sme tí, ktorí prispievajú ku chorobe nášho blízkeho človeka. Chceme mu pomôcť zo všetkých síl, ale hlavne nech nás pri tom nikto nevidí. Ale vidí nás ten najdôležitejší, ten, ktorému sa **snažíme** pomôcť.

Môj príbeh

Pred 11 rokmi mi diagnostikovali nádor na ženských orgánoch. Urgentná operácia, sama na dve školo povinné deti, rozvedená.... Žiadna sláva. Operácia dopadla v poriadku a ja som sa vrátila do práce vo veľkom obchodnom centre. Po 3 mesiacoch mi stále bolo zle, nemohla som sa pozeráť na ľudí, mala som pocit na zvracanie, pot, triaška. Takto sa to opakovalo niekoľkokrát. Už som nevládala ísť ani sama pešo domov. Po absolvovaní všetkých vyšetrení boli výsledky v poriadku a dostala som odporúčanie navštíviť psychiatriu. Strašný pocit. **Čo tam ja budem robiť?** Nasadili mi lieky, stav sa zlepšil, no nevládala som pracovať v takom veľkom obchodnom centre. Každý na mňa pozeral, akože si vymýšľam, som lenivá, nechce sa mi pracovať atď....

Nakoniec som musela z práce odísť. K depresii mi bola pridaná ďalšia diagnóza- agorafóbia a fóbická porucha a nastal kolotoč. Rodičia „ *nesmieš byť doma, kto sa bude starať o deti, neschopná, musíš sa premôcť, zvykla si si doma a hlavne nikomu nehovor, že chodíš na psychiatriu* ”.

„ **Veľká hanba pre celú rodinu, čo ľudia povedia?** ” Tak sa to somnou viezlo dlho, kolísavé stavy, prišla prvá hospitalizácia.

RODIČIA MA ODVIEZLI, ALE IBA DO MESTA NA PARKOVISKO, ABY ICH NIKTO NEVIDEL. Prvé pocity? Strašné. Začala som sa liečiť, dodržiavať režim, neskôr som si našla v meste prácu v chránenej dielni. Práca na 4 hodiny, to bolo fajn, pretože som po liekoch dlho nevydržala. Únava a telesné príznaky, ktoré sú pri depresiách bežné. Po 2 rokoch skončila majiteľke zmluva s úradom práce, tak ostalo 10 ľudí prepustených. Mohla som ostať, ale len ak by som robila 8 hodín. Vydržala som 3 mesiaca a padla som „ na papuľu ”, nevládala som vôbec nič. Tak PN-ka. Po návrate ma čakala výpoveď, pretože som vraj začala strácať pamäť, nerobila som si v práci čo som mala. Vyjadrenie šéfa „ *chodte radšej niekam navliekať korálky* ”.

Pri výberovom konaní bolo bežné, že ľudia, ktorí majú psychickú poruchu, nemali šancu sa zamestnať, vraj „ **d'alší chorí na hlavu** ”. Mala som strašný pocit, **patrila som medzi nich.**

Stále sa snažím na sebe pracovať, chodím na hospitalizácie, dodržiavam všetko čo treba, no stav je stále aký je. Momentálne ťažká depresia, úzkostná porucha, panická porucha, agorafóbia. Každý deň bojujem, no postoj mojich najbližších je taký, že som lenivá, a že sa

mám hanbiť, že mi deti finančne pomáhajú. „**A čo ti toľko je? Musíš sa premôcť!**“ ... Ale nejde to.

Liečim sa 11 rokov, som na ID na 60 %. Na poslednej komisii mi bolo strašne. Lekárka sa stále smiala a vravela, že mám ísť na úrad práce, tak mi pomôže. Viac dostanú ľudia, ktorí si niečo urobia, pokúsia sa o samovraždu... Plakala som. Nebola som schopná brániť sa. Odišla som. Nabrala som silu, radila som sa na stránke „Liga za duševné zdravie“ a napísala som odvolanie. Tento rok moja 7 hospitalizácia, zhoršený stav, úprava liečby, no a ideme ďalej. Raz do mesiaca psychológ, čo mi príde málo, no inak sa nedá. Dá, ale 20 € za sedenie. Na to nemám. Môj dôchodok je necelých 200 €, idem na psychologické testy a potom budem znova žiadať o prehodnotenie ID. Po toľkých rokoch som si uvedomila, že mám traumy z detstva, ale odpustila som všetkým, lebo sa nepohneme ďalej. Ale ešte to nemám v sebe celkom spracované. **Chýba mi pohľadenie rodičov**, rozprávanie sa. Žiaden citový vzťah tam nie je... preto tam nechodím, necítim sa tam dobre. Každý deň bojujem, nevzdávam sa aj keď neviem ako to budem ďalej zvládať. Mám dospelé deti, samostatné. Sú úžasné, no žiť z niečoho musím. Je to hrozný pocit povedať dieťaťu „prosím, nedáš mi 10-20 € na nákup?“ ... Kto to nezažil, nepochopí. Potom prídu úzkosti, že som takto dopadla.

ALE idem ďalej, verím, že pre niečo som sa narodila a kvôli deťom urobím všetko, hoci je to strašne ťažké, ak máte oporu len u pár ľudí. U najbližších ju nemám. Preto sa stretávam, píšem si s ľuďmi z nemocníc, navzájom si pomáhame, podporujeme sa, držíme spolu a je to veľká pomoc. Každý deň ďakujem, že som vstala, ľahla si, ale sú aj stavy kedy sa pýtam načo som tu?, som len na obtiaž a nevládzem.

Príbeh našej čitateľky poukazuje na to, čo sa snažíme aj my prostredníctvom našich aktivít šíriť. Nebojte sa popýtať o pomoc, aj keď ide o vášho blízkeho. Nie je hanba požiadať o pomocnú ruku, nie je hanba mať blízkeho, ktorý trpí duševným ochorením. Čím skôr vyhladáte pomoc, tým skôr sa vám a vašim blízkym pomoci dostane. JA SOM A TO STAČÍ a je jedno či som chorý a či zdravý, malý a či veľký. Neodcudzujme ľudí len preto, že bojujú s chorobou. Sú to takí istí ľudia ako my.

A na záver ďakujem našej čitateľke, že sa s nami podelila o svoj príbeh a verím, že nájde pomoc, ktorú hľadá, a že sa jej príbeh stane oporou pre vás ostatných.

Ak máte aj vy príbeh, o ktorý sa chcete s nami podeliť budeme radi ak nám ho pošlete na poradenstvo@humanitar.sk alebo na našu facebookovú stránku Humanitár, nezisková organizácia.

ĎAKUJEME