

**OPŠTA BOLNICA
"ĐORĐE JOANOVIĆ"**

BILTEN

**PSIHJATRIJSKO ODELJENJE
-DNEVNA BOLNICA-**

**ZRENJANIN
2015**



Kroz prozor dusa



Izdavač
Opšta bolnica "Đorđe Joanović"
Psihijatrijsko odeljenje
-Dnevna bolnica-
Zrenjanin

Glavni i odgovorni urednik
Dr Vesela Jašin Laletin

Odgovorni urednik
Nataša Majstorović

Tehnički urednik
Snežana Jambor

Stručni saradnici
Svetlana Đorđević
Dragana Lalić
Gabriela Mesaroš
Danijela Dimitrijević
Gordana Grubiša

Ostali saradnici
Korisnici Dnevne bolnice

Štampa i idejno rešenje
Piroška Karako Đurkin

Tehnička podrška
Opšta bolnica "Đorđe Joanović"

Zrenjanin
2015.

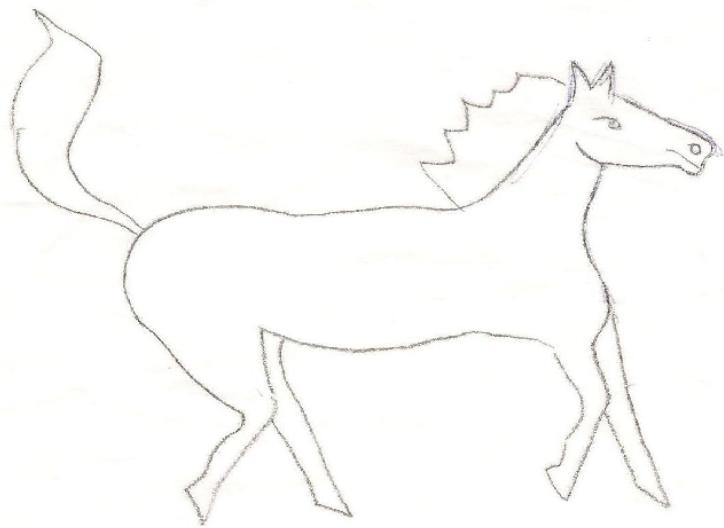
KROZ PROZOR DUŠE

S A D R Ž A J

Uvod.....	1
Pozitivna pesma.....	2
Put do duge	3
Pismo prijatelju.....	4
Pismo prijatelju.....	4
Pismo prijatelju.....	5
Moje srce.....	5
Pismo prijatelju.....	6
Ogledalo.....	6
Pismo prijatelju.....	7
Ti.....	7
Iz ženskog čoška.....	8
Bez naslova.....	9
Dobro nam došao - nešto!	9
Šljivik.....	10
Iz dnevnika.....	11
Iz dnevnika.....	12
Iz dnevnika.....	12
Iz dnevnika.....	13-14
Iz dnevnika.....	14
Normalno - nenormalni.....	15
Kako sačuvati mentalno zdravlje.....	16
Depresija.....	16
Samoanaliza.....	17
10.oktobar - međunarodni dan mentalnih bolesti.....	18-20

KROZ PROZOR DUŠE

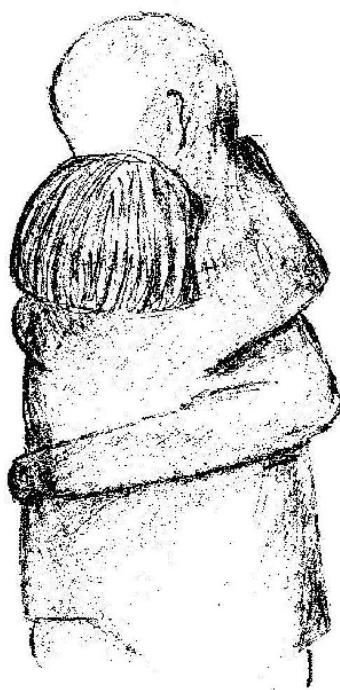
SLOBODNA TEMA



KROZ PROZOR DUŠE

TEMA: ŠTA MI NEDOSTAJE

Četvrtak, 10.09.2015.



S. Đ.



KROZ PROZOR DUŠE

SLOBODNA TEMA



S. R.



KROZ PROZOR DUŠE

UVOD

Uvek postoji komadić svemira koji možemo da popravimo: to smo mi sami. Krenimo od malih stvari, jer oni stvaraju savršenstvo, a savršenstvo nije mala stvar. Drvo, veliko i snažno, koje možemo da obuhvatimo rukama, proklija iz malog semena. Hram viši od solitera izraste iz šaćice ilovače. Putovanje dugo hiljadu milja počinje samo jednim korakom.

Negujmo lepe reči jer one nikada nisu uzalud rečene – i jezik zagrljaja koji je najstariji jezik na svetu.

Znam da je naš put do izlečenja težak. Nije meka trava, već kamenita planinska staza.

Mučan je put uzbrdo, ali vodi napred, prema Suncu.

Dr Vesela Jašin Laletin



KROZ PROZOR DUŠE

POZITIVNA PESMA

KAKO ČOVEK U NAŠEM STANJU
DA RAZMIŠLJA O MENTALNOM ZDRAVLJU?
ZDRAVLJE TREBA DA JE NAJAVAŽNIJE
AL'OČITO DA TO NAMA NIJE.

ZATO OD VAS MI TRAŽIMO POMOĆ
JER OSEĆAMO SVAKO SVOJU NEMOĆ.
NADAMO SE DA ĆEMO SE SNAĆI,
I IZ OVOG STANJA POZITIVNO IZAĆI.

NEMOJ BITI TUŽAN,
JER KAD SI TUŽAN MNOGO SI RUŽAN.
NABACI OSMEH NA LICE,
I SIJAJ POPUT SIJALICE.

SIJAJ STALNO I POZITIVNO ZRAČI,
JER I OKOLINI TO MNOGO ZNAČI.
KAD SI NAMRŠTEN I BESAN,
MNOGO SI STRESAN.

VAMA HVALA NA VAŠEM STRPLJENJU,
NADAMO SE NAŠEM OZDRAVLJENJU.

SEKCIJA "C"



KROZ PROZOR DUŠE

PUT DO DUGE

TUGA, PATNJA I BOL
STRAH I BEZNAĐE.
NAPAĆENA DUŠA,
RANJENO SRCE
POGLED UKOČEN,
ISPUNJEN ISKROM TUGE.
ZA NAS JE SREĆA DALEKO,
BAŠ KAO PUT DO DUGE.

SVE ĆE TO JEDNOM
PROĆI,
ALI PITANJE JE
KADA?
NEKA NAM SRCE
ZBORI
LJUBAV, VERA I NADA.

SEKCIJA "C"



KROZ PROZOR DUŠE

PISMO PRIJATELJU

Dragi moj prijatelju!

Dugo se nismo ni čuli ni videli pa će ti ja napisati koju reč.

Često se setim prijatelju kako smo odrastali i kako je prošlo detinjstvo. Setim se često svih naših nestashluka i nekih dela koja baš nisu uvek bila primerena, ali tako je bilo. Evo sad kad smo odrasli i svako svojim putem krenuli ja te se često setim, tebe i tvojih. Drago mi je da si uspeo u životu, da si odrastao u jednog normalnog i nadasve sposobnog domaćina. Jeste da nas život nije ni mazio ni pazio, ali ipak smo uspeli i ti i ja. Mnogo mi je drago zbog toga i čekam da se vidimo, ti sa tvojom porodicom i ja sa mojom, pa da se ispričamo o svemu i svačemu.

Tebe i tvoje puno pozdravljam.

D.



Draga moja Mirjana!

Dugo se nismo videle. Udalala si se u Rumi, ali bar možemo da se čujemo telefonom. Obećala si mi da ćeš doći kod mene kad dobiješ slobodne dane. Jedva čekam da te vidim, znam da si i dalje zabrinuta za moje zdravlje jer me jako dobro poznaješ i osećaš da mi nije dobro. Ti me stalno tešiš i bodriš da izdržim, da će sve proći i da će ozdraviti. Kako ti je Voja, pozdravi ga, a moju mezimicu Jovanu izljubi umesto teta Nene. Kod mene je sve po starom. Ajdan je pre tri dana stigao u Srbiju da bude malo sa svojom decom. Možeš misliti, veliki tata. Jedva čekam da se vidimo i ispričamo. Ljubim te puno.

O. S.



KROZ PROZOR DUŠE

PISMO PRIJATELJU

Milena, dušo moja!

Toliko se dugo nismo videle, ali mi vreme ne znači ništa jer si odavno postala deo mene. Osciliram u životu i borim se kako znam i umem. Ponekad se toliko umorim da se osećam kao Metuzalem, kao da sam proživila stotinu života, a i ovaj jedan, nekad lep još češće bedan, završiću a da zapravo nikada nisam punim plućima živila. Znam da znaš svaku moju misao i reč, pogotovo one koje nisam izgovorila, i znaćeš kako sam.

Uvek tvoja

S.



MOJE SRCE

Prolaze dani umorni i isti,
bude me jutra, mukom teškom.
Dosta je bilo, sve u meni vrišti,
ali se ne da ovo srce s'greškom.

I milosti nema, dok mi dušu krpi,
i živi bol maskira nekim bledim smeškom.
Možeš ti to! Moraš! Još malo istrpi...
Taj inatni mučitelj,
moje srce s'greškom!

S.



KROZ PROZOR DUŠE

PISMO PRIJATELJU

Draga Adrijana,

Prvo da ti poželim Sretnu Novu 2016.godinu. Nadam se da ste svi dobro i da ste zdravi, pošto se odavno nismo videli. Ja sam relativno dobrog zdravlja, što je kao što kažu, najveća sreća, a i sin koji ima već pet i po godina takođe je dobar i zdrav, tako da u neku ruku i jesam prilično srećna.

Nadam se da ćemo se ponovo videti, ako slučajno budete prolazili kroz naš gradić da ćete tvoja porodica i ti navratiti kod nas i upoznati mog sina koji me je baš često pitao kako izgleda moja najbolja prijateljica, možda zato što on lično i nema prijatelja, ni braće i sestara pa je često prilično usamljen, s obzirom na to da ne ide u vrtić. Kad bude krenuo u predškolsku ustanovu, koju on već naziva školica to će se verovatno promeniti pošto je jedno stvarno druželjubivo dete.

Iskreno tvoja prijateljica.

J. J.



OGLEDALO

Ispred ogledala sam stala,
uplašila se od onoga što sam ugledala.
Gledam očima svojim,
u prizor što u ogledalu stoji.
Pogled mi se zadržao,
na ledenu staklenu glavu.
Ti utvaro hladna,
sklanjam se odmah
ne prati me više,
hoću slobodno da dišem!

Z. V.



KROZ PROZOR DUŠE

PISMO PRIJATELJU

Dragi prijatelju!

Obraćam ti se posle dugo vremena. Našla sam neka tvoja stara pisma meni upućena, pa se setih da bi i pored sve ove tehnike mogla da ti napišem jedno pravo pismo. Ja sam uglavnom dobro. Mogla bih biti i bolje ali tako me zadesilo. Ne žalim se ja, borim se i probijam kroz život onako kako najbolje znam, i kako osećam. Dok ti pišem ovo pismo pada mi na pamet pesma "Piši mi brate, piši mi fratelo, poslaću ti što ti srce bude htelo".

Piši mi opet, možda ti i odgovorim!

O. M.



TI...

Ti od Boga si stvorena,
mnogima si radost donela.

Ti si purpurna ruža,
što ljubav pruža.

Očima veselim blistaš,
nemir vešto stišaš.

Osmehom blagim pleniš,
put oko sebe ozeleniš.

Kosa ti raspušteno pada,
kao slapovi vodopada.

Krhka kao grana,
a stabilnija od jablana.

O, ti ženski stvore,
слушаš šta drugi zbole!

Duhom nisi pala,
stoički si sve izdržala.

Z. V.



KROZ PROZOR DUŠE

IZ ŽENSKOG ČOŠKA

Drage moje sredovečne dame, koje niste usamljene već igrom subbine ili ko zna zbog kakvih okolnosti same, posvetila bih nekoliko redaka nama.

Nisam ja nikakva "Draga Saveta" koja hoće da rešava vaše probleme, a ne može ni svoje vlastite. Provela sam četvrt veka u braku koji je bukvalno bio gori od - mračnog srednjeg veka - i mislim da nikada nisam bila usamljenija nego tada.

Stigla sam do ivice kada nije bila neophodna lekarska pomoć. Prvo sam naučila da kažem NE, i verujte da mi se ta reč, za mene tako nova, baš dopala. Razvela sam se, i počela polako da sastavljam parčice sebe. Bilo je i teško i naporno, ali sam ponovo postajala JA, onakva kakva jesam i kakva u stvari čitavog života i treba da budem. Žene koje su preživele isto što i ja, znaju kako gro muškaraca misli da su "raspuštaljke" lak plen, a istina je da smo ranjene lavice koje vidaju još uvek sveže rane i svakim damarom brane svoju slobodu na koju se još nisu ni navikle. Kada taj prvi i za mene najniži sloj padne na barikadama, posle izvesnog vremena atakuju oni malo perfidniji: u početku pažljivi, ne mnogo rečiti i sa izvesnom dozom mistike u sebi što je za žene intrigantno. Prođe tu izvesno vreme dok ne "zagrebete" malo ispod površine i uvidite da su beskičmenjaci ili poluparaziti, kako vam drago.

Na kraju se pojave oni fini, kulturni, obzirni sa kojima je lepo komunicirati i taman kad pomislite da je on onaj pravi, ispostavi se da mu u stvari treba surogat za mamu a ne žena.

Posle svih ovih iskustava, počela sam da se pitam šta nije u redu sa mnom? Sposobna sam, nisam ni lepa ni ružna,... Ne mogu baš da se setim, ali neko je rekao da ne postoje ružne žene, i da ona spoljašnja lepota izbledi, ali unutrašnja nikada! I još nešto: Ono što ženu čini ženstvenom, nikada ne ostari!

Odlučila sam da ostanem sama, ali ne usamljena, jer sam uvek za razgovor, druženje i provod... Neki su me nazvali i ledeni breg, ali mi nije smetalo, znala sam bar šta neću. Trajalo je to tako nekoliko godina dok nisam upoznala nekog ko me je bukvalno izbacio iz ravnoteže. Jednostavno sam zaboravila na ovih nekoliko posto muškaraca starog kova, koji imaju kičmu, stoje iza svojih stavova i dela i mogu da mi pariraju u svakom pogledu. Jedino što mi je tada palo na um je da pobegnem i od njega i od sebe. Kako vreme prolazi počela sam da mislim kako ipak zaslužujem jedan dan sreće, makar ga posle viđala svake Prestupne godine. Mislim da me razumete i razmišljate kao ja. Uostalom, šta je 100 godina samoće kad se uporedi sa danom koji ste provele uz jednog pravog muškarca?

Drage moje, puno vas sve pozdravljam, a neka vas ljubi onaj koga odaberete!

S.



KROZ PROZOR DUŠE

DOBRO NAM DOŠAO - NEŠTO!

Kako samo nas troje čini jednu srećnu porodicu, rešili smo da je proširimo, da nabavimo jednu kuću, kako bi nam se dete naviklo na kućnog ljubimca, učilo obavezama, odgovornosti itd... E, to nije uvek kako se planira, kao ni ostalo u životu. Razgovaramo mi tako kako je lep haski, pa bernardinac, kuvas ili šarplaninac. Napravismo kućicu, boks po standardu EU i tu krene "sve po planu". Obećaše nam divno, bucmasto kuće sa velikom dlakom. Sve smo montirali, ofarbanu, sređeno i čekamo... Vlasnik javlja da zatvorimo boks, da kuća ne pobegne, skroz do betona!? Da nije mačka ili hrčak? Diiivna kuća, sigurno. I, donose nam nešto! Ogromne uši, a ostalo se ne vidi, pojma nemamo šta je. Rekoh: ugojiće se. Kupujemo razne hrane - neće. Dam mu meso - jedva pojede. Dam mu ostatke od ručka, a kuća pre pojede ono što je odbijao prethodnih dana. Drugi dan mu dam čuftu, a on se igra s'njom jer bolje odskače od lopte. Ipak je odlučio za kupovnu hranu. Pošto sam imala ostatak kolača koji sam pravila, kuća se odluči za kupovnu hranu, a bilo je i suvog hleba koji je pojeo. Prisećam se da su mi juče bili gosti, i jedan je hitno stigao u bolnicu - operacija žuči. Izgleda da je istinita ona: životinjski instinkt - bar je kuća to potvrdila, ili ono nešto, što smo mi prihvatali kao kuću!

S. A.



Naša grupa je čudno sazdana,
ima nas sa svih strana.
Ima nas raznih, ali nas jedno brine,
gde su nestale naše stare, dobre osobine?
Gde je ono što nas greje
kad se neko slatko smeje.
Grupa nam je radna, složna
i podrška neodložna.
Među nama je Snežana, pozitivna,
toplih reči koje mnoge izleči,
savet daje, ni sama se ne predaje.
Borac je veliki i treba od nje učiti.

Ž.



KROZ PROZOR DUŠE

ŠLJIVIK

Izrastao si u predivan plod; tvoje stablo te odbacilo i završio si u šumi velike trave
koju je savila kiša
Na zemlji opao, stariš u hladnoj senci starog stabla na čijoj se krošnji vere čitava
kolonija mladog voća
Nije ti jasno zbog čega ti jedini ležiš na vlažnom tlu dok ostali uživaju u toplini letnjeg
sunca
ostavljen, misliš kako tvoja majka sada u svom nežnom zagrljaju čuva svoje najslađe
voćke
Koža ti se osušila i toneš polako u zemlju, jedva možeš videti kako neko bresti stablo
dosta je kiša palo, dosta si potonuo i u mraku sam sa sobom, razmišljaš kako ti se
polako
bliži kraj
prolaze dani, a ti još toneš, kad odjednom, nogu ti stigla do tvrdog dna i propadanje u
tamnu prestane
nisи ni primetio da imaš nogu, a vidi i ruke, toliko si srećan da ćeš ih raširiti koliko
možeš
i osetićeš snagu
nešto toplo ti greje glavu, miluje ti kosu i pustiš je da raste da je sunčevi zraci nose i
osveže te kapi rose
neka želja ti zagolica i poželiš videti malo zelenila, promoliš svoju glavu kroz meku
zemlju
i pogledaš oko sebe
tu, pored tebe stoji neki debeo panj, njegova kora te seti kako si jednom bio sam i
ležao u
senci starog stabla
setiš se majke i tvojih braća i sestara, kako ih neko dugačkim štapom mlati i obara sa
grana
dugo si razmišljao o svemu i već si dosta dugo sam, dok tvoja ruka nije postala jednoj
maloj ptičici stan

K. N.



KROZ PROZOR DUŠE

IZ DNEVNIKA

Ponedeljak, 09.02.2015.

Danas smo na II delu započeli temu samopoštovanja tj.samopouzdanja. Mislim da najčešće nismo svesni o tome kakvi smo u stvari.. Ili možda nismo uvek realni u doživljaju sebe. Smatram da je više ljudi koji su samokritični i nezadovoljni svojom nesavršenošću i smatraju sebe manje vrednom osobom. Razni su uzroci koji izazivaju kasnije samopotcenjivanje. Jedan od najranijih uzroka su možda strogi roditelji, kritično raspoloženi, vaspitači u ranom detinjstvu...I ja spadam u grupu nesavršene većine. Bitan korak je da mi sami želimo da budemo bolji i da se razvijamo u tom pravcu. Na netu sam pronašla mini recept, koji može pomoći oko izgradnje samopouzdanja:

1. Koristi odeću kao sredstvo poboljšanja raspoloženja. Ukoliko nemamo novca za novo, uvek je dobar izazov za novu kombinaciju stare garderobe. Treba izaći iz kuće zadovoljan svojim izgledom.
2. Smatrati svoj posao važnim, šta god da radimo.
3. Izbegavati obeshrabljajuće komentare "malih" osoba.
4. OSMEH nositi uvek!

Takođe postoji priča o "**2 krčaga**" od kojih je jedan bio savršen, a drugi sa pukotinom, i o indijskom vodonoši, koji ih je svakodnevno nosio na vodu. Na putu do kuće vodonoša se vraćao sa 1,5 merom vode, umesto sa dve. Onaj savršen i kompletan krčag je donosio punu meru vode, a napukli i faličan samo polovinu vode. Savršen krčag je bio ponosan na svoj doprinos, dok se napukli stideo svog nedostatka i osećao se jadno doprinoseći samo polovinu onog što je trebalo. Jednoga dana, shvativši svoj gorki neuspeh, napukli krčag se pun stida izvinjavao vodonoši. Ali mu ovaj odgovori: "Kad se budemo vraćali kući, želeo bih da obratiš pažnju na prekrasno cveće uz stazu sa tvoje strane, kojeg na strani savršenov krčaga nema. To je zato što sam ja oduvek znao za tvoj nedostatak, pa sam ga iskoristio. Na tvojoj strani staze sam posadio semenke cveća i svaki dan kada smo prolazili, ti si ih zalivao. Već duži niz godina mi ukrašavaš dom ovim divnim cvećem. Bez tebe ova lepota nikada ne bi krasila moj dom."

Nakon dnevne, vodila sam dete u muzičku, a ujedno sređivala zdravstvenu knjižicu u socijalnom. Popodne sam išla do reonskog lekara da zakažem viđenje, jer mi treba uput za lekarsku komisiju. Kasnije sam istraživala po netu. Čerka nas je uveče, kada su se svi ukućani skupili, zamolila da izađemo napolje kod našeg psa i da mu čestitamo drugi rođendan sa sve rođendanskom pesmicom. Vodili smo ga u šetnju, igrali se sa njim... A na kraju je dobio obilnu večeru i tortu od snega... Ušli smo da se ugrejemo. Pišem dnevnik, a potom se spremam za spavanje.

V. Z.



KROZ PROZOR DUŠE

IZ DNEVNIKA

Sreda, 22.07.2015.

Danas sam u Dnevnoj bolnici popila tablete za izbacivanje vode. Dobili smo novog pacijenta Natašu čiji roditelji žive blizu mene. Kad me je ugledala, iznenadila se, otkud i ja tu, šta meni fali kad imam sve. Ne znam kako to ona misli da imam sve?

Ovde nisu oni što im mnogo treba već oni što im malo fali. Ko razume shvatiće.

Došla sam kući i popila terapiju. Došli su mi gosti iz Nakova, sedeli malo i otišli. Legla sam, ceo dan sam preležala i zaboravila lekove da popijem. Zahvalnost lepom danu.

Plan: ići do Bobe da pitam za rezultate od krvi

B. R.



IZ DNEVNIKA

Ponedeljak, 03.08.2015.

Ustala sam u 4⁰⁰. Iza mene je ostala duga i teška noć. Prvo sparina, pa oluja, onda stomačni problemi.

Ustala sam umorna a nisam više mogla ni da ležima pogotovo da zaspem. Vrtela sam se po kući dok nije svanulo, onda sam izašla i šetala u dvorištem.

Oko 7³⁰ sam krenula u Dnevnu bolnicu. Spojeni smo sa sekcijom A (G....i A...), i ranije smo bili zajedno. Dobili smo novog člana, gospodža S..... i sekcija A je dobila novog člana P..... - mlad čovek.

Posle prvog sastanka sa Ljiljom sam popila kafu. Malo smo pročaskale, i dalje mi nedostaju B..... i V...., mada je i Ljilja žena vedrog duha iako je život nije štedeo.

Iz Dnevne bolnice sam otišla pravo kući. Stomak se malo umirio ali i dalje osećam mučninu.

Dan pun sparine, nervoze. I dalje sam jako pospana (verovatno zbog teškog vremena i loše prospavane noći), sve mi smeta. I sama sebi smetam. A kako od sebe pobeci?

Spremila sam ručak. Kasno smo jeli, pre je to bila večera.

Istuširala sam se, ali nemir i nervоза se nisu smanjili. Naterala sam sebe da sa ukućanima malo sedim u dvorištu jer ako baš odmah legnem bojim se da će noć ličiti na prethodnu.

Bilo je to pravo mučenje. Verovatno i za moju okolinu. Ne znam koliko su primetili jer ja se nisam žalila. Izdržala sam do 21³⁰, napisala dnevnik i legla.

X. Y.



KROZ PROZOR DUŠE

IZ DNEVNIKA

Četvrtak, 03.09.2015.

Moj prvi dan u Dnevnoj bolnici

Jedva sam ustala odlažući alarm na telefonu nekoliko puta.

Najela sam se i popila svoju jutarnju kafu u miru i tišini, spremila se i otišla da probam i to čudo od Dnevne bolnice.

Poprilično sam skeptična po pitanju toga, ali ako ne probam neću znati kako je.

Meni mora da bude lakše jer ovako više ne mogu.

Duša me boli jer nemam porodicu u kojoj se svi smeju, nego večito vlada neki muk, kao da nam je neko umro.

Nikako ne mogu da shvatim da moj brat može da padne pod uticaj svoje žene, da se okreće protiv najrođenijih i da dozvoli svom detetu da povisi ton na nas i da digne ruku na mene iz čistog hira.

Sve više je takvih roditelja koji ne žele da znaju istinu o svojoj deci i dozvoljavaju im da narušavaju drugim ljudima mir i spokoj i da im unakaze život.

Isto to je uradio i moj bivši vanbračni suprug. Dozvolio je svojoj deci iz prvog braka da iskaljuju bes na meni, da me tretiraju kao bezvredno biće, da nemaju nikakvih radnih navika i obaveza a da mene tretiraju kao služavku. Znao je da mu sin konzumira m..... i da je i nikada nije kaznio svog sina jer je smatrao da je njegov izbor i da treba da ga pusti da živi kako želi a to što zbog toga ispaštaju drugi i što me je isterao iz kuće je zanemarljivo.

Jako me boli takav stav ljudi, da su im deca bezgrešna iako nanose bol drugima.

Preopterećena sam time, čitam o tome, stalno razmišljam o tome, sanjam ružne snove i ne znam kako da povratim muškarca kog volim a da ta deca potraže pomoć stručnjaka jer im je neophodna. Baba im je psihijatrijski slučaj, majka isto tako pa i oni, samo što se o tome cuti.

Nakon Dnevne bolnice sam došla kući s'utiskom kao da sam bila na kafi s nekim društvom i dalje ne vidim kako mogu da mi pomognu neke nebitne priče da živim u normalnoj porodici. To je moj prvi utisak. Odlaziću i dalje jer volim da učim i zanima me kako to funkcioniše.

Kad sam došla kući jako sam bila ljuta jer me prvo roditelji nisu pitali šta je bilo u bolnici. Ponašali su se kao da sam došla s pijace. Bivši mi nije ni poslao poruku jer sam mu rekla da će ići na šta mi je rekao da mu se to sviđa jer meni treba pomoć.

Nakon ručka sam zaspala. Osećala sam se premoreno i iscrpljeno.

Kad sam ustala nisam znala šta da radim. Ništa me nije mamilo. Malo sam mazila kućiće i mačku ali i dalje sam se osećala prazno jer nemam partnera s kojim mogu o svemu da razgovaram.

Jedino se nadam da će mi promena terapije pomoći, ali sve je to uzalud ako sam i dalje sama.

Imala sam neopisivu želju da kažem roditeljima i bivšem da je jako ružno i bezdušno sa njihove strane što se ponašaju tako nezainteresovano.

Kasnije sam smogla snage i rekla roditeljima da su me povredili. Mami sam posebno naglasila da mi neće pomoći time što je stalno ozbiljna i što se ničemu ne smeje.



Svom bivšem sam poslala poruku da sam bila u bolnici (on je trenutno u inostranstvu) i rekla sam mu da i on potraži pomoć kao i njegova deca.

Odgovorio mi je da mu je drago što sam bila a da za njegove probleme ne lupam glavu, da poradim na sebi i da će se pojaviti neko drugi ko će me usrećiti.

To ne želim i rekla sam mu da sam u bolnicu otišla zbog njega a ne zbog sebe i da želim da samo on bude kraj mene.

Naravno, posle sam se rasplakala.

Ne plačem kao ranije satima, ali se često rasplačem u toku dana kada mi neko saopšti nešto što me povređuje.

Došao je kraj još jednog za mene teškog i iscrpljujućeg dana.

Predveče sam se provozala bicikлом do sestre od tetke kako bih se malo opustila jer su ona i njena porodica uglavnom nasmejani i kada nateram sebe da izađem iz svoje sobe i iz svog kreveta odem kod njih.

Na kraju dana je opet sve isto, ležem sama u tišini, bez zagrljaja, često u suzama i s knedlom u grlu. Jako boli ova samoča. Pozajmila sam knjigu koja se zove "Crveni šator". Kada budem mogla da se skoncentrišem, pokušaću da je pročitam.

Za sutra ne planiram ništa posebno. Ustaću kao i svakog prethodnog dana, disati i pustiti da se stvari spontano dešavaju.

Živeću u nadi da će dobiti neku lepu poruku od voljene osobe, i jedino to će mi dati volju da se pokrenem.

S. Đ.



IZ DNEVNIKA

Utorak, 03.11.2015.

Dan sa psihologom meni najteži dan jer treba sami da pričamo o osećanjima, budućnosti, sebi. Šta reći kad ni samoj sebi ne mogu da objasnim svoje stanje. Znam da mi dani odlaze u nepovrat ali ne znam kako da isplivam na površinu. I dalje bežim od ljudi, idem pored jezera da nikog ne sretнем. Rano pada mrak, pa ako treba negde da idem on me skriva. Primećuju da stagniram, da malo toga odradim u kući, nešto nije u redu. Strah me je da bilo šta promenim oko terapije pošto može da dođe opet do burne reakcije kakvu sam imala pre dolaska u Dnevnu bolnicu.

Plan za sutra: D.b., L.k., ručak, odmor uz tv.

N. A.



KROZ PROZOR DUŠE

NORMALNO - NENORMALNI

Sedim i nešto razmišljam: veče je, unutra divan svež vazduh, dete spava, moj muž kraj mene u ljubavnom zanosu hrče toliko da se i kuče uznemirilo. Čudi me da ga komšije ne prijavljuju za uznemiravanje - s'obzirom na satnicu. I tako, razmišljajući o današnjem danu, reših da počnem nešto i da zapisujem.

U idealnom trenutku, razmišljam: koliko je potrebno da čovek zaista shvati da je normalan? Nakon današnjeg dana na radnom mestu, u firmi koja obiluje akademskim građanstvom, vidim sve one "normalne" ljude koji se hiljadu puta vraćaju po istu stvar, pitaju se na glas: "Gde mi je sada, gore ili dole?", zbumjeno me gledajući?! Odgovaram: Da prostite, pojma nemam!!! Bože, daj da u svetu, u kom ovako izgledaju normalni, mene proglose nenormalnom. Naravno, to i nije baš toliko teško. Recimo: kako definisati nekoga, koga toliko iritira - ako ga ne primećujete svih 9 sati u toku osmočasovnog radnog vremena, da Vas mrzi, kao suši koji mora da pojede? Frojd bi dobro razmislio da li da preuredi sve ono što je napisao, ukoliko ostane normalan. Recimo, kaže meni jedna "koleginica", da je za opremanje kuće, najbolje uzeti brodsku kuhinju, jer ona ostaje neoštećena i kada brod potone! To je razlog što se prave od tako dobrog materijala. Bledo je gledam, šta će kome kuhinja na dnu mora!? Prosto ne verujem da bi neko izvlačio brod sa dna da obnovi kuhinju! Naravno, od tada mi se više i ne javlja, možda razmišlja da me ukrca na jedan od njih? A da i uđem na neki, brod bi potonuo, kao pretovaren, sigurno. Pa i za Titanik neki tvrde da je potonuo zbog tereta.

Da se vratim na firmu. To mesto je nepresušni izvor ideja. Pošto mi je dete skoro bilo u Zoo-vrtu, razmišljam da je u stvari, i firma slično mesto. Recimo, kada me neka koleginica napada, kažem - zmija. Kada me uvrede, kažem - konj. A kada sporo rade - kao rak. "Vidi kako nema pojma - magarac jedan!" Ako mi neko napakosti - poješću ga za doručak. Koza jedna, mene je našla. Gledaj, po čitav dan se majmuniš! A onda, čoveče, ugojila se kao slonica. Kvarna je - hijena. A tek ružna - k'o pas. Ej, pije kao smuk.

Pa neka mi neko kaže da nisam u pravu! U tom smislu, komotno mogu i Darwinovu teoriju da opovrgnem: "Čovek je nastao od majmuna".

Neki tvrde da će posle nuklearnog rata, ponovo da se pojave dinosaurusi. Ja, Boga mi, primećujem, da su se mnogi ljudi vratili med' majmune, pa nam ni taj rat nije potreban. A i što se dinosaurusa tiče, natalitet nam je takav da na ulici već imamo utisak da se vraćaju. Kao "Park iz doba jure"!

Eto, počeh i da pišem. Ko kaže da hrkanje muža ne može biti inspirativno?

S. A.



KROZ PROZOR DUŠE

KAKO SAČUVATI MENTALNO ZDRAVLJE

Moje viđenje mentalnog zdravlja je za svakog ponaosob, zavisno od osobe do osobe ili specifikaciji obolele osobe odnosno zbog čega je osoba došla do bolesti.

Došao sam u D.b. da bih sačuvao svoje zdravlje i ujedno zdravlje svojih najbližih kao i ljudi oko sebe ili osoba sa kojima sam u svakodnevnom kontaktu. Dobro je obići doktora kod kojeg može čovek olakšati, tako što će reći sva njegova viđenja ili njegova osećanja prema sebi samom ili prema nečemu što ga ometa u radu ili životu sadašnjice.

Moguće je i da ovo vreme brzog života i vlasti utiče na mentalno zdravlje ili ponašanje ljudi ili pojedinca kao jedinke da ne mogu podneti ova zbivanja ili dešavanja pa dolazi do naglih promena ili jednom rečju, pucaju od svega i svačega pa ne mogu doći do zdravog života.

O sačuvanju mentalnog zdravlja najviše utiče bolesnik, ali ujedno i pristup doktora prema pacijentu ili osoblja koje je non-stop sa mentalno obolelim pacijentima. Nije lako biti pacijent ako doktor ne uvaži njegov bol, našta oboleli jednako ponavlja iz dana u dan, ili te osoblje, kao medicinske sestre ili pak neki drugi vid doktora ili pomoćnog osoblja a onda dođe do onog neželjenog ishoda, ne daj Bože po nečiji život ili nastrada neko sasvim ni kriv ni dužan.

Da se osvrnem na početak i da zaključim moje viđenje - timski rad od doktora, sestara, pacijenata a i familije, ako samo jedna karika popusti nema od rezultata ništa.

Zdrav čovek ima hiljadu želja, a bolestan samo jednu - da ozdravi.

D. Ž.



DEPRESIJA

O ti bolesti nezahvalna,
ni objasniti se ne možeš
da nisi opasna samo lažeš.

Naspram ostalih praviš se nevina,
zapravo si prava avetinja.
Gušiš, daviš, mučiš...
panični strah lučiš.
Od tebe se ne umire,
ali zato ti pakao ne gine.

Z. V.



KROZ PROZOR DUŠE

SAMOANALIZA

- Tuđe ispovesti su napisane samo na parčetu papira, šta je u duši!? Na papiru ostaje samo reč u jednostavnim rečenicama...
- Shvatam da onaj ko ih čita nosi preveliku bol koju nije u stanju sam da prevaziđe...iskulira neke stvari, i shvati da je u životu generalno naš svaki dan isписан, da tu ništa ne možeš promeniti, sem boriti se da prevaziđeš čak i samog sebe, budeš jači od bilo kakve nevolje sa jednostavnom parolom - ja to mogu, pašću ali ustaću brzo, neću dozvoliti sebi da tonem još dublje!
- Biti me neće kada mi dođe vreme i kako mi je zapisano u knjigama čim sam ugledao svet! Pomisliti ima i gorih stvari u životu!
- Čak i na svoj račun...
- Najbolja terapija...kada je najteže, našaliti se, osećaćeš se bolje jer ionako ništa ne možeš promeniti...sve ide kako je zapisano... Ne planiraj ništa jer svaki dan donosi nešto novo nepredvidivo, loše ili dobro, to ćeš saznati sutra...
- Bitno je izaći iz uloge žrtve, čega god, treba se osloboditi kontrole osobe koja nas je povredila u životu! Kada to prevaziđemo, rane će zarasti, bol prestati!
- Najvažnije je da ne treba grubo osuđivati sami sebe, jer ćemo tako opet pogrešiti!
- Treba poštovati sebe i uraditi ono što je najbolje ali prvo za, samo sebe! Ako od toga odustanemo, ulazimo u sve dublji stres, agoniju, koja može totalno da nas uništi kao biće!
- Delo koje nas je povredilo u životu, ostavlja trag zauvek, ako se sami ne izborimo, da ga eliminišemo ili potisnemo, teško da će uspeti ma ko da nam pomogne! Ma koliko se god trudio da nam pomogne, bude dobromameran!
- Prva odluka svima nama je, naš prvi korak, donošenje odluke da ćemo početi da prihvatašmo odgovornost za sebe!
- Potrebno je pre svega da ostvarimo jednu od najvažnijih veza u svom životu - vezu sa samim sobom!
- Da krenemo napred, na bilo kom polju...
- Sve loše što nam se dešava, neuspesi, strahovi, sumnje, kritikovanje - dolaze u stvari od neljubavi prema sebi!
- Nije lako, ali verovanjem da je sve u životu moguće i da bol, kakva god, čoveka menja! Moramo uspeti, treba naći samo blago svoje duše!
- Kada počnemo da prihvatašmo sebe, i zavolimo osobu u koju smo izrasli, nestaće sve prepreke, ograničenja, i naš život postaće igra izazova i novih otkrića!
- Podigni glavu, i postani svestan svoga velikog - JA -
- Ako to ne učiniš, desiće ti se ono što ti se sada dešava, ostaješ u začaranom krugu!!

X. Y.



KROZ PROZOR DUŠE

10. oktobar - međunarodni dan mentalnih bolesti

Slogan 2015. godine povodom ovog dana je: "Dostojanstven život sa mentalnim zdravljem".

U Srbiji je veliki procenat ljudi koji se bore sa nekim ličnim problemom.

Da bismo izbegli ozbiljan problem i sačuvali mentalno zdravlje prvo treba da imamo poštovanje prema samom sebi a potom prema ljudima iz svoje okoline. Ne treba biti egoista.

Uvek treba imati lepu reč pa i kad nam nije nešto po volji. Manje će biti stresno i za nas i za ljude koji nas okružuju.

Nadite sebi neki hobi, odvojite malo vremena samo za sebe. Doterujte se, čitajte, bavite se sportom...

Izbegavajte negativne i dokone ljude koji spletakare, ogovaraju, ne rade ništa po ceo dan, svađaju se, provociraju i nemaju najosnovniju kulturu, zavidni su i ljubomorni. Takvi vam ne trebaju a oni neka razmisle zašto ih izbegavate. Možda će malo poraditi na sebi.

Ne rešavajte svoj problem tako što ćete piti alkohol ili uzimati neke opijate. Deluju bezazleno ali stvaraju zavisnost i deluju na motoriku. Vremenom ćete napraviti problem sebi i ljudima iz svog okruženja.

Mnoge porodice su se raspale zbog prisutnosti alkohola, opijata, lakših i težih droga, svađe, agresije, nasilja, psihičkog i fizičkog zlostavljanja.

Da li vam treba to u životu?
Imate česte glavobolje?
Boli vas kičma?
Bole vas mišići?
Malaksali ste?
Ne možete da dišete?
Preterano ili premalo jedete?
Boli vas u grudima?
Imate vrtoglavicu?
Muka vam je?
Drhtite?
Preznojavate se?



Rezultati i analize raznih pregleda ne ukazuju ni na kakvo oboljenje?

Budite se noću ili preterano dugo spavate?

Osećate tremu?

Smeta vam buka?

Smeta vam gužva?

Nervozni ste dok čekate u redu?

Često galamite?

Svađate se i vredjate?

Treskate stvarima?

Lomite i razbijate po kući?

Preterano ste ljubomorni?

Nestrpljivi ste?

Nemate volju da se družite i da obavljate svakodnevne aktivnosti?

Razdražljivi ste?

Često plačete ili ste toliko zgrčeni i zatvoreni da ne možete da pokažete svoje emocije?

Provedite vreme ne radeći ništa već se družite sa ljudima s kojima ogovarate, zalazite u tuđe probleme i privatnost?

Terate inat svemu i svakome?

Uživate da se nadmećete i dokazujete?

Mislite da ste najpametniji?

Mislite da ste bezvredni i nevoljeni?

Opterećeni ste time šta drugi pričaju o vama?

E, pa vreme je da se posvetite sebi i potražite stručnu pomoć.

Društvo u Srbiji smatra da je sramota otici kod psihijatra i potražiti pomoć.

Nije sramota.

Veća je sramota biti pijan, drogiran i agresivan.

To vam može samo stvoriti probleme.

Pomoć stručnjaka vam može samo pomoći.

Nikada ne ismejavajte i ne vredajte ljude koji su sebi priznali da imaju mentalni problem i traže pomoć stručnjaka jer i vi sigurno imate neki problem. Ako ne vi neko iz vaše porodice ga ima kog možda niste svesni ili ne želite da budete svesni.

Analizirajte sebe, svoje navike, ponašanje i stavove.

Budite tolerantni prema drugačijima.

Ne podržavajte nasilje, agresiju, spletkaranje, narkomaniju, promiskuitetnost i alkoholizam.

Edukujte se. Pomozite sebi i drugima.



Budite pozitivni.
Smejte se.
Glupirajte se.
Negujte dete u sebi.
Grlite sebi drage ljude.
Izvinite se kad pogrešite.
Nasmejte se.
Negujte lep govor.
Manje psujte.
Nasmejte se kada nekog sretnete...
Neka to bude iskren osmeh.
Budite ljubazni.

Slušajte muziku koja vam prija, slušajte je za sebe, ne treba da je sluša i komšiluk.

Budite umereni u svemu.
Obeležite međunarodni dan mentalnih bolesti i razmišljajte o tome. Ne samo 10. oktobra već svakog dana.
Ne otežavajte život ni sebi ni drugima.
Mislite pozitivno i radite pozitivne stvari.
Poštujte sebe i druge. Budite zahvalni svemu lepom šta vam se dešava.
Čuvajte ono dobro što imate.
Volite ljude i životinje.
Volite i čuvajte prirodu.
Radujte se rođendanima i praznicima.
Radujte se sitnicama.
Volite život i čuvajte ljude koji vas vole.

S. D.

