

# TO VEČNO ŠEPETANJE

Le od kod izvirajo ti neznosni glasovi, ki se naselijo vate, obvladajo tvoje počutje, angažiranost, tok misli, zaobjamejo vsa tvoja čustva, telesne občutke? Morda kdo pozna odgovore, morda se je o čem podobnem govorilo npr. na naši podporni skupini, pa tega še nisem slišala. Želela bi, da se o takih problemih govori tudi na šoli za facilitatorje skupin za slišanje glasov. Medicina je to vrsto dogajanja strnila v eno kategorijo: vsa ta simptomatika se razvršča v skupino bolezni – shizofrenija. Pa se res vse to lahko razvršča v eno kategorijo, saj je nešteto nians, kaj ljudje doživljajo, kakšne telesne občutke imajo? Lahko raziskujemo, spoznavamo, se o tem pogovarjamo, a jedro problema in njegov izvor ostajata nepojasnjena. To večno šepetanje nas popolnoma preplavi, vpliva na naše zaznave. Čutimo, da nas nekaj obvladuje, na nas vpliva in okolico drugače doživljamo. Pogosto mislimo, da nam ljudje iz okolice želijo škodovati. Kam nas vse to privede? Da nekdo postane lahko nasilen tudi do bitij, ki so mu najdragocenejša. Ker glasovi tako morijo, otežujejo zaznavanje, razmišljanje, presojanje. In potem se najde članek v časopisu, ki govori o tragediji, ki se je zgodila, in pri tem poudarjajo, da je storilec bil neprišteven. Dolgo ga že vodijo kot pacienta v psihiatrični bolnišnici pod diagnozo shizofrenik.

Verjemite mi, da človek, ki te muke prestaja, ne ve, kako se bo znašel v življenju v prihodnosti, živi iz dneva v dan v napetosti, neprijetnih občutkih, počuti se zlorabljenega, sam sebe opisuje kot žrtev neznanih sil. Ko zjutraj pogleda v strop, mu že polnijo glavo razne informacije, ki prihajajo kdo ve od kod. Pod vplivom tega se odloča celo, kako bo preživel dan, kaj bo storil. Koliko ljudem se dogaja, da nenadoma izbruhne požar v stanovanju ali na delovnem mestu? Sama sem nehote naredila ogromno gmotno škodo, ker sem v arhivu v službi iz ventilacije razločno slišala glasove ljudi, ki mi niso bili neznan. Da bi se tega znebila, sem ventilacijo prižigala in ugašala, dokler niso bili stroji v fotokopirnici poškodovani. Nihče mi ni pojasnil, zakaj so se stroji pokvarili, niti zakaj sem slišala glasove na delu v tistem arhivu. Že prej sem šla sodelavcem na živce, ker sem izklapljal računalnike, od koder so prihajali glasovi, in nisem

se mogla osredotočiti na delo, če so bili prižgani. Sprašujem se, od kod so prihajali ti glasovi, če jih danes ne slišim, takrat pa nisem mogla delati ne doma ne v službi. Vedno so me motili glasovi. Motila me je tudi centralna kurjava. Kot da bi bilo vse povezano po daljnovodih, sem slišala zvoke iz peči, ki je bila pet nadstropij nad mojim stanovanjem, tako da sem večkrat sredi noči vstala in želela doseči, da se ta napeljava demontira.

Iz službe so me začasno odstranili in rekli, da naj bom za tri mesece doma. K sreči me niso izključili iz fakultete, kjer delam, ko so me hospitalizirali, kljub škodi, ki sem jo povzročila. Fakultete niti nisem tako pogrešala, saj sem bila stalno na terenu in opravljala delo, ki je bilo zame zelo pomembno. Od njega nisem prejela plače, vendar sem upala, da se bo tudi v žepu poznalo, če opravljam družbeno koristno delo. Imela sem občutek, da je treba opozarjati na nepravilnosti, pomagati mladini, da živijo kakovostno življenje in mirno rešujejo medsebojne konflikte. Hodila sem po diskotekah, da se je hči sramovala, kaj njena starca delata pomešana med mladino. Opozarjala sem na škodljivost plinov, ki so jih spuščali, bila proti nastopom razgaljenih deklet in bila kot UNPROFOR vedno, kadar se je razvnel prepir med mladimi. Vse vikende sem preživela v diskotekah in bila že vsa utrujena.

Želim, da se strnejo vse moči v reševanje te problematike (Odgovoriti na vprašanja KDAJ? KAKO? ZAKAJ? pridejo glasovi in na kakšen način, kako odidejo. Ali so kakšni prehodni znaki, ki kažejo na to, da se bodo pojavili?). Nisem imela občutka, da bi bila ozdravljena, ko sem prišla na psihiatrijo oz. v psihiatrično bolnišnico. Doživela sem dodatne travme. Z mano so ravnali nasilno in kljub vsem mojim uporom zahtevali zdravljenje in uživanje tablet tudi v prekomernih dozah, kar je imelo za posledice strašne stranske učinke. Glasovi kljub zdravlilom dolgo niso utihnil. Nisem imela stika s kom, ki je podobne težave že prebrodil. Nisem imela zaupanja v strokovnjake, zlasti ne psihiatre, saj so mi že ob prvi hospitalizaciji pokazali, kdo so oni, ki vse vedo in jih je treba brezpogojno ubogati. Nisem hotela govoriti z njimi o problemih, o svojih doživljanjih, saj sem vedela, da me imajo za duševno bolnico



Fedja Kovič

in se bom morala dokazati, da me sploh spustijo na odprti oddelek.

Kaj želim v letu 2021:

- Pridobiti k sodelovanju strokovnjake, ki jim je vredno zaupati.
- Odpreti ali razviti že obstoječo mednarodno spletno stran, kamor bi se človek lahko obrnil, kadar ima težave s slišanjem glasov in ne more več obvladati svojega življenja.
- Da bi vsak na podpornih skupinah imel svoje mesto, da bi lahko odprl svoj problem brez strahu, da ga bodo drugi čudno gledali ali celo omalovaževali, da bi dobil ustrezno podporo pri reševanju svoje problematike, da bi bil osveščen, kam se lahko obrne po pomoč in kako si pomaga s spletno stranjo, kjer bi vsa znanja in sposobnosti lahko delil z drugimi brez strahu pred posledicami.
- Okrepiti vrstniško podporo, kjer je tudi najpomembnejši zaupen odnos, skupno reševanje problematike.
- Vsa znanja usmeriti k skupnemu cilju – kako reševati svojo situacijo in svoj status v družbi ter kaj narediti, ko zaradi te motnje ne obvladujemo več skupnega življenja.
- Skupni boj proti stigmati, izključevanju ljudi iz družbe, z veliko mero empatije in razumevanja sočloveka, čeprav se že na prvi pogled vidi, da je lahko v zmoti.
- Boj proti izključevanju ljudi iz trga dela.
- Skrb in delo na medsebojnih odnosih na delovnem mestu, v družini, s prijatelji.
- Ne nazadnje, da bi prišli do povsem novega zakona o duševnem zdravju, ki bo spoštoval človeka s težavami na področju duševnega zdravja in zastopal njegove pravice, ki ne smejo biti zapostavljene zaradi bolezni, ampak jih moramo uresničevati na slehernem koraku kljub težavam!

Nika Cigoj Kuzma