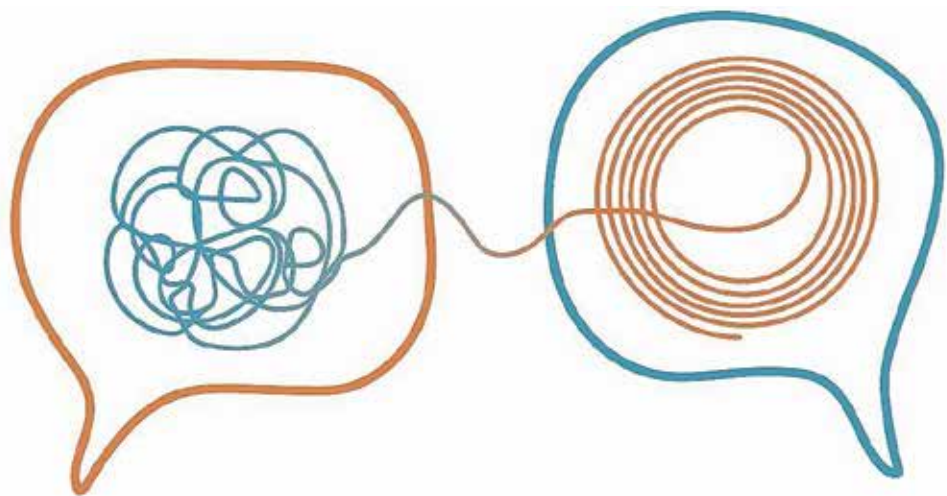


Duševne težave



Nisi okej? Povej naprej.

# Kampanja v času duševnih stisk

Pomembno je, da o svojih težavah spregovorimo z bližnjimi in poiščemo strokovno pomoč

Meta Černoga

V času pandemije covida-19 je prišlo do porasta duševnih stisk in motenj, še posebej med mladimi. Vendar se kljub temu večji delež ljudi ne odloči poiskati strokovne pomoči za svoje stiske, vključno s tistimi, ki menijo, da bi jo potrebovali. Kampanja Nisi okej? Povej naprej, je prva nacionalna kampanja proti stigmatizaciji duševnega zdravja v Sloveniji. Njen glavni cilj je zmanjšati stopnjo stigme duševnega zdravja in spodbuditi ljudi k iskanju pomoči.

Osrednjo vlogo v kampanji imajo ambasadorji - osebe, ki imajo izkušnjo s težavami v duševnem zdravju oziroma so svoji te osebe. O svoji izkušnji z duševnim zdravjem je spregovorila tudi atletinja Brigita Langerholc, ki je več kot 18 let živela življenje športnice, dvakrat je bila olimpijka, večkratna udeleženka svetovnih in evropskih prvenstev in še bi lahko naštevali. Uspešno ji je zaključiti študij ekonomije in magistriraj na fakulteti za družbene vede, ustvarila si je družino. »Prvi otrok je bil na poti in bilo je vse v redu, dokler ni prišla na svet druga deklica in sem v treh mesecih po rojstvu Ajde dobila diagnozo - globoko depresivna,« pripoveduje.

Povej naprej!

Po pogovoru z zdravnico sta sklenili, da si najprej poskuša pomagati sama - s pogovorom z nekom. »Povej naprej! Se mi zdi zelo pomemben prvi korak, ki ga moraš storiti ... Spomnim se, da nisem razumela, kako sem se jaz, ki sem po naravi tako polna energije in pozitivna oseba znašla v tej situaciji - in to globoko depresivna. Znakov depresije v začetku nisem prepoznala: začelo se je z utrujenostjo, mislila sem, da je to zaradi nočnega dojenja, potem je moje počutje prešlo v po-

polno nemoč in nezainteresiranost za življenje, razne viroze so se stopnjevale, strahovi pa pojačali, na primer kaj bo, če bo ... Spomnim se, da sem v svoji glavi prevrtela tudi po tisočkrat določene negativne scenarije in jih s tem tudi pritegnila. Bila sem navajena življenja v 'kufrih', bivanja v 4- in 5-zvezdičnih hotelih, kjer so mi večino stvari opravljali drugi, moja ekipa, moj mož, kdor koli. Moja edina naloga 18 let je bila trening, tekmovanja in skrb za svoje telo. In skrb za svoje

telo in um sem v času dveh porodni-

skih dopustov skoraj popolnoma opustila, kar ni bilo dobro. Tudi vse tehnike sproščanja, vizualizacije sem za skoraj dve leti in pol nehala izvajati, ker sem mislila, da je pomembno le to, da sem stoodstotna mama. V bistvu pa je med samo porodniško treba vsaj minimalno tudi poskrbeti zase,« je zapisala Brigita na spletni strani nacionalne kampanje.

Nazaj k naravi

Najbolj blagodejno za dušo Langerholcove je bila vrnitev k naravi. »Vsaka diagnoza je neko opozorilo telesa in uma, da nečesa ne delaš prav. No, ko sem kopala še globlje v svojo podzavest preko hipnoze, sem ugotovila, da imam ogromno potlačenih čustev. Ko danes pogledam nazaj, je depresija prišla v obliki resnega opozorila čiščenja mojih čustev, postavljanja sebe na novo pot, ker drugače - tako sem prepričana - bi lahko dobila še kakšno hujšo bolezen. Dolgo je bilo potovanje k sebi, res dolgo, delčki nastavljanja moje nove identitete trajajo še danes. Najtežje delo je bilo prvih sedemnajst mesecev po priznanju sami sebi in potem nadaljevanju korakov, kako priti ven iz depresije.« Pred tem je bila prepričana, da je zbiranje pokalov, medalj, diplom in certifikatov višek življenjske sreče, ampak iz izkušnje pravi, da te to na dolgi rok ne polni. Polni te notranje zadovoljstvo, ko veš, kaj si, kje so tvoje meje in kaj je tvoje poslanstvo v tem svetu. Polnijo te čudoviti ljudje, ki so tvoji prijatelji zaradi tebe, ne zaradi slave, ki jo doživljaš, kar koli že to pomeni. Svojo izkušnjo izpostavi tudi zato, ker se duševnih bolezni še vedno držijo določeni stereotipi, na primer, da je oseba z depresijo enostavno lena. Kar seveda ne drži. O stigmatizaciji duševnega zdravja govorimo, ko imamo negativno mnenje o osebi zaradi težav v duševnem zdravju oziroma jo diskriminiramo. S tem, ko se osredotočimo zgolj na »negativni« vidik posameznika, njegovo duševno motnjo ali stisko, zanemarimo vse druge lastnosti, ki jih ima. ■

Vseveda Neda



## Pazljivo pri čemažu

Naša bralka Mira želi opozoriti vse ljubitelje čemaža, naj bodo pri nabiranju pazljivi in naj rastline ne zamenjajo s kakšno drugo, saj hitro lahko pride do zastrupitve, kot se je pred leti zgodilo njeni sosedu. »Naj ljudje pazijo pri tej rastlini. Sama predlagam, naj najprej list odrgajo in ga malo pomečkajo po rokah in če bo imel vonj po česnu, je pravi, sicer pa je kaj lahko šmarnica ali kakšna druga rastlina.«

Veseli me, draga bralka, da ste opozorili na ta problem, saj je sedaj ravno tisti čas, ko čemaž raste na vseh koncih naše dežele. Čemaž ali medvedji luk je znan tudi po antibakterijskem, antiseptičnem in antibiotičnem delovanju, zato ga ljudje jedo tudi iz zdravstvenih razlogov. A če ga nabirajo sami, bi morali to rastlino res dobro poznati, kajti v naravi je na istih rastiščih mogoče najti medvedjemu luku precej podobne, vendar strupene rastline, ki so lahko celo usodne. Nabiralci čemaž najpogosteje zamenjajo z jesenskim podleskom, belo čmeriko ali šmarnico, ki so strupeni.

V zadnjih dveh desetletjih, odkar je ta užitna divja rastlina postala priljubljena kulinarčna sestavina, so v Centru za klinično toksikologijo in farmakologijo ljubljanskega UKC zdravili 33 nabiralcev čemaža, ki so tega zamenjali z eno od omenjenih strupenih rastlin. Štirje bolniki so zaradi zastrupitve z jesenskim podleskom, ki so ga zaužili v prepričanju, da so nabrali čemaž, umrli. Lani sicer ni bilo nobenega primera tovrstne zastrupitve, vsaj takega ne, ki bi ga obravnavali v bolnišnici, a kaj lahko se je zgodilo, da oboleli ustrezne pomoči niso poiskali, ker morda zastrupitev ni bila tako močna.

A če se po obroku, med katerim ste zaužili katero koli od divjih rastlin, pojavijo prebavne težave, je vedno treba pomisliti na možnost zastrupitve. Zato zdravniki priporočajo, da čim prej pridete v urgentno ambulanto. Dobro je, da rastlino, ki ste jo zaužili, vzamete s seboj, saj bo tako zdravnik bolj ustrezno ukrepal. Najbolj nevarna je zamenjava čemaža z jesenskim podleskom, ki vsebuje strup kolhicin in je smrtno nevaren že v majhnih odmerkih. Pri zamenjavi čemaža z belo čmeriko se zastrupitev pokaže kot slabost, bruhanje, driska, glavobol, pojavi se meglen in »skakajoč« vid, občutek mravljinčenja in oslabelost; zaradi zastrupitve pride do upočasnitve srčnega utripa, znižanja krvnega tlaka, tudi do prehodne izgube zavesti. A to zastrupitev so preživeli vsi oboleli. ■

Se strinjate? Imate drugačno izkušnjo? Nasvet? Vprašanje? Pošljite jih! Lahko po elektronski pošti na neda@nedeljski.si ali na naslov Nedeljski dnevnik, Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana, s pripisom »Za Nedo Vsevedo«.

## Slab spomin je lahko povezan tudi s pomanjkanjem vitamina B<sub>12</sub>

Spomin je sposobnost organizma, da ohranja in obnovlja številne podatke, ker pa se z leti slabša, je zanj potrebno pravočasno poskrbeti. K normalnemu psihološkemu delovanju ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti pomembno prispeva vitamin B12. dodatno pa pripomore še

folna kislina. Najpogostejša skupina ljudi, ki se srečuje s pomanjkanjem vitamina B12, so starostniki, osebe, ki se prehranjujejo striktno vegansko, ter osebe z zmanjšano absorpcijo vitamina B12, medtem ko je pomanjkanje folne kisline navadno posledica nezadostnega vnosa sadja in zelenjave.

Osebam s pomanjkanjem vitamina B12 se priporoča uživanje prehranskih dodatkov v obliki pastil, ki absorpcijo omogočajo že v ustni votlini in so zato še posebej primerni za ljudi z oslabiljeno absorpcijo vitamina B12, ob dodatnem pomanjkanju folne kisline pa se svetuje jemanje kombinacije obeh vitaminov. <https://vitab12.fi/sl/>

Promocijsko besedilo

Za boljše psihološko delovanje



Posebna ponudba

VITA B12 1 mg

Vitamin B12 - tudi v kombinaciji s folno kislino

- ✓ za spomin
- ✓ proti utrujenosti
- ✓ pri slabokrvnosti

Pastile z okusom mete



LACTOSE FREE

GLUTEN FREE

SUGAR FREE

VEGAN



www.vitab12.fi/sl/

Na voljo v lekarnah. Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjševanju utrujenosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.