



# Nisi okej? Povej naprej.

**Kampanja Nisi okej? Povej naprej. želi zmanjšati stigmatizacijo na področju duševnega zdravja ter izboljšati poznavanje in razumevanje težav. Ambasador je tudi Jože, ki je iskreno spregovoril o svojih težavah, iskanju pomoči in okrevanju.**

URŠKA PERNEL

»Strogi starši in uporniška duša ne sodijo skupaj. Visoka pričakovanja so pripeljala do tega, da sem našel napačno družbo, posledično pa se je moj odnos z družino drastično poslabšal. Vse skupaj je privedlo do hude depresije, kasneje pa se je sprevrglo v anoreksijo. V pol leta sem izgubil trideset kilogramov, situacija pa se je samo slabšala. Po neuspelem poskusu samomora se je odnos domačih popolnoma spremenil. S pomočjo staršev, partnerke in profesionalne pomoči pa mi je uspelo premagati svoje težave.«

To je zgodba dvajsetletnega Jožeta, enega od iskrenih in pogumnih ambasadorjev nacionalne kampanje Nisi okej? Povej naprej. Kampanja poteka pod okriljem NIJZ, pred dnevi pa so jo predstavili na spletnem pogovoru, ki sta ga pripravila STA in NIJZ.

Namen kampanje je, kot je povedala njena vodja Nuša Crnkovič z NIJZ, zmanjšati stigmo duševnega zdravja in spodbuditi k iskanju pomoči, tako formalne kot neformalne, kot so prijatelji in družina. Kampanja je namenjena predvsem študentom in mlajšim odraslim, saj so zadnje raziskave pokazale, da je ravno ta skupina v zadnjem obdobju, zaznamovanem tudi s pandemijo, poročala o najvišjih stopnjah duševnih stisk.

## Mislil, da je depresija del odrasčanja

Pri Jožetu so se težave začele ob koncu osnovne šole. Počutil se je drugačnega od vrstnikov, bil je zadržan in tih. Iskanje sebe je prineslo eksperimentiranje z drogami in težave doma, ves čas pa je upal, da bo v gimnaziji drugače. A žal ni bilo. »Snov se je nabirala, testi so postajali težki, sošolci ne-

sramnejši, moj interes pa se je zmanjševal ...« Kot pravi, je mislil, da je depresija del odrasčanja, a se je vse skupaj samo stopnjevalo. »Naša družina je zelo konservativna in duševno zdravje je bilo tabu tema. Veljalo je, da če imaš duševne motnje, si za v psihiatrično bolnišnico ...« Svoje težave je dolgo zanikal, dokler ni bilo skoraj prepozno, prišlo je do popolne otopelosti in poskusa samomora, ki ga je preprečila mama. Takrat so se vsi skupaj zavedeli, da morajo poiskati strokovno pomoč, in počasi se je začel proces okrevanja. Kot priznava Jože, so na tej poti vzponi in padci, a stanje se mu je izboljšalo in s terapijami je zaključil, psihiatra pokliče le občasno, ko se znajde v stiski. Pri tem pa mu je v velikansko podporo tudi dekle.

»Žal mi je, da se nisem prej zavedal, da iskanje profesionalne pomoči ni sramotno, da človek ni nor, čeprav redno hodi na terapije. Odločitev za to ne pomeni, da smo šibki, temveč nasprotno, da smo dovolj pogumni, da izberemo to pot, ki nam lahko olajša ali celo reši življenje.«

## Odprt pogovor in podpora

In kaj bi svetoval staršem, kako naj pomagajo svojemu otroku, če se ta znajde v duševni stiski? Obvezno mu je treba prisluhniti, treba je biti odprt, depresija ni enaka lenobi. Otroka je strah, da ga bodo starši obsojali, zato sta nujna odprt pogovor in podpora, poudarja Jože, ki bo oktobra začel študirati medicino.

Kot še dodaja, mu je danes precej lažje govoriti o svoji poti, ob tem pa upa, da se bodo tudi drugi mladi s podobnimi težavami lahko poistovetili z njim in na osnovi

njegove izkušnje tudi sami poiskali pomoč.

Tudi vodja kampanje Nuša Crnkovič ob tem poudarja, da so včasih stiske tako močne, da enostavno potrebujemo strokovno pomoč. »To narekuje naše telo, to ne pomeni, da smo šibki,« dodaja. Še več iskrenih osebnih zgodb, tudi Brigitte Langerholc Žager, Dese Muck in Aljoše Bagole, in veliko ključnih informacij o tem, kako pomagati sebi in drugim, je na voljo na spletni strani projekta Nisi okej? Povej naprej.

**Jože: »Okej je, če nisi okej ... Res polagam na srce, brez sramu in pogumno poiščite strokovno pomoč. Nič ni narobe, če je kaj narobe ...«**