

OD DEPRE DO DEPRE

Desa Muck: Nehajte že zviška gledati na vse, ki so depresivni

Če obstaja kaj takega, kot je manekenka za depresijo, sem to v Sloveniji jaz.



Desa Muck, pisateljica FOTO: Voranc Vogel



Desa Muck

🕒 31.10.2022 ob 01:00



O tem pojavu sem začela pisati pred 25 leti, mislim, da sem takrat ravno v Oni objavila kolumno z naslovom *Depresija, epidemija 21. stoletja*, in nisem kaj dosti udarila mimo, covid je bil tedaj za nas nekaj, kar se lahko pojavi zgolj v znanstvenofantastični grozljivki. Bila sem tudi prva javna oseba pri nas, ki je

odkrito spregovorila o tem, da je to tudi moja diagnoza, hvala bogu se jih je kmalu pojavilo še nekaj, ki so podirali tabuje v zvezi s to nadležno boleznijo. Potem se je pač ugnezdilo, da če morajo kje javno govoriti o depresiji, pade stavek: »Pokličite Deso! Ona ima depresijo!«

” *Spomnim se svojih prvi depresivnih epizod. Začele so se nekje okrog desetega leta. Takrat so bili tudi prvi poskusi samomora. Pri desetih. A zelo nerodni in večinoma komični, čeprav sem skrajno resno mislila in je bila moja stiska še kako resnična.* **”**

Tako sta se mi prejšnji teden v zvezi s tem pripetila dva dogodka. Najprej sem šla na obisk v Vzgojni zavod Planina, kjer so že pred 70 leti sprejemali otroke s hudimi težavami, čustvenimi, socialnimi, vedenjskimi, itd. Zdaj je tam seveda popolnoma drugače. Imajo ravnateljico, ki bi jo med prijatelji opisala kot »gajstno«. Bila je kandidatka za Slovenko leta, uvaja nove prijeme, je brutalno iskrena in ker je imela tudi sama težavno otroštvo in mladost, ter tega niti malo ne skriva, je seveda nadpovprečno empatična. Mogoče s tem malce terapira samo sebe, kar počnemo vsi s čustvenimi težavami, ki jih vlečemo iz otroštva, kadar nas potrebujejo.

PREBERITE ŠE --> [Desa Muck: Sovražnosti sem se na smrt bala](#)

Tja sem prišla kot ambasadorka projekta *Nisi okej, povej naprej*, ki so ga izumili na NIJZ, in je v pomoč mladim, ki se znajdejo v čustveni stiski, a tega ne zmorejo povedati ter poiskati pomoči, misleč, da je iskanje pomoči znak šibkosti. Čeprav je ravno nasprotno. Nisem edina, ki se je znašla v tem projektu kot ambasador, zagotovo pa nisem tipična. Tako ali tako imam najnižjo izobrazbo od vseh, nisem nagnjena k akademskim in salonskim dogodkom, kjer naj bi se osveščalo z raznimi strokovnimi poročili, ki jih več ali manj ne razumem. Jaz sem bolj za akcijo in grem rada tja, kjer problemi so, in to čim večji, kjer se lahko počutim koristno in pomembno (ja, ego mi še vedno dela za razliko od ščitnice), pa tudi naučim se kaj novega.

Seveda so me spremljali sodelavci iz projekta. Čutiti je bilo rahlo nervozo z vseh strani v zvezi z mojim nastopom. Zdaj ne vem, ali zato, ker sem nepredvidljiva jaz, ali mularija. Hoteli so me malce pripraviti nanje, ampak kdo me lahko bolje pripravi nanje, kot moje lastne rane iz otroštva. Takoj smo bili eno. Težko se bom izognila sentimentalnemu kiču, ampak bila je ena sama ljubezen, vsaj z moje strani. Moje pleme me je prepoznalo. Staro, utrujeno begavko, z dušo polno

brazgotin iz otroštva, in čustveno približne starosti kot oni, le da z več izkušnjami. Doktorico preživetvenih znanosti. Tako sem hvaležna, da sem z njimi lahko delila svoje znanje o tem, kako obstati v svetu, ki je krut do otrok, do živali, do vsega, kar je drugačno in krhko na tem neusmiljenem planetu. Bila sem končno doma, s svojo pravo družino in možu sem po vrnitvi domov, rekla, evo zdaj lahko umrem. Življenje me je ves čas treniralo le za ta trenutek.



Z depresijo se srečuje vedno večje število otrok in najstnikov ter starejših, za katere svet postaja prehitel in neobvladljiv. FOTO: Black Salmon/shutterstock

Dva dni kasneje pa, evo mene, na TV, na snemanju oddaje *Ah ta leta*, in govora je jasno, o depresiji. Naj mimogrede povem, da je že to, da si tam v službi, čisto zadosten razlog za depresijo. Pa ne zgolj zaradi političnih razmer. RTV je že od začetka obstoja vedno instrument v rokah politike, samo da so se novinarji šele zdaj javno polarizirali, prej so samo tiho čakali, da se zamenja oblast. Gre za to, da se je v tej zlovešči, mračni stavbi, ustavil čas. Prepričana sem, da so imeli na albanski televiziji pred dvajsetimi leti sodobnejšo snemalno in tonsko tehniko ali recimo materiale v maskirnici in več oblek v fundusu. Na RTV se je vedno šparalo pri sredstvih, nujnih za normalno delo in razvoj, denar pa metalo v nam (ne)znana brezna. Videla sem stare znance, ki se že bližajo penziji, novih se pač ne zaposluje (šparanje), ki ne znajo ali ne zmorejo več drugam, ker jim že desetletja perejo možgane, kako je drugačno stanje nemogoče, celo nevarno. Kot da bi bili ujeti v kakšni sekti. Tako menim, da obstaja posebna kategorija depre, televizijska depra.

” *Nikomur ne želim, da bi se zjutraj zbudil s silno željo po smrti in občutkom, da bo cel svet boljši, če se zradirajo z njega, ja, celo, to, da bi bilo bolje za njihove otroke, če jih ne bo več. Ne privoščim jim teh grozних dni, mesecev, let s to boleznijo. Že ena ura bi bila dovolj, da bi utihnili za vedno.* **”**

Malo sem zašla, stara rana pač, toda tematika oddaje je bila ustrezna današnji, depresija pri starejših. Sama imam veliko srečo, da kljub temu da sodim med odslužene človeške programe (glej pod penzija), nimam več težav s to boleznijo. Tablete pač. Antidepresivi. Že dvanajst ali trinajst let, v kombinaciji s psihoterapijo. Spomnim se svojih prvi depresivnih epizod. Začele so se nekje okrog desetega leta. Takrat so bili tudi prvi poskusi samomora. Pri desetih. A zelo nerodni in večinoma komični, čeprav sem skrajno resno mislila in je bila moja stiska še kako resnična.

In vidite, to je moja pot. Od depre do depre. To je tudi pot vedno večjega števila otrok in najstnikov, ki jih zaradi zahtev okolja in krivic pesti vedno hujši strah pred življenjem. To je pot vedno večjega števila starejših, za katere svet postaja prehiter in neobvladljiv. Svet s čisto novimi pravili, v katerem se nenadoma znajdeš v globoki luknji, sam. Zato bi prosila vse, ki niste imeli nikoli resnih depresivnih težav: NEHAJTE ŽE ZVIŠKA GLEDATI NA VSE, KI SO DEPRESIVNI!!! Jebemu mast!

PREBERITE ŠE --> [Desa Muck: Nimam več potrebe, da bi se zakopala v zemljo](#)

Slepi ste in še sebični, morda tudi butasti in neizobraženi. Saj je vseeno. Po vsej verjetnosti ste predvsem prestrašeni, ker vam je tako stanje tuje in nerazumljivo. Toda zelo zelo mogoče boste tudi vi, ali kdo vaših najbližjih zdrseli v močvirje, v katerega se pogrezaš vedno bolj, v temo, v katero ne posveti noben žarek. Morda celo prav kmalu, ker ne vemo, za katerim vogalom preži depra. In potem ne bo več slišati stavkov kot: naj gre jarke kopat, naj gre teč, včasih depresije ni bilo, zdaj pa jo ima že vsak, najbrž je moderna itd.

Nikomur ne želim, da bi se zjutraj zbudil s silno željo po smrti in občutkom, da bo cel svet boljši, če se zradirajo z njega, ja, celo, to, da bi bilo bolje za njihove otroke, če jih ne bo več. Ne privoščim jim teh grozних dni, mesecev, let s to boleznijo. Že ena ura bi bila dovolj, da bi utihnili za vedno.

**Kolumna izraža osebno mnenje kolumnistke in ne nujno tudi stališča uredništva.*