

LUDOST NAKON RATA

Iskustva i životne prilče ljudi koji koriste usluge mentalnog zdravlja u Bosni i Hercegovini

Reima Ana Maglajlić, Halida Vejzagić, Jasmin Palata i China Mills

Septembar 2020.

Sadržaj

ZAHVALE I DETALJI O ISTRAŽIVAČKOM TIMU	4
UVOD	5
KRATKI OPIS ISTRAŽIVANJA	6
REZULTATI ISTRAŽIVANJA	7
SASLUŠAJTE MOJU PRIČU, ČUJTE MOJ GLAS	7
DRUŠTVENE I EKONOMSKE ODREDNICE DUŠEVNE NEVOLJE, TE ULOGA RAZLIČITIH VRSTA NASILJA	7
VAŽNOST PODRŠKE I POMOĆI OBITELJI, PRIJATELJA I ZAJEDNICE	7
POZITIVNA ISKUSTVA SA USLUGAMA MENTALNOG ZDRAVLJA U ZAJEDNICI – VAŽNOST CMZ-A	8
VAŽNOST KORISNIČKIH INICIJATIVA	8
PREPORUKE ZA BUDUĆNOST	8
ŽIVOTNE PRIČE I ISKUSTVA LJUDI KOJI KORISTE USLUGE MENTALNOG ZDRAVLJA	9
ISKUSTVA PRIJE RATA	9
ILMA	9
ARMIN	11
JOSIP	12
DŽANA	15
KERIM	17
VEDAD	18
ISKUSTVA TOKOM RATA	19
ŠEJLA	19
BILAL	21
DRAGANA	22
ASJA	24

ISKUSTVA NAKON RATA	26
AMAR	26
AJŠA	27
KENAN	29
LAMIJA	31
DEMIR	32
ESMA	33
TARIK	35
SANDRA	38
DINO	38
NEJLA	39
REFERENCE	42

Zahvale i detalji o istraživačkom timu

Istraživački tim se želi zahvaliti organizacijama „Menssana“ Sarajevo i „Fenix“ Tuzla za podršku u organizaciji i provođenju ovog istraživačkog projekta.

Istraživanje je ostvareno zahvaljujući istraživačkoj stipendiji Independent Social Research Foundation.



Uvod

Do sada je sprovedeno više istraživanja o utjecaju rata na mentalno zdravlje ljudi, kako u inostranstvu (1), tako i u Bosni i Hercegovini (2). Ta istraživanja uglavnom sprovode profesionalci u mentalnom zdravlju. Sami korisnici usluga mentalnog zdravlja do sada su rijetko imali priliku da istražuju vlastita iskustva i da na taj način stvaraju nova znanja u ovom području ljudskih iskustava. Takva istraživanja su bitna kako bi se kod profesionalaca razvijala shvaćanja mentalnog zdravlja koja se ne zasnivaju samo na uskom, medicinskom, shvaćanju iskustava korisnika. Ono što je za profesionalce radno iskustvo i nauka, za korisnike usluga mentalnog zdravlja predstavlja samo dio njihovog šireg životnog iskustva. Stvaranje znanja koje osmišljavaju i stvaraju sami korisnici bitno je i da bi se utjecalo na stavove društva o osobama koje žive sa poteškoćama mentalnog zdravlja. U svijetu se sve više shvaća važnost takvih znanja. Ljudi koji koriste usluge sve češće sami vode i osmišljavaju istraživanja o svojim iskustvima na razne načine - kao „iskustveni eksperti“ u mentalnom zdravlju, kroz njihovu saradnju sa istraživačima društvenih i medicinskih nauka, te kao samostalni naučnici društvenih ili medicinskih nauka (3). Takve inicijative dovele su do stvaranja tzv. Studija ludosti (4) – interdisciplinarnog područja društvenih nauka koji se zasniva na iskustvima i vrednotama ljudi koji na različite načine opisuju svoje iskustvo duševne nevolje.

Stvaranje tog novog područja društvenih nauka utjecalo je i ideju za ovo istraživanje na temu „ludosti“ nakon rata. Istraživanje je sprovedeno kroz saradnju Halide Vejzagić koja je tokom istraživanja bila aktivno uključena u Udruženju za zaštitu mentalnog zdravlja „Menssana,“ Jasmina Palate koji je tokom istraživanja bio Podpredsjednik Udruženja za uzajamnu pomoć u duševnoj nevolji „Fenix Tuzla“ (jedine BiH organizacije koju vode sami korisnici usluga mentalnog zdravlja), Dr Reime Ane Maglajlić sa Univerziteta Sussex u Velikoj Britaniji i Dr China-e Mills sa Gradskog Londonskog Univerziteta u Velikoj Britaniji.

Kratki opis istraživanja

Cilj ovog istraživanja je da ponudi nove uvide u iskustva duševne nevolje prije, tokom i nakon rata u Bosni i Hercegovini (BiH). BiH je bitna za ovakvu studiju iz više razloga. Usluge mentalnog zdravlja u zajednici smatraju se najboljim oblikom pružanja podrške u mentalnom zdravlju u post-ratnim zemljama (5). BiH je jedna od rijetkih post-ratnih zemalja u kojoj su se, na nivou cijele države, razvile baš takve usluge, organizovane kroz Centre za Mentalno Zdravlje (CMZ) (6). Iako je do sada sprovedeno više procjena uspješnosti i rada CMZ (7), ova studija ne vodi se potrebama samih profesionalaca i usluga, ili procjenom njihove uspješnosti, već isključivo potrebama ljudi koji se oslanjaju na CMZ i ostale usluge mentalnog zdravlja za pomoć i podršku.

S obzirom na novitet ovakvog pristupa istraživanju, koje su osmislili i sproveli sami iskustveni eksperti mentalnog zdravlja u saradnji sa dvoje profesionalaca i istraživača društvenih nauka, istraživanje je sprovedeno koristeći metode kvalitativnog istraživanja putem tzv. narativnih intervjua (8). To je učesnicama i učesnicima omogućilo da ispričaju svoju životnu priču, ulogu duševne nevolje u svom životu prije, tokom i nakon rata, o svom odnosu sa porodicom, zajednicom, uslugama mentalnog zdravlja, o ostalim bitnim dijelovima svog života i njihovim nadama za budućnost. Etičko odobrenje za istraživanje je dobiveno na Univerzitetu Sussex u Velikoj Britaniji, a sama priprema i analiza intervjua sproveda se kroz saradnju istraživačkog tima. Svi učesnici su identificirani kroz saradnju sa Udruženjima „Menssana“ u Sarajevu i „Fenix“ u Tuzli, a žive na području Sarajevskog i Tuzlanskog Kantona. Halida i Jasmin su organizovali su i napravili sve sprovedene intervjue u periodu August-Novembar 2019. Sveukupno, intervjuirali su 10 muškaraca i 10 žena u dobi od 26-70 godina (prosječna dob učesnika je 42 godine starosti). Iako smo željeli intervjuisati ljude koji žive i u gradskim i seoskim dijelovima oba Kantona, svega četvero učesnika koji žive na selu prihvatili su učestvovanje u ovom istraživanju.

U osvrtu na istraživački rad tokom ove studije, Halida i Jasmin su zaključili da je bitno to što su oni sami sproveli istraživanje, te da je ono sprovedeno korištenjem kvalitativne metodologije društvenih istraživanja. Iako bi bilo lakše, brže i jednostavnije sprovesti, npr. anketu o iskustvima članica i članova oba Udruženja, takvo istraživanje ne bi omogućilo učesnicama istraživanja da podijele svoje priče sa nama na način koji je omogućen putem narativnih intervjua. Sve učesnice i učesnici imali su i mogućnost da provjere, dopune i promijene transkripte razgovora sa Halidom i Jasminom.

Glavni nedostaci istraživanja odnose se na nemogućnost kontakta sa korisnicima u seoskim područjima oba Kantona, nedostatak mogućnosti da se uključe korisnici iz ostalih Kantona, te nedostatak mogućnosti za uključivanje korisnika i korisnica iz Republike Srpske (samo jedna učesnica je iz RS-a). Pored toga, sva buduća slična istraživanja trebali bi omogućiti i materijalnu naknadu za učesnike, bilo u novčanom iznosu ili u obliku prehrambenog paketa.

Rezultati istraživanja

Saslušajte moju priču, čujte moj glas

Učesnice i učesnici istraživanja najviše su vrednovali mogućnost da ispričaju svoju priču, te žele da njihovu priču saslušaju kako profesionalci, tako i šira društvena zajednica. Česti komentar tokom intervjua bio je „Ovo se može desiti svakome od nas,“ te da su zbog toga njihove priče bitne. Iako ne smatraju da mogu utjecati na bitne aspekte svog života, ljudi žele da ih se sasluša, te da se vrednuje njihovo cjelokupno životno iskustvo. Zbog toga je drugi dio ovog izvještaja predstavljen kao skup njihovih (anonimiziranih) životnih priča, kako su predstavljene samim istraživačima.

Društvene i ekonomske odrednice duševne nevolje, te uloga različitih vrsta nasilja

Ljudi koji su duševne nevolje iskusili tokom i nakon rata, opisali su kako je upravo to, ratno, iskustvo dovelo do njihove duševne nevolje, bez obzira da li su ga preživjeli kao civili ili borci, u BiH ili tokom i nakon izbjeglištva. Među ženama (npr. Asja i Ajša), duševnu nevolju izazvala su i iskustva nasilja, zlostavljanja ili drugog vida fizičkog i emocionalnog napada. Tokom razgovora, svi ti učesnici i učesnice opisali su iskustva koja smatraju prekretnicom za njihovo blagostanje i zdravlje. Reakcija na te događaje je često bila strah kojeg se nisu mogli riješiti i koji je bitno utjecao na njihov život – pogotovo na gubitak porodice, prijatelja i posla. Siromaštvo i nedostatak toplih i bliskih ljudskih odnosa najviše odmažu u putu ka zdravlju i blagostanju.

Vажnost podrške i pomoći obitelji, prijatelja i zajednice

Priče ljudi koji su iskusili duševne nevolje ukazuju i na važnost podrške obitelji, prijatelja, te poslodavaca. I ohrabrujuće i iznenađujuće je bilo čuti koliko razumijevanja i podrške učesnice i učesnici dobivaju u obitelji i od ostalih ljudi koji su im bitni. Puno učesnika imaju podršku porodice, no njihova iskustva ukazuju i na rodne razlike. Nekoliko muškaraca imalo je mogućnost da osnuje vlastitu porodicu, dok su žene pretežno oslonjene ili usmjerene na svoje roditelje, braću i sestre. Za neke od učesnica i za Demira, koji pored poteškoća mentalnog zdravlja ima i cerebralnu paralizu, ljubav i podrška porodice predstavlja i vrstu kontrole. Korisnici usluga žele da su samostalnjiji, te da imaju više mogućnosti da sami sebe osnaže i podrže.

Pozitivna iskustva sa uslugama mentalnog zdravlja u zajednici – važnost CMZ-a

Bez direktne namjere da to pokažu, priče iskustava tokom i poslije rata ukazuju i na stvarnu uspješnost usluga mentalnog zdravlja u zajednici. Iako je nekoliko ljudi opisalo loša iskustva psihijatrijske hospitalizacije, gotovo svi učesnici govore o dobrim iskustvima koja imaju u svom Centru za Mentalno Zdravlje (CMZ), te objašnjavaju koliko je podrška CMZ-a važna za njih i njihovo zdravlje. Za CMZ su saznali putem obitelji ili u zajednici. CMZ-ovi su i dostupni; nalaze se u lokalnim Domovima zdravlja. Dobro je bilo i čuti kako učesnici spominju različite profesionalce koji rade u CMZ (socijalne radnike, psihologe, psihijatre), dok neki, poput Dine, navode da im je njihov psihijatar poput prijatelja.

Važnost korisničkih inicijativa

Učesnici isto tako naglašavaju koliko je bitno da postoje organizacije poput „Menssana-e“ i „Fenix-a“ gdje imaju mogućnost da razgovaraju i razmijene iskustva sa ostalima „poput mene.“ Udruženja korisnica i korisnika su posebno bitna za ljude koje nemaju mogućnosti da rade, te nemaju dovoljno ili uopće nemaju pomoć porodice i prijatelja. Za te ljude Udruženje je njihov drugi dom. I udruženja i CMZ-i su izvori stalne i redovne podrške i bitnih informacija za njihov život. Iako su u manjem broju učestvovali u istraživanju, učesnici koji žive na selu naglasili su kako nemaju dovoljno sredstava da bi mogli redovno posjećivati, npr. Udruženja korisnica i korisnika, bez obzira koliko bi im to omogućilo bolju kvalitetu života i doprinijelo njihovom oporavku.

Preporuke za budućnost

Bitno je da se, uz mrežu CMZ-a, podrži i razvoj inicijativa i Udruženja koje će (samostalno) voditi sami ljudi sa iskustvom korištenja mentalnog zdravlja, te da se dodatno omogući pristup takvim Udruženjima ljudima koji žive na selu kroz, npr. plaćeni ili besplatni prijevoz. Osnaživanje kroz druženja sa ljudima sa sličnim iskustvima bitno je kako bi se ojačali ljudi koji iskuse duševnu nevolju. Pored toga, nadamo se da će njihove priče koristiti u daljnjem razvoju i obrazovanju sadašnjih i budućih profesionalaca u mentalnom zdravlju. Usluge mentalnog zdravlja u zajednici u BiH su jedinstvene i bitne. Topao i neposredan, ljudski, pristup psihijatrica i psihijataru, socijalnih radnika i radnica, medicinskih sestara i braće, te psihologinja i psihologa bitno je razvijati i čuvati, uz shvaćanje načina kako ljudi sami opisuju svoj život, mimo njihove medicinske dijagnoze i terapije.

Životne priče i iskustva ljudi koji koriste usluge mentalnog zdravlja

Iskustva prije rata

Ilma

Prve promjene sam primijetila još kao studentica. Vidjela sam da se nešto dešava, a moja prva reakcija je bila da se izolujem. Cijela moja obitelj – otac, majka, brat i sestra – svi su primijetili da nešto nije u redu. Obitelj je imala razumijevanja, tako da nisam osjećala nikakve predrasude u vezi svog psihičkog stanja. Prvi put sam se javila psihijatru na očevo inzistiranje. Morala sam prekinuti studij ekonomije i liječiti se. Shvatila sam da moj problem i nije tako velik i jedini. Ljudi idu doktorima kad se razbole, tako sam i ja otišla psihijatru. Bila sam hospitalizovana, redovno sam uzimala lijekove i ništa nisam krila. Stanje je takvo kakvo je, ja se ničega ne stidim.

Uvijek sam imala punu podršku svoje porodice i imam ju i danas. Nakon liječenja sam se zaposlila u fabrici. Roditelji nisu baš bili oduševljeni tom idejom, ali su me pustili. Međutim, zbog svog oboljenja, dobila sam rješenje da ne mogu raditi dulje od 4 sata, pa sam nakon izvjesnog vremena dobila otkaz. Taj posao zahtijevao je puni angažman.

No nisam imala vremena da razmišljam o tome što mi se dešava jer mi je tata iznenada umro od infarkta, u dvorištu naše kuće. Bila sam sama u kući kad se to desilo jer je ostatak obitelji bio na putu. To je bio strašan šok za mene. Potom se i mama razbolila od karcinoma i trebalo ju je redovno voditi na kemoterapiju. Brat i sestra su bili u potpunosti uključeni, ali su imali i svoje obaveze oko vlastitih obitelji. Ja sam bila sama, nemam djecu, nisam se udala, tako da sam brigu oko majke skoro u cijelosti preuzela na sebe. Pored svega toga, vodila sam računa i o svom liječenju; redovno sam uzimala terapiju i išla na kontrole. Nakon majčine smrti, koja me jako pogodila, bila sam ponovno hospitalizovana dva mjeseca. Uspjela sam se donekle oporaviti i nastaviti sa životom. Mislim da me u velikoj mjeri ojačalo iskustvo njegovateljice, jer sam se za mamu brinula pune 4 godine.

Osim brata i sestre, imam i dosta prijatelja u komšiluku. Volim da se družim i razgovaram sa svima. U suštini sam vedra i optimistična osoba, volim druženje, uvijek se bavim nekim aktivnostima. Imam i veliku porodičnu kuću sa baštom, tako da uvijek imam dosta posla. Sve sama održavam. Već 8 godina, redovno idem na pilates, a sada i u Udruženje. Volim da kuham, razmjenjujem recepte, brinem se za svoju kuću, družim se, te nastojim održati taj tempo, jer smatram da mi godi. Često me pitaju zašto kupujem toliko namirnica i zašto stvaram zalihe hrane? Rat je, na žalost, ostavio posljedice, bili smo gladni i zato volim da imam dovoljno hrane u kući.

Volim i da razmjenjujem iskustva sa drugima koji koriste usluge mentalnog zdravlja. Imam prijatelje svih generacija i sa svima se dobro slažem. Po pitanju svoje dijagnoze i liječenja sam dobro informisana; malo sam sama istraživala, no većinu informacija sam dobila od svoje doktorice u CMZ-u. U životu treba samo biti uporan. Nakon svih hospitalizacija, bila sam penzionisana, te sa minimalnom penzijom nisam ni znala nekoliko godina da kao takav pacijent imam pravo na dodatak tuđe njege i pomoći. Prvi put sam čula za to u CMZ-u od svoje psihijatrice, koja me uputila socijalnoj radnici. Dugo je trajao proces prikupljanja dokumentacije, ali sam na kraju ipak uspjela. Moji su mi govorili da odustanem, ali bila sam uporna i ostvarila svoja prava za koja mnogi slični meni i ne znaju. Trebali su mi sve to reći prilikom otpusta iz bolnice, ali nisu. Ja svima govorim i rado pomažem ako nešto treba jer znam da nam je svima potreban novac. Prije ovi lijekovi koje uzimam nisu bili na esencijalnoj listi pa sam jedan plaćala mjesečno po 60-70 KM. Uglavnom, naučila sam da se nosim sa svojim problemima, aktivna sam i tako ću nastaviti.

Ovi odlasci u Udruženje pomogli su mi da steknem nove prijatelje, redovno odlazim tamo i dobro se osjećam. Da sutra nestanu ostale usluge mentalnog zdravlja, mi bi se snašli. Evo išli smo na izlet, svi iz Udruženja i CMZ-a, i sve smo dijelili - hranu, kafu, družili se, bilo nam je jako lijepo.

U budućnosti, voljela bih da svima bude dobro, da ovo potraje, ne treba se ništa bitno mijenjati, mislim da nam je dobro ovdje. Voljela bih da mladi ljudi imaju bolji život, a i mi, srednja generacija. Među nama ima dosta pametnih i sposobnih ljudi, takvima treba dati priliku. Treba dati priliku i mladim ljudima. Voljela bih da je dobro u cijeloj BiH.

Mediji imaju bitnu ulogu u izvještavanju o mentalnom zdravlju. Uglavnom se u javnost šalje loša slika o nama. Mediji pišu i izvještavaju jedino kada se desi neka nesreća, kada se neko ubije ili počinu neko krivično djelo. Trebali bi izvještavati i o pozitivnim stvarima.

Armin

Prvi put sam primijetio promjene u sebi 1967 godine. Tada sam se još školovao i bio drugi razred srednjeg obrazovanja. Imao sam tada velike glavobolje, vidio sam promjene na svom tijelu koje drugi nisu primjećivali, a to je da nemam čašice na koljenima. Osjećao sam bolove po čitavom tijelu. Roditelji su mi govorili da imam čašice i da sve to izmišljam. Tada sam osjećao veliki strah ne u smislu da se nečeg plašim, nego da se sa mojim tijelom nešto dešava kao da hoće da se raspadne i bojao sam se šta će sa mnom biti u tom momentu. Na sve to moji su roditelji uporno govorili da je to pubertet.

Ja sam 1968 živio sam kod obitelji u inozemstvu. Tada sam imao prvi napad epilepsije i izgubio svijest. Rođak me odveo na kliniku za neuropsihijatriju, gdje sam onda ležao 15 dana. Mjesec dana nakon toga, ponovo dobivam napad i završavam na istoj klinici. Poslije toga me obitelj vratila u Jugoslaviju, kod roditelja. U Jugoslaviji sam dobio lijekove sve do 1970, kad su me proglasili trajnim invalidom zbog epilepsije, promjene ličnosti i šizofrenije. Tada su mi najviše pomogli roditelji i moj ljekar opšte prakse. i ja sam tu najviše pomogao sebi jer sam pristao na sve to.

Sama moja bolest imala je veliki utjecaj na moju porodicu. Oni su se zabrinuli za mene i moju budućnost. Pokušavali su da kriju moju bolest, što sam ja odbijao i rekao da to neću. Ostala familija i roditelji vodili su me tada kod raznih ljekara kako bi mi pomogli. Moj život se drastično promijenio jer sam prekinuo školovanje. Moji prijatelji su me napustili i otišli za svojim životom. Nisu me podržali u tim trenucima kad mi je najviše trebalo. Bio sam prepušten roditeljima i ljekarima. Počeo sam da idem po klinikama i postao sam inventar Doma Zdravlja i Klinike za Neuropsihijatriju, i to ne samo u mom rodnom gradu, nego u više gradova širom Jugoslavije. Zadnji put sam ležao na klinici kad sam doživio moždani udar 2015. godine.

Usprkos svojoj bolesti, oženio sam se 1975. godine i, godinu dana kasnije, dobio sam kćerku. Tri godine nakon toga, napustila me supruga i odvela moju kćer sa sobom. Poslije toga ostao sam sam da se borim i živim sa svim što me je snašlo. Sam sam tada živio u stanu koji su mi roditelji ostavili nakon njihove smrti.

Prvi put sam se priključio Udruženju korisnika 2000 godine, na preporuku osoblja CMZ. Od tada do danas sam član Udruženja i normalno funkcionišem. Jedno vrijeme sam non/stop boravio u udruženju sa još nekoliko korisnika i to mi je pomoglo u mom oporavku. i dan danas idem u Udruženje jer to me ohrabruje i pomaže u mom daljnjem životu i funkcionisanju. Za sve što mi zatreba, pomogne mi Udruženje, u smislu razgovora, odvoženja ljekaru i drugo. Idem na razne radionice i grupe koje organizuje udruženje i jedini prijatelji su mi članovi Udruženja. Najviše mi pomaže u svakodnevnom životu druženje u Udruženju. Tu dobijem i savjete i informacije kako da poboljšam kvalitetu svog života. Korisnici i članovi Udruženja su mi jedini prijatelji, pa uvijek prihvaćam njihove savjete i mišljenja koji su dobri za mene i moj život. Tu smo svi ko jedan i nema različitosti među nama. Udruženje je otvoreno za sve

korisnike usluga mentalnog zdravlja, bez obzira na dijagnoze, starosnu dob ili pol, i to je velika prednost. Prednost je i da imamo prostorije gdje možemo da se družimo koliko hoćemo i bilo koji dan u sedmici. Jedini nedostatak je da nismo na budžetu grada i što nema dovoljno novčanih sredstava da još bolje radi.

Da nema Udruženja, ja ne znam što bi se desilo sa mnom i mojim životom. Znači, možda bi se pogoršalo moje stanje, a to ne bi volio nikako. Usluge mentalnog zdravlja su za sada dobre jer su se poboljšale u odnosu na prethodne godine. Ja ne bi ništa mijenjao, niti ja mogu šta mijenjati. Priče poput moje trebale bi pozitivno da utječu na naše društvo. Mi smo sasvim obični ljudi kao i ostali, jer bolest ne bira, ona samo dođe i desi se. Ja se samo nadam da ću da nastavim da živim ovako, da koristim trenutne usluge, da se poboljšaju novčana primanja i da nađem kakvu gospođu da živi sa mnom dok nas smrt ne rastavi.

Josip

Studirao sam na pomorskom fakultetu, kada se desio zemljotres. To je bio početak i okidač mog lošeg stanja. Primijetio sam da sam labilan, odjednom sklon nekim postupcima koji su i mene samog iznenadili. Odjednom sam htio da promijenim fakultet, da promijenim grad, što sam onda i učinio. Međutim, nakon jedne godine u novom gradu, moj život se vrtio oko skitnje, nezdravih navika i tad je uslijedila prva hospitalizacija, tad počinje moja životna drama. Prebačen sam na psihijatriju u moj rodni grad, jer je tu bila moja porodica.

Desilo se nešto čudno. Hospitalizovan sam u gotovo besvjesnom stanju, nisam percipirao ništa oko sebe, ni samog sebe. To je trajalo puna tri mjeseca, a mojoj majci je bilo samo rečeno da to tako treba i da je u pitanju bila neka teška psihoza. Nakon tri mjeseca sam se nekako oporavio, ali pod tim silnim dozama psihofarmaka, drugačije sam funkcionisao. Bio sam ukočen, usporen. Do tada nisam ni znao šta je psihijatrija. Mislio sam da ako imaš neki problem po tom pitanju, popiješ nekoliko tableta i "noga." Nisam znao šta tek počinje i kolika će biti stigma koja će obilježiti moj život, moju mladost.

Nakon godinu dana redovnog uzimanja terapije, naprasno sam prestao i tad je došlo do pogoršanja. Tada me policija smjestila ponovo na psihijatriju, gdje me dočekaao moj doktor sa riječima, "razočarao si me!" Ponovo je uslijedilo ležanje u bolnici i "pogađanje" dijagnoze, isprobavanje raznih terapija. Smjestili su me na odjel gdje je 15 od 20 pacijenata imalo fikciju da ih neko prati, da su otrovani. i ja sam bio žrtva takve fikcije, te mi je dijagnosticirana paranoidna shizofrenija. Svo to vrijeme nisam bio ni u kakvom konfliktu s ljudima, nisam bio agresivan, čak ni u najgorem stanju nisam nikoga ni verbalno povrijedio.

Tako sam do rata "vozio" tu terapiju, kada je za mene počela "zona sumraka" u koju sam ušao sa veoma teškom terapijom, a od strahova i gladi koja je uslijedila sam još dva puta hospitalizovan, a dva puta sam sam tražio da budem primljen u bolnicu jer više nisam imao motiv da živim. Bio sam u totalnom "crnjaku", nisam funkcionisao. Ali prije ovog mraka, prije rata, objavio sam knjigu poezije. Poslije se više nisam sjećao te knjige, doživio sam amneziju, bijeg, sve je nestalo u nekoj magli.

Poslije rata sam ponovo počeo pisati, ali to je bila katastrofa; loša poezija, loša proza. U to vrijeme sam naišao na jednog izdavača koji mi je sugerisao da napravim nešto smisljeno od tog svog "mraka". Tako je moja sljedeća knjiga pomogla i moj povratak u život. Proglašena je kulturnom knjigom i vratila mi je samopouzdanje. Poslije te knjige, napisao sam još deset, u kojima je sažeto sve što se dešavalo tokom nekih 10-15 godina. Počeo sam imati sasvim drugi osjećaj prema sebi i svemu oko sebe. Pisanje me izliječilo, sasvim sam druga osoba danas.

Za svijetu je bio šok to što se desilo sa mnom. Imam dojam da me se rođeni brat stidi i gleda s rezervom, jer sam za njega brat koji je duševni bolesnik i osoba niže vrijednosti sa kojom se ne može ozbiljno razgovarati. Smjestio me na neku marginu u svom životu, za njega sam samo dio porodice koji je žigosan. Nekako sam to prelomio i shvatio da je on tragičan sa takvim stavom, a ne ja. Tako mi je bolje da razmišljam jer to je njegov problem. Danas sjajno funkcionišem, poslije napisanih knjiga imam prijatelje od kojih nikad nisam doživio neko poniženje, ironiju, nešto između redova. Prihvataju me takvog, kakav sam. Tokom svih ovih godina, ja sam se promijenilo za 360° stepeni! Sa 20 godina sam postao žrtva te svoje fikcije, a ne znam koliko je sve bilo realno po pitanju mojih očekivanja. Shvatam da sa takvim psihičkim stanjem ionako ne bih mogao na brod. Brod je jedna "Ludnica" na vodi, kao neki reality show, u kojem putnici i posada tokom vremena pokažu svoje najcrnje osobine, tako da tu vjerovatno i ne bih mogao funkcionisati. Ovo sa knjigama je došlo kao nestvarno dobro u mom životu. Tu sam se pronašao.

Danas dobro kotiram u svijetu pisaca, međutim, vrlo teško se deklarišem kao književnik. Prije svega, što ne živim od toga, nemam taj gard. Pisci su veoma "nezgodna" sorta ljudi, veoma sujetni. Ja ako imam šta da kažem jednostavno to napišem, javim se svom izdavaču i za to ne treba znati ni moja majka, ni komšiluk. Ako nekog zanima moja knjiga, jednostavno je može naći u knjižari.

Ja se ne osjećam bolesnim, niti mislim da sam duševni bolesnik. Općenito, mislim da je stanje u našoj državi katastrofalno, nemaš nikakva prava, jer te za svaku uslugu najprije "opali" po džepu. Penzije i sva primanja su toliko niska i mizerna da nemaš nikakve mogućnosti za afirmaciju bilo kog tipa. Da bi preživio, to ne bi mogao smisliti ni mađioničar, to je na razini magije, nešto nestvarno. Vidiš u stvari da smo samo deklarativno ljudi kao i svi ostali, ali u stvarnosti postoje zidovi koje trebaš preskakati. Iako ti zidovi nisu dio tvoje priče, oni su pred nama, uporno ih nameću, pa ko može nek' preskače. Odavno sam "prelomio" neke stvari. Bila je to nekad trauma, a onda sam shvatio da je to opšta slika, kao neka kolektivna svijest, koja je na strašno niskom nivou. Ljudi nisu svjesni te životne ironije, koja se odnosi na ono kad se nečemu rugate i osuđujete, može zadesiti sve. Čak i ne zamjeram tim ljudima jer su žrtve opšteg stanja u društvu, a stavove uče u kući i školi.

Ležao sam u bolnici s ljudima koji su veliki "klikeri", akademski obrazovani, šahovski velemaštori, ali desilo im se to zlo. Ne treba nikoga kriviti, jer kao što neko ima reumu ili ga boli zub, tako je i to dio nečijeg života. Inače, moja iskustva sa hospitalizacijama su katastrofalna. Poslije onih procedura prilikom prijema i intervjuja sa psihijatrom, šetam 20 dana po hodniku i prozovu me samo kada dođe vrijeme za injekciju. Očekivao sam razgovor, podršku, ali toga nema. Bilo mi je čudno da moderna medicina na taj način odgovara na slučajeve poput mog.

Znam jednu priču koja me se jako dojmila, a radi se o jednom kliničkom psihologu. Naime, čovjek je Amerikanac, doktorirao psihologiju, oženio se i našao posao u jednoj bolnici. Bio je član Konzilija gdje su razgovarali o svojim pacijentima, načinima liječenja, itd. Jednom prilikom, rekao je da bi pri tretmanu bilo kojeg oboljenja trebalo tražiti uzrok i na taj način rješavati problem. Nakon toga, bio je pozvan u ordinaciju Direktora Klinike, svog kolege, da popiju kafu. On mu je rekao kako su svi zaključili da njemu treba pomoć i da je u teškom stanju, da svojim stavovima ruši temelje moderne medicine i poimanja psihijatrije. Predložili su hospitalizaciju, a on je pristao nakon što se konsultovao sa svojom suprugom. Bio je na teškoj terapiji uz dijagnozu paranoidne shizofrenije. Od tih lijekova mu je oticao jezik, curila pljuvačka, pa je on počeo da ih eskivira i tražio da njegova žena napiše molbu kako bi ga pustili i da liječenje nastavi kod kuće. Kolega ga je ponovo pozvao i rekao da nije svjestan što je učinio i da je prokockao svoju šansu da se izliječi. Međutim, nakon nekog vremena, on otvara svoju privatnu ordinaciju, a dijagnozu i mišljenje svojih kolega je uokvirio i stavio iznad svog radnog stola. Poenta priče je da oni koji kažu svoje mišljenje i imaju konstruktivne prijedloge za rješavanje problema nisu dobro došli, jer narušavaju komfor, a sve što je novo doživljava se kao napad. Taj psiholog je bio veoma uspješan u svom poslu, primjenjujući takav pristup. Otvoreno priča o problemu shizofrenije i o tome kako ljekari koju boluju od toga znaju to dobro skriti jer poznaju materiju.

I sam imam namjeru pisati o tome koliko su psihijatri devijantne osobe, ali vrlo perfidni kad varaju i lažu. Primjer je kad kažeš psihijatru da ti ne odgovara terapija, da imaš veliki broj nuspojava, a on ti kaže da nije istina, dok ti drugi kaže da je moguće, ali samo malo u početku. Međutim, to je naša stvarnost. Ako si pod terapijama, istovremeno si i pod rešetkama iz kojih više nema izlaza, a ja više ni ne pokušavam izaći. Ovo sad stanje u kojem se nalazim, da jedan put mjesečno primim Haldol, je moj maksimum i dobro funkcionišem.

To što sam objavio toliko knjiga, izgleda da je samo moja stvar. Psihijatrija nije mjesto na kojem mogu o tome govoriti, tamo sam kao i svi drugi, samo slučaj! Ako psihijatar čita moje knjige samo iz razloga da pronađe nove simptome, onda mi je to provokativno, jer to ne čita kao umjetničko djelo, već mi traži novu dijagnozu. To sam jednom prilikom ispričao u intervjuu za jedan magazin, kada sam svoju knjigu poklonio svom psihijatru, sa najboljim namjerama i zahvalnošću, a on mi je nakon nekog vremena uduplao terapiju. Bio sam šokiran!

Svoju budućnost gledam kroz objavljivanje mojih knjiga. Zadnji roman je prošao kod izdavača, biće promocija za 3-4 mjeseca, kao i jedna knjiga poezije. Honorari i nisu nešto, ali imam duševnu satisfakciju. Želim da živim, to nije grijeh, da se brinem za svoju bolesnu majku koja je pravi heroj, prošla je svašta u životu, ali mi je uvijek bila najveća podrška. Najsretniji sam kada je vidim u ružičnjaku, da njeguje svoje ruže!

Džana

Bilo mi je 19 godina kada su se desile prve promjene. Nakon srednje škole, odmah sam počela raditi kao blagajnica u jednoj firmi. Nakon nekoliko mjeseci, u kancelariju je došao radni kolega i zamolio da mu isplatim 12000 maraka, jer je trebao kupiti auto. Šef je to odobrio, a on je trebao vratiti novac u blagajnu do Nove godine. Nije to uradio, a kada je došla inspekcija i utvrdila manjak, ja sam doživjela nervni slom i završila na psihijatriji punih 6 mjeseci. To je bio strašan šok za mene i ljekari su mi rekli da moja psiha to nije mogla podnijeti. Davali su mi neke lijekove od kojih sam bila ukočena i mislim da je to još više pojačalo moju depresiju. Djelomično sam se oporavila tek nakon 3 godine. Čovjek, koji je uzeo novac iz blagajne za kupovinu auta je u međuvremenu izmirio dug, ali za moje zdravlje je nastala velika i neopravljiva šteta!

U to vrijeme sam se i udala, dobila kćerku, a onda na porođaju novi šok. Bila sam u porođajnoj sali dva dana i dvije noći. Carski rez nisu htjeli napraviti jer se to moralo platiti. Najveći šok sam doživjela prilikom šivanja rane od teškog porođaja, kada je medicinsko osoblje oko mene pričalo o nekoj "retardiranoj bebi," a ja sam mislila da govore o mom djetetu. Nisu mi je nikako donosili dva dana, tako da nisam znala šta se dešava s njom. Međutim, ona je bila u inkubatoru, jer je bila jako izmučena i umorna! Nakon dva dana su mi dozvolili da je vidim - bila je krupna i zdrava beba!

Sve to na mene je utjecalo, pa sam oboljela od teške post porođajne depresije i ponovo završila na psihijatriji puna dva mjeseca! Za to vrijeme, o mojoj bebi se brinula moja starija sestra. Danas nisam sigurna koliko je ko u mojoj porodici shvaćao u kakvom sam stanju i šta se sa mnom dešavalo. Braća i sestre su mi dolazili redovno u posjetu, brinuli o meni, donosili hranu i higijenske potrepštine. Ponekad je dolazio i moj muž, ali rijetko, jer je hodao po kafanama. Puno je pio! To je radio i ranije, ali nisam primjećivala jer je sa mnom uvijek bio fin i vješto skrivao svoje poroke.

To su iskustva koja su me dovela do korištenja usluga mentalnog zdravlja. Tako sam do početka rata bila pod terapijom, radila. Radne kolege su imale razumijevanja za mene, a pogotovo kad sam se razvela, jer moj muž nije htio da živi sa bolesnom ženom. Pokrenuo je bračkorazvodnu parnicu i na sudu dobio starateljstvo. Prilikom razvoda, sudski vještak je rekao da dijete treba pripasti meni, te da sam sposobna da vodim brigu o njoj. Bila sam zaposlena, nisam imala materijalnih problema, a moj muž nije radio. Međutim, advokati i sudija su bili na njegovoj strani i odredili da ja njemu plaćam alimentaciju 1000KM? Kada sam se vratila sa liječenja na posao, prebacili su me na drugo radno mjesto. Život mi se promijenio 100%! Prije toga sam bila jako ambiciozna, uz stalni posao sam i studirala, skoro završila fakultet. Bila sam dobar student, sa visokim ocjenama. Nije imao ko da me školuje, pa sam se sama finansirala. Međutim, na poslu je bilo puno obaveza, moj privatni život je bio u haosu, pa nisam mogla da završim fakultet.

Danas mi najviše pomažu druženje i vjera. U nekoj mlađoj životnoj dobi sam živjela kao i svi ostali mladi ljudi. Ali nakon udaje, bolesti i razvoda, počela sam aktivno praktistirati vjeru. Pogotovo u ratu, kada sam ostala bez terapije! Radila sam svo vrijeme na podjeli hrane.

Funkcionisala sam najnormalnije, kao zdrava i razumna osoba, iako više nisam koristila nikakve psihijatrijske lijekove. Između obaveza na poslu sam počela učiti Kur'an, te sam rekla profesoru da se želim pokriti. Rekao mi je da to nije lako, da je to veoma ozbiljna odluka, ali isto tako da mogu očekivati pozitivne promjene i da ću "sigurnije koračati". Taj trenutak za mene je bio preloman. Do tada sam nosila farmerice, modernu garderobu, pazila na frizuru i izgled. Savjet profesora, koji je ujedno i Hafiz, pomogao mi je da u potpunosti prihvatim vjeru, klanjam svih 5 vakata namaza i živim po pravilima islama. Vjera mi je pomogla da se oporavim, dobijem tu potrebnu "duhovnu hranu" i lakše se nosim sa svim izazovima života.

Tokom rata, bivši muž mi je odveo kćer u izbjeglištvo u inozemstvu. Tamo se ponovo oženio, a za moje dijete je to bio veliki šok. Bile su to teške ratne godine, bez djeteta, ali vjera me održala na nogama. Kad se završio rat, kćer se vratila meni. Bila je već VII razred i sama je odlučila da dođe i živi sa mnom, jer nije više mogla biti sa ocem i maćehom. Oni su dobili vlastitu djecu, pa je ona bila višak. U početku nam je bilo jako teško, jer se nismo poznavale. Ona je bila u pubertetu, a ja sam u to vrijeme živjela sa majkom kao raseljena osoba u vlastitom gradu. Porodična kuća je bila srušena, a otac mi je poginuo u ratu. Nas tri smo nekako uspjele organizirati život. Ja sam radila, kćerka je išla u školu, i tako smo živjeli dok nije završila srednju.

Onda je uslijedio novi šok, mislim najteži od svih. Moja kćer je često mijenjala radna mjesta, pošto su sve to uglavnom bile zamjene, a onda je našla posao u jednoj sportskoj kladionici. Tu je počela i sama da kocka, pa je jednom prilikom prokockala kompletan dnevni Pazar od nekoliko hiljada maraka. To me dotuklo, a njena reakcija na sve je bila je da sebi pokuša oduzeti život. Jedva su je spasili, tada da smo obje završile u bolnici - ja ponovo na psihijatriji, a ona na komplikovanom oporavku od pokušaja suicida koji je ostavio fizičke posljedice po njeno zdravlje. Nakon liječenja, ona je ponovo otišla ocu da se oporavlja, a ja sam pored sve tuge, morala vratiti taj novac kako znam i umijem, jer vlasnika kladionice nije zanimalo ništa drugo. Ja sam u to vrijeme sakupljala novac za Hadž. Htjela sam obaviti i tu vjersku dužnost i radovala se tome. No sav novac sam morala dati za taj dug, i još posuditi jedan dio i od brata i prijateljice. Tada sam radila kod brata u trgovini, plaće su bile male. Ja i dalje imam želju da odem na Hadž, pa se nadam da ću uspjeti kada za to dođe vrijeme i bude Božja volja. Sve to što se desilo, sve je bilo veliko iskušenje, ali hvala Bogu, moja kćerka je sada dobro, udata je, ima curicu i dobrog muža sa kojim živi u inostranstvu. Najvažnije od svega, sada je zdrava i njen pokušaj samoubistva ipak nije ostavio zdravstvene posljedice.

Bitno je biti finansijski siguran. Kad nisam imala dovoljno novca da platim režije i kupim osnovne stvari, ja sam se osjećala neugodno. Siromaštvo je u velikoj mjeri utjecalo na porast broja oboljelih. Pogotovo je teško roditeljima koji moraju školovati djecu, sve je jako skupo, a socijalna nejednakost je na vrhuncu. To je žalosno!

Danas, idem na predavanja jednom sedmično u Medresu, gdje mogu dodatno naučiti stvari vezane za svoju vjeru. Aktivna sam i u jednoj islamskoj ženskoj organizaciji. Oni organiziraju razne aktivnosti vezane za obrazovanje i osposobljavanje žena za samostalan život. Nude razne besplatne kurseve svim ženama, bez obzira na njihovu vjersku i nacionalnu pripadnost

- informatika, strani jezici, praktične aktivnosti vezane za osposobljavanje za rad i slično.

Ja se iskreno nadam da sam prošla sve ono najgore i preživjela. Sama se trudim da mi život bude svrsishodan i da više nikada neću zaglaviti u bolnici. Imam dobre odnose sa svojom kćerkom, zetom i unučicom. Ako bih ponovo dospjela u bolnicu, mislim da bi mi to sve pokvarilo i poništilo sav dosadašnji trud i tešku borbu za opstanak. Najgore od svega mi je palo što u bolnici ne poštuju to što sam pokrivena, oduzmu mi maramu pod izgovorom da to rade da se ne objesim ili zadavim. To je ponižavajuće za mene! Inače sam imala dobra iskustva sa ljekarima. Liječila me doktorica koja je također bila razvedena, pa kada bi dovela svoju curicu uvijek bi me zvala da se družimo, ohrabivala me da izdržim i razmišljam pozitivno. Poslije je prešla na drugo radno mjesto, ali dok je mene liječila, puno mi je pomogla svojim savjetima. Prošlo je od tada puno godina i nadam se da se više neću vraćati u bolnicu. Sredila sam svoj život, imam solidna primanja, dobre odnose sa ostatkom porodice, te se nadam da će budućnost biti bolja od prošlosti.

Kerim

Prve promjene na sebi i samom odnosu prema drugima sam primijetio 1987 godine. To se desilo kada sam bio treća godina fakulteta, u drugom gradu. Bio sam psihički opterećen studiranjem pa sam počeo da konzumiram alkohol u većim količinama. To je bilo davno i ne sjećam se svega dobro, no imao sam povećan strah i često gušenje u prsima jer sam morao završiti fakultet koji su finansirali moji roditelji. Jednom prilikom dok sam pio, izgubio sam svijest i probudio se na Klinici. Ničeg se nisam sjećao. Uveli su mi na klinici terapiju i dali mi dijagnozu „psihoza,“ te sam ostao u bolnici 6 dana. Trebao sam ostati dva mjeseca, ali ja to nisam htio. Po izlasku iz bolnice otišao sam odmah kući, kod roditelja, te se po preporuci ljekara sa Klinike javio u Dom Zdravlja sa njihovom otpusnicom i nastavio liječenje sa tom dijagnozom. Tu su mi nastavili davati terapiju koju su mi propisali ljekari na Klinici u drugom gradu.

Moji roditelji su bili iznenađeni sa tim što se sa monom dešava, i gledali su kako u svemu tome da mi pomognu. Ja sam morao napustiti fakultet da bi se nastavio dalje liječiti. Neki moji prijatelji su to primili dobro, a neki ne. Pojedini su me pomagali i podržavali me, govoreći da je to trenutno i da će to proći.

Sad se dobro nosim sa životom, jedino što sam sada u procesu žalovanja, jer sam u vrlo kratkom vremenu izgubio oca, majku i brata i teško se oporavljam od tih gubitaka. Ja sam i nezaposlen, pa mi teško pada što ne radim jer zbog toga ne stvaram nova poznanstva i prijatelje. To sve mogu podijeliti samo sa svojom sestrom i sa svojim prijateljima u Udruženju. Pored CMZ-a, najviše mi pomažu ljudi i aktivnosti u Udruženju, kroz grupe pomoći i samopomoći, radionice Engleskog, izlete i putovanja. Sada postoje i timovi u CMZ-u, koji imaju i ljekara, i socijalnog radnika, te su uvijek tu ako šta zatreba i uvijek su ljubazni prema nama korisnicima. Prednost Udruženja je što okuplja ljude sa čitavog Kantona koji su slični meni i što ima raznih aktivnosti u samom Udruženju. Nedostataka nema kako ja to vidim, jedino da

ima više novčanih sredstava, ali valjda bude u skoroj budućnosti.

To mi sve pomaže da se bolje osjećam i da vidim da nisam sam, i da sam vrijedan član zajednice. Materijalnu pomoć nemam nikakvu, niti od države niti od koga drugog. Jedinu pomoć koju imam na nivou obitelji je ta što mi moja sestra sa kojom i živim u istom domaćinstvu u porodičnoj kući pomaže finansijski i u ostalim stvarima koje su mi potrebne za život.

Da nestanu usluge koje koristim ja ne znam šta bi se desilo, ali bi nastavio nekako da živim. Mislim da bi bilo teško bez lijekova i bez moje najveće podrške, moje sestre. Također, teško bi mi bilo i bez Udruženja, jer sam navikao da se tu družim i provodim vrijeme. Ne znam kako bi stvarno podnio da to sve nestane.

Cjelokupno stanje korisnika usluga mentalnog zdravlja u našem društvu za sada vidim dobro. Ja nisam prava osoba da znam šta bi se trebalo mijenjati. Jedino bi trebalo da se poboljša to da svi mi korisnici imamo neka primanja od države da bi mogli normalno da živimo kao ostali ljudi u našem društvu. Priča poput moje trebala bi da ukaže drugima da se sa bolesti kao što je moja može živjeti i funkcionisati. Nadam se da ću živjeti dalje i nositi se sa svojom bolesti onako kako znam i umijem, te se nadam da ću se u budućnosti oženiti.

Vedad

Bolest sam primijetio prije rata, a uzrok tome je bio gubitak supruge u saobraćajnoj nesreći. Tada mi se pojavio veliki strah, tremor tijela (drhtanje), naglo znojenje, kočenje cijelog tijela. To je tada sve meni bilo nepoznato i nisam znao šta se sa mnom dešava. Umjesto na Kliniku ili ljekaru opšte prakse, porodica me je vodila hodžama. Sve su to činili jer smo i ja i moja porodica bili izgubljeni i nismo znali šta se sa mnom dešava. Poslije nekoliko neuspjelih odlazaka hodžama, prvi put sam otišao kod neuropsihijatra. Nako tri dana i tri noći nespavanja, popio sam tablete za smirenje koje sam našao u kući sa alkoholom. Poslije toga sam se našao na Klinici za Neuropsihijatriju. Nisam tada bio pri svijesti, pa se ne sjećam ko i kako je me doveo tamo. Nakon toga, ležao sam na Klinici svaka 3 mjeseca po 30-ak dana. Tokom proteklih 19 godina sam leđao tri puta manje od 30 dana. Sad primam injekciju svakih mjesec dana i dobro je za sada.

Moja porodica i mnogobrojna rodbina me odbacila. Nitko od njih nije htio da mi pomogne. Bio sam prepušten sam sebi. Radno mjesto sam izgubio, pa sam zato izgubio i sve prihode koje sam imao kao privatni poduzetnik. i moji mnogobrojni prijatelji su me odbacili zbog moje bolesti od koje patim i dan danas. Oporavljam se od svoje bolesti punih 28 godina. Zbog nje mi se život u potpunosti promijenio. Više nisam imao nikoga i bio sam prepušten sam sebi. Tada sam postao korisnik usluga Centra za Socijalni Rad. Živio sam po raznim zdravstvenim ustanovama. Od 1991. do početka rata 1992. godine boravio sam u (psihijatrijskoj bolnici). Tamo su me 6 mjeseci držali u zatvorenom prostoru. Nisu me puštali van iz objekta, samo su mi non-stop davali injekcije – bez obzira što sam se ja žalio na druge bolove i ostalo. Oni me nisu slušali, samo su me uspavljivali. 1992 godine su me prebacili u drugu psihijatrijsku bolnicu u Srbiji. Tamo sam ostao do 1993. godine, kad sam se vratio u BiH. Prvo sam bio tri mjesec

ca bio u kućnom pritvoru vojske RS-a, a onda su me razmijenili i tad se vraćam svojoj kući.

Sada se dobro nosim sa životnim dešavanjima u svojoj porodici i sa prijateljima koje sam stekao nakon rata. Najviše ih imam u Udruženju, jer oni imaju sličnu sudbinu kao i ja. Imam i dvoje djece koji su tu kad mi zatreba pomoć. Imam i mog jednog cara, svog unuka. U Udruženju nalazim svoj mir jer imam priliku da radim ono što najviše volim – crtanje i slikarstvo. Sve svoje probleme i radosti podijelim sa svojim prijateljima u Udruženju. Imam i pomoć Centra za socijalni rad u vidu socijalne pomoći i tuđe njege. Ostalih materijalnih primanja nemam.

Sa ljekarima i Centrom za socijalni rad imam različita iskustva, zavisno u kakvoj se situaciji i stanju nalazim. Mogu reći, sve u svemu, usluge koje koristim nisu loše, ali mogle bi se poboljšati u smislu odnosa i brige za nas korisnike usluga u mentalnom zdravlju, kao što je ljubaznost osoblja. To bi pomoglo da se bolje osjećamo u tim ustanovama. Sve savjete i informacije o poboljšanju kvalitete života nalazim kod prijatelja i ljekara, a najviše u Udruženju. Kod ljekara imam razgovor i toplu riječ i savjete, a kod prijatelja i korisnika Udruženja imam potpunu podršku i savjete kako da poboljšam kvalitetu svog života. Tu se osjećam kao kod kuće. Ja uvijek mogu pozvati Udruženje za pomoć u svako doba dana i noći. Tamo su svi moja braća i sestre.

Da te podrške nema, to bi na mene drastično utjecalo. Možda bi se ponovo vratio na početak svoje bolesti, što ne bi volio, nikako – bilo da se radi o uslugama ljekara, Centra za socijalni rad ili Udruženja. Mislim da su do sada usluge dobre, jer imam ono što mi je potrebno. Jedino da se malo više čuje glas nas korisnika usluga u mentalnom zdravlju. Priče poput moje trebale bi da osvijeste kako profesionalce, tako i korisnike, da bolest kao moja ne bira i sa se sa njom može živjeti. Ja se samo nadam da imam da što više poživim, da se osjećam kao sada.

Iskustva tokom rata

Šejla

Bolest sam primijetila 1992. godine napuštajući svoj rodni grad. Tada sam primijetila da imam drugačiji i meni nepoznat odnos i prema sebi i prema drugima – porodici, prijateljima, komšijama... Osjećala sam strah, gušenje, malaksalost, znojenje i tresla sam se sva kao da sam imala strujni udar. Nisam znala što se dešava sa mnom. Bila sam izgubljena i odsutna. Sve što mi se dešavalo je bilo nepoznato. Pošto se sve to dešavalo kad je bilo protjerivanje sa kućnog ognjišta, imala sam neopisiv strah koji do tada nisam imala. Bila sam sva izgubljena u boli i strahu kako ću, gdje ću, šta ću. Mislila sam, „Bože moj, šta se ovo zbiva sa mojim tijelom i sa mnom?“

Pomoć sam prvi put potražila 1992. godine, kad sam se našla u inozemstvu, u izbjeglištvu. Ne bi ni tada znala zatražiti pomoć, već sam u jednom momentu pala u nesvijest. Tad sam se

osvijestila na Klinici, i rekli su mi da im kažem šta se desilo. Ja sam im ispričala sve što mi se izdešavalo, a oni su mi rekli da moram u psihijatrijsku kliniku. Tamo su me onda i odveli. To je bilo prvi put da sam saznala za te usluge. Prvi ljudi koji su mi pomogli u mojoj krizi bili su medicinsko osoblje i sami ljekari na Klinici. Porodica mi nije mogla pomoći. Dvoje djece je bilo malo i nalazili su se sa jetrvom sa mnom u izbjeglištvu, a muž mi je ostao u Bosni. Bila sam prepuštena samoj sebi sa svoje dvoje male djece. Najbolji način da mi se pomogne prilikom prve krize bio je ostanak u bolnici. Sve mi je bilo nepoznato što mi se dešavalo, bila sam daleko od svoje kuće, bez muža koji mi je bio sve do tada u mom životu. Boravak u bolnici je bio jedini spas u tom trenutku. Druge alternative nije bilo, niti mi je ko šta drugo predlagao u tuđoj državi.

Posle izvjesnog vremena vraćam se takvog stanja u Bosnu i dobila sam smještaj u drugom gradu kao raseljena osoba. Tamo sam se javila i ljekaru neuropsihijatru sa papirima koje sam dobila u inozemstvu. Spojila sam se i sa svojim mužem i kompletna porodica je ponovo bila na okupu. Moje tadašnje stanje je porodica teško primila. Bila sam druga osoba nego prije. Imala sam problema sa spavanjem, hodala sam po noći tražeći nekoga, imala sam glasove. U tom gradu mi je sve bilo novo i strano. Nisam imala prijatelja, a zbog rata nisam imala ni zaposlenja. Poslije nekoliko godina, oporavila sam se, zaposlila i počelo je moje bolje življenje. Na radnom mjestu koje sam dobila nisam imala problema sa kolegama. Dobro su me prihvatili sa tom mojom bolesti, jer sam tada bila koliko-toliko oporavljena i mogla sam da funkcionišem i komuniciram sa ljudima. Išla sam i dalje na liječenje, primala redovitu terapiju i savjete mog ljekara. Pomogle su mi i razne aktivnosti oko kuće, u bašti, te u Udruženju i CMZ-u – razne radionice, grupe za samopomoć. To mi je sve pomoglo u mom oporavku.

Život mi se zbog bolesti i svega što mi se tih ratnih godina desilo u potpunosti promijenio – raselila sam se, izgubila bližnje svoje... Ja sam zbog svega toga i oboljela od psihičke bolesti. Nisam tada imala volje ni za čim, čak ni za sam svoj život koji je u momentima o koncu opstajao. Ostala sam da živim zbog svoje djece. Stalno sam razmišljala o kraju i nisam vidjela izlaz iz svega toga, ali su uvijek kad mi je bilo najteže oni pojavljivali u mojim mislima i održavali me na životu.

Sa životnim dešavanjima se nosim onako kao znam i umijem, a sve svoje probleme i nevolje, sve što mi se dešava vezano za moju bolest, dijelim tako što o tome svemu razgovaram sa svojom djecom i mužem. U svemu što me snašlo u ovoj mojoj bolesti od njih imam najveću podršku i ljubav. Među prijateljima, kojih nemam mnogo, većinom imam podršku od onih koji su slični meni ili imaju bolest kao ja. Njih sam upoznala družeći se u našem CMZ-u.

Druženje u CMZ-u i u dva Udruženja u kojima sam članica mi najviše pomaže u svakodnevnom životu. Pomažu mi i radovi u mojoj bašti i to što se bavim kućnim radinostima – pletem, šivam, heklam... Od toga nešto i prodam da poboljšam svoj kućni budžet. Sve to me ispunjava u pozitivnom smislu i daje mi neku snagu, jer tako mogu koliko toliko da pomognem svojoj porodici. Pošto sada ne radim, imam puno vremena za druženje u CMZ-u i ova dva Udruženja. Tu se osjećam dobro jer su tu ljudi slični meni i ljudi sa sličnim problemima kao

što su moji, i tu se bolje osjećam nego da odem negdje drugo. Moj ljekar neuropsihijatar mi je preporučio da se uključim u Udruženja.

Materijalne pomoći nemam nikakve, niti od države, niti od bilo koje organizacije ili udruženja. Svu pomoć i savjete što se tiče moje bolesti dobivam od strane mog ljekara iz CMZ-a i u dva Udruženja u koja sam uključena. Na nivou svoje obitelji imam pomoć u razgovoru sa svojom djecom i mužem, a živimo od muževe penzije. Volim otići u oba Udruženja u koja sam uključena jer su tamo ljudi sličnih sudbina i imamo česta druženja, radionice i izlete. Oni mi daju podršku i samim razgovorom sa mnom. Jedini nedostaci su što nisam u mogućnosti da dođem svaki dan ili češće zbog same finansijske situacije, jer potrebno je izdvojiti finansijska sredstva za prevoz, a ponekad i za hranu. To sve govorim zbog toga što ta Udruženja nisu u stanju to finansijski podnijeti, kao ni ja sama.

Ja se nadam da će moje trenutno stanje vezano za moju bolest da potraje što duže. Želja mi je da se ja i moja porodica što više finansijski osnažimo. Mislim da bi usluge u mentalnom zdravlju trebaju da se poboljšaju, u smislu da više pažnje posvete samom korisniku i da se nekada taj korisnik sluša, a ne osoba koja ih je dovela kod ljekara. Priče poput moje treba da pozitivno utječu na društvo u cjelini, da vide da se može funkcionisati i živjeti sa mentalnom bolesti.

Bilal

Prvi put sam primijetio promjene na sebi kada sam imao 15 godina. Primijetio sam da se teško uklapam u društvo, no to tada nije imalo nikakvih posljedica. Prvi simptomi pojavili su se tokom rata, 1993. godine. Tada sam osjećao veliki strah, osjećao sam se prljavo, da sam izgubljen u vremenu i prostoru. Pošto sam vidio da nešto sa mnom nije u redu, otišao sam ljekaru. Ljudi u mom okruženju rekli su mi da postoji Klinika i da potražim njihovu pomoć. Na preporuku ljekara ostao sam u bolnici 15 dana. Poslije toga sam bio ponovo hospitaliziran na 90 dana, te su mi tada odredili i dijagnozu. To se sve desilo u inozemstvu, gdje sam bio u izbjeglištvu, sam i bez svoje porodice. Poslije liječenja na klinici imao sam terapijski apartman i stalne konsultacije sa svojim tadašnjim ljekarom. U BiH sam se vratio 1999. godine i javio se ljekaru sa dokumentacijom iz inostranstva. Tu su me također hospitalizirali na 21 dan. Po izlasku iz bolnice nastavljam se liječiti uz određenu terapiju i pod kontrolom svog psihijatra, gdje se i dan-danas liječim i koristim usluge iste Klinike i istog ljekara.

To sve nije nešto puno utjecalo na moju porodicu. Bio sam nezaposlen i tada i nisam imao prijatelja jer sam bio u drugoj državi, a kad sam se vratio u svoju državu, svi moji prijatelji su me zaboravili ili izbjegavali – ne znam zbog čega, je li to zbog bolesti ili što sam otišao kad je bio rat. To još nisam odgonetnuo, a nit mi, vala, stvara neki problem u životu. Život mi se u potpunosti promijenio samim tim što sam se razbolio i nisam bio više isti čovjek. Tada sam dotakao samo dno života, prepušten sam sebi i ljekarima. Drugo ne znam šta da vam kažem.

Sada se dobro nosim sa životnim dešavanjima. Oženio sam se, imam troje djece koju oboža-

vam i imam sada veliku podršku moje porodice u svakom smislu. Među prijateljima sam sada cijenjen, iako su to novi prijatelji koje sam stekao kroz borbu za ozdravljenje. Sve u svemu, sada sam puno bolje i nosim se sa trenutnim dešavanjima mnogo bolje nego prije.

U svakodnevnom životu najviše mi pomaže moja uža porodica. U penziji sam, pa nemam radnih kolega. Pomažu mi i odlasci na grupe samopomoći u dnevnoj bolnici na Klinici za psihijatriju, kao i druženja u Udruženju. Pomaže mi što imam razgovore i razmjenu mišljenja sa ostalim korisnicima. Imam ljubav i razumijevanje svoje porodice, i to mi je najveće bogatstvo. Imam dobra iskustva, kako sa ljekarima, tako i sa ostalim službama koje su vezane za moju bolest. Gdje god sam se za nešto obraćao, nisu me gledali kao pacijenta i korisnika, već ljubazno poput normalnog građanina.

Sve informacije koje mi trebaju nalazim kod ljekara i kod drugih korisnika. Najviše mi se dopada što Udruženje vode sami korisnici usluga. Sviđa mi se što su vrata udruženja otvorena za sve, i za korisnike i za profesionalce, volontere i simpatizere našeg udruženja. Tu imamo i razne radionice koje služe za naš oporavak i bolje funkcionisanje, od rada na zelenim površinama, pa čak i pletenja i učenja stranih jezika. Kod korisnika nalazim najviše u druženju i razmjenjivanju priča o našem životu i zbivanjima oko nas. To mi puno znači i pomaže u samom funkcionisanju. Pored toga, informišem se i putem društvenih mreža i javnih medija, na internetu i slično. Još ponajviše mi pomaže što sam se posvetio religiji, to me ispunjava u duši. Ja se samo nadam da će ovo moje stanje u kakvom sam sad i sa kojim sam zadovoljan da potraje što duže.

Dragana

Prvi put se desila kriza u izbjeglištvu, 1992. Bila sam u jednom kolektivnom smještaju sa dvanaestogodišnjom kćerkom, u malom mjestu. Bila sam veoma uplašena, sama i izgubljena. Bilo je sve novo za mene - mala sredina, nepoznati ljudi sa različitim životnim navikama. Za kratko vrijeme sam pronašla posao u jednoj maloj privatnoj firmi, misleći da će mi to pomoći da se sredim, ali i dalje je bio prisutan osjećaj straha, besperspektivnosti i neizvjesnosti. Neprestano sam se pitala kako i na koji način organizirati život, kako pravilno usmjeriti dijete na prag adolescencije? Mjesto u kojem smo boravili nije imalo razvijenu zdravstvenu službu, tako da nije bilo ni psihijatra, psihologa. Tako sam otišla u susjedni grad, nakon razgovora sa doktorom, dobila neku terapiju koja mi nije uopće pomogla, ali život se nastavljao. Sama sam se nosila sa svim kako sam znala i umjela. Bilo je puno obaveza vezanih za posao, školovanje djeteta, a strah je uvijek bio prisutan.

Moji roditelji su ostali u BiH. Imala sam samo jednu prijateljicu u naselju gdje smo boravili. Ispostavilo se da je ona psiholog, međutim, nije prepoznavala problem sa kojima se ja suočavam. Nije imala vremena, jer je i sama bila izbjeglica sa dvoje djece, ali se bolje nosila sa cjelokupnom situacijom. i moja kćer je primijetila da se nešto dešava sa mnom, vidjela je da sam konstantno uplašena i tužna, ali ona je bila dijete koje je za kratko vrijeme steklo svoj krug prijatelja. S njima se dobro slagala, pa je meni bilo lakše; barem je ona uspjela nekako

da sve prevaziđe i živi kao i sva druga djeca. Jedino što mi je zaista pomagalo bile su svakodnevne šetnje pored rijeke. Prijali su mi i ti vjetrovi i hladnoća, jer se nikako nisam mogla uklopiti i identificirati sa okruženjem u kojem smo se našle. Posao mi je pomagao da ispunim vrijeme, iako su uslovi bili loši, a odnos poslodavca prema radnicima izrabljivački. Uglavnom je bila zastupljena ženska radna snaga, a gazda je bio nemilosrdan.

Jedino su me moje dijete i te šetnje održavale na životu. Imala sam svo to vrijeme potrebu da pobjegnem, da nešto promijenim, ali svi veći gradovi i strane ambasade su mi bili daleko. Da bih negdje i otišla, trebala sam slobodan radni dan i novac, a toga nije bilo. Nisam mogla nigdje! Sprečavalo me i to što je moja kćer već imala neka izgrađena prijateljstva, pa smo tako stekli i kućne prijatelje, a i na poslu sam bez obzira na sve sasvim dobro funkcionisala. Bila sam u potpunosti svjesna svojih faza depresije i euforije koje su se sve češće smjenjivale. U početku takve promjene i nisam dovodila u vezu sa bipolarnim poremećajem, jer sam po prirodi vedra osoba, pa sam depresivna stanja shvatala kao popratnu pojavu situacije u kojoj sam se našla. Tek nakon rata kada smo se preselili u BiH, gdje sam dobila posao u struci, a promjene raspoloženja se nastavile, shvatila sam da zaista nešto nije u redu.

Na poslu sam opet dobro funkcionisala, iako sam radila sa ljudima koji su bili sasvim drugačiji od mene po pitanju mentaliteta, a i imali su upitne kvalifikacije za naš posao. Ja sam dobila to, dobro, radno mjesto zbog svojih znanja i iskustva, a ostali su bili zaposleni po partijskoj ili rodbinskoj liniji, tako da nisam imala dobre relacije sa njima jer sam bila kvalifikovana i savjesno radila svoj posao. Bila sam svjedok raznih malverzacija i lopovluka, no, zato jer nisam htjela učestvovati u svemu tome, bila sam premještena na posao bibliotekarke sa duplo manjom plaćom. Dok sam tamo radila, očekivala sam da će doći neka inspekcija, finansijska kontrola i sve pohapsiti, jer nikako nisam mogla shvatiti da tolika pljačka i neodgovornost mogu ostati nekažnjeni. To se nikad nije desilo. Mjesto u biblioteci je bilo malo plaćeno, a morala sam sama podmirivati sve troškove, pa sam u jednom trenutku reagovala burno i previše emotivno, pa završila na psihijatriji. Kćerka me posjećivala svaki dan. Jednom prilikom mi je skrenula pažnju na drugu pacijenticu koja je bila sutkinja. Ona je, baš kao i ja, ukazivala na lopovluk i malverzacije i završila na psihijatriji. Tada sam shvatila da generalno, svi koji ukazuju na malverzacije i govore istinu budu proglašeni ludima, samo zato što su se usudili progovoriti. Nakon te hospitalizacije sam dobila konačnu dijagnozu, a moja kćer je išla i drugom psihijatru na konsultacije, tako da je potvrđen bipolarni. U fazama euforije ja bi se odlično osjećala, a u fazama depresije, ja bi se izolovala i čekala da prođe. Psihijatar mi je dao odličnu terapiju koju i dan danas koristim, tako da se osjećam dobro i sigurno.

U malom mjestu u kojem živim, na žalost, nema mogućnosti za neke dodatne aktivnosti, iako sam više puta predlagala našoj doktorici da nešto pokrenemo, ali ona nije zainteresirana ni za šta izvan svog posla. Meni lično je pomoglo to što sam sasvim svjesna svog problema, znam se nositi s tim, te tako i funkcionišem i planiram svoje vrijeme. U mjestu u kojem živim sam sama osnovala udruženje za podršku ženama, gdje se družimo, odlazimo na ručkove i kafe, čak zajedno i ljetujemo, ali nemamo stalan prostor osim što nam općina daje jednom sedmično salu za sastanke. Te žene su uglavnom samohrane majke, a uz to imaju i neke zdravstvene probleme, pa nam je lakše kada to podijelimo. Pored toga, redovno pohađam školu slikanja, što mi se jako dopada.

Uglavnom, korisnici su prepušteni sami sebi. Najbolji primjer je kada dođeš u Dom Zdravlja, vidiš nema nikoga, a ipak te ne prime, nego zakažu neki drugi termin. Jednostavno ne rade svoj posao, a veliki je problem i sa nestručnim kadrom. Ja mislim da kod nas još uvijek vladaju predrasude, što dovodi do stigmatizacije. Evo samo u gradu, mi na veliki broj korisnika imamo samo jedno Udruženje korisnika. Sve traje dok priču finansiraju strane organizacije, a da nešto uđe u budžet treba biti politički podoban, tako da ne vidim neku svjetlu budućnost po tom pitanju. Sama mogu uticati samo na stvari koje lično kreiram, ostalo ne diram - ali treba se boriti u svakom slučaju, biti uporan i tražiti. U politici ima pojedinaca koji mogu pomoći i koji razumiju jer i sami imaju slične probleme u porodici.

Na sreću, ja znam svoje faze – imam čak i kalendar po kojem se ravnam! Epizode su sada česte, a nakon samoubistva moje majke, smjenjuju se mjesečno. Moja mama nije na vrijeme dobila adekvatnu pomoć. Niko nije prepoznao da u stvari pati od bipolarnog. Njeno samoubistvo je bilo očekivano i najavljivano, ali niko nije obraćao pažnju. To mi je jako teško palo.

Ubuduće, i dalje ću se baviti slikarstvom, družiti se sa prijateljima. Dosta njih još ne zna šta je u stvari moja dijagnoza, ali nije me briga, ljudima takve stvari ne treba ni dokazivati ni tražiti razumijevanje. Imam veliku podršku svoje kćerke, a obzirom da je sada trudna, zamolila sam je da uradi sve moguće testove i analize, pa se nadamo samo najboljem.

Asja

Htjela sam da učestvujem u ovom istraživanju da vam ispričam svoju priču onoliko koliko je u meni snage da vam to ispričam, da ju drugi čuju i vide. Otprilike 1995. godine, još je bio rat, a ja sam bila učenica VII razreda Osnovne Škole. Primijetila sam da se nešto dešava sa mnom. Prestala sam da pamtim, zaboravljala sam, i dolazile su mi misli da se ubijem, i imala sam veliki strah da nastavim da živim. Bila sam veoma nesretna. Razlog za taj moj nagli duševni poremećaj je zlostavljanje u svim mogućim oblicima od mog ranog djetinjstva. Bila sam silovana tri puta u jednom mjesecu od strane dva odrasla muškarca i jednog dječaka. Pored toga, moja nena me psihički zlostavljala, zatvarala me i zaključavala u kući i non stop me tukla. Zabranila mi je da se igram i družim sa ostalom djecom. Moji vršnjaci u osnovnoj školi su me vrijeđali zbog moje debljine i niko se sa mnom nije družio.

To je sve prouzrokovalo da se osjećam kako sam se osjećala. Kad sam osjetila te promjene, nisam znala uopšte šta se dešava sa mnom. Vjerovatno sam izgledala loše, jer su me moj daidža i daidžinica stavili u auto i odveli doktoru na Kliniku u gradu. Moja majka nije bila u kući, samo nena. Kažu da sam sjedila na sredini sobe u kući i samo gledala u jednu tačku, polijevala se vodom po glavi i čitavom tijelu. Bila sam dijete i nisam znala gdje da nađem pomoć. Niko ni od mojih nije znao za usluge mentalnog zdravlja, osim što su znali za (lokalnu psihijatrijsku bolnicu). Daidža i daidžinica su jedini koji su mi tada pomogli. Majka je govorila da to nije ništa, i da treba da me vode hodži. Ovo sve što sam vam rekla, ja se toga ne sjećam. Kad mi je daidža to ispričao, shvatila sam šta se sa mnom zbivalo u tim trenucima.

Ovo sam vam ispričala onako kako je moj daidža rekao meni, i da su mi njih dvoje pomogli u tom trenutku kad se to dešavalo. Sve je to imalo utjecaj na moju porodicu. Majka se zabrinula i počela je da mi posvećuje više pažnje. Moja ostala rodbina je počela da me primjećuje. Pomogli bi mi ako mi šta zatreba. Prijatelja nisam imala.

Moj život se zbog moje tadašnje bolesti u potpuno promijenio na gore. U samom početku sam bila dijete i nisam obraćala pažnju na svoj život, jer nisam imala volje da živim. Sa 18 godina sam prvi put ležala na Klinici za neuropsihijatriju otprilike 30 dana – ne znam tačno koliko dugo. Poslije izlaska iz bolnice, liječila sam se po savjetima ljekara i trošila lijekove. To sam radila do 2003. godine kad prestajem da posjećujem ljekare i koristim lijekove jer sam se stidjela svoje bolesti i nisam htjela da priznam samoj sebi da sam bolesna.

Dvije godine kasnije, doživljam još jednu traumu – moju majku je preda mnom ubio čovjek sa kojim više nije htjela da živi. Poslije njene nesretne smrti, ostala sam sama da živim i tada se pogoršava moje psihičko stanje. Nisam tražila ničiju pomoć. Nisam otišla ljekarima još narednih 6 godina. Poslije odlaska ljekaru, ponovno počinjem da pijem terapiju i pijem ju dan-danas, mada mislim da mi ne pomažu u potpunosti. Sada funkcionišem koliko mogu, mada osjetim ograničenja u mom funkcionisanju. Ne znam kako da objasnim da ja to osjetim, no tako je. Trenutno koristim usluge CMZ-a, idem na kontrolu ljekara i povremeno svratim do Udruženja u gradu. Tamo se družim sa ostalim članovima ili odem na trening za poboljšanje života nas samih korisnika.

Trenutno se dobro nosim sa životom, koliko mogu i umijem. Život teče i ja se moram boriti za sebe, jer nemam ničiju podršku, osim mog daidže. Sve mogu podijeliti i popričati samo sa njim. Pored njega, mogu samo da popričam sa članovima Udruženja, par njih koji su imali slične sudbine i životne puteve poput mog.

U svakodnevnom životu mi najviše pomaže što volim životinje. Imam veliku ljubav prema njima i to mi daje veliku snagu za daljnji život. Ne bavim se nikakvim slobodnim aktivnostima, osim što se družim sa mojim cukama i macama. Odlučila sam da volim životinje jer sam zaključila da su bolje od ljudi. Poslovno nisam sposobna i trenutno sam na Zavodu za zapošljavanje. Ništa mi nije ponuđeno osim što su mi u CMZ-u preporučili da odem u Udruženje u gradu. Pošto mi je to daleko, a nemam novca za putovanje da idem svaki dan, idem samo onda kad mi samo Udruženje plati prevoz ili kad dođu po mene sa svojim autom. Voljela bi da idem češće, ali nema ni udruženje dovoljno novca da to podnese finansijski, a ja jedino što imam je socijalna pomoć, što mi ne može biti ni za život. Trenutno sam korisnica javne kuhinje. Kad su u mogućnosti, Udruženje mi spremi i donese paket sa prehrambenim namirnicama. Sa ljekarima i Centrom za socijalni rad imam dobra iskustva i dobru saradnju. Uvijek su tu i spremni da mi pomognu koliko je u njihovoj moći, baš kao i Udruženje. Sve savjete i informacije dobivam od svog daidže, ljekara u CMZ-u i u Udruženju. Kad idem u Udruženje, bolje se osjećam. Smirenija sam i volim da se družim sa članovima Udruženja jer imamo slične probleme. Tamo svi hoće da mi pomognu da se osjećam bolje i da bolje funkcionišem. Da imam redovni izvor primanja, dolazila bi tamo svaki dan. To bi rado voljela da se desi u budućnosti. Da toga svega nema, moje stanje bi se pogoršalo i zapitala bi se kako dalje. Ja

mislím da bi se tada totalno i skroz srušio moj život.

Moje stanje do sada niko nije zloupotrijebio da bi sa mnom manipulísao. Jedino što mogu reći za zloupotrebu mog stanja je to što su pojedini ljudi skupljali donacije za izgradnju moje kuće. Na kraju, od toga nije bilo ništa. Osoba koja je prikupljala novac je preminula i tom novcu se izgubio svaki trag. Mislim da je to jedna zloupotreba mog stanja. Ja se ipak nadam da ću se u budućnosti izliječiti i da ću normalno živjeti i funkcionisati kao svi ljudi u mom okruženju.

Iskustva nakon rata

Amar

Prvi put sam bio kod psihijatra prije 13 godina. Dala mi je terapiju i rekla da to pijem kako ne bi došlo do nečeg ozbiljnijeg. Rekla mi je da će me to opustiti i pomoći da bolje spavam. Ustvari, to mi je dala kao prevenciju. Otišao sam kod nje jer nisam mogao raditi. Bio sam zaposlen kao zaštitar, ali sam napustio taj posao nakon mjesec dana. Pored toga, nisam se slagao sa roditeljima. Mama puno utiče na mene. Možda sam taj lijek trebao piti nekoliko mjeseci, a ne punih 13 godina; majka prati uzimanje terapije i uporna je u tome. Jedna dobra stvar je što unazad 10 godina radim na istom radnom mjestu. Doktorica je na početku rekla da će terapija dati rezultate i, eto, radim u kontinuitetu.

Radim u službi gdje susrećem ljude iz svih dijelova grada i okolice, iz oba entiteta. Imamo tri šefa, posebno za Bošnjake, Srbe i Hrvate, ali imamo i dosta koji nisu ni ovo ni ono. Oni se mogu obratiti svima. Znam za slučaj jednog Srbina kojeg je zaposlila Bošnjakinja. Ima svakakvih slučajeva, tipa, "Ti ćeš mi ovog zaposliti," ali ima i finih ljudi kod mene u firmi. Moj posao nije lagan, teško je i naporno.

Kako sam našao taj posao? Rekla mi je mama da odem kod jednog čovjeka i pitam ga za posao. Nakon godinu dana, taj me čovjek nazvao i rekao da će biti raspisan konkurs, da se javim. i tako sam dobio posao. Tu sam već 10 godina, imam sva prava. Redovne uplate za penziono i zdravstveno osiguranje, plaću, regres, topli obrok. Šef zna za moje zdravlje i zbog toga ne radim više noćne smjene. Nemam u vezi s tim problem na poslu jer imam rješenje od Zavoda za penzijsko i invalidsko osiguranje u kojem piše da imam ograničene radne sposobnosti, pa tako radim samo dnevne smjene. Prije sam radio noćne smjene na poslu. To je sve trajalo nekoliko mjeseci i to mi je bilo nepodnošljivo, jer sam bio sam, ne možeš nikoga upoznati.

Sve vezano za rat je dosta uticalo na mene. Sam ovaj grad i sve što se dešavalo. Ne znam kako bih to definisao, to za rat. Postoji Federacija i RS, a mi se opet krećemo svuda, krećemo se u oba entiteta. Problem je što više ne znam s kim bih se mogao družiti, s kim razgovarati, ko bi mi mogao biti drug. Eto o tome razmišljam. Izgubio sam povjerenje, ali sam

nekim ljudima opet praštao jer su i oni bolesni od rata. Koliko god ja primjećivao promjene, one se dešavaju s vremenom koje jako brzo prolazi. To što vrijeme brzo prolazi tako se mijenjaju i problemi.

U zadnjih 4-5 godina idem na kontrole u CMZ, a prije sam bio na tretmanu pri Dnevnoj (psihijatrijskoj) bolnici. To mi je pomoglo u smislu da sam smireniji i da bolje spavam. Meni je doktor rekao šta znači moja dijagnoza, da je to u stvari nervna rastrojenost. Nisam istraživao, ali sam dobio informacije od ljekara. Najveći mi je problem to što imam toliko godina, što sam previše sam i što još uvijek živim sa roditeljima koji su stari. Mnogi moji poznanici nisu bili zadovoljni s poslom, pa su otišli u druge zemlje. Većinu kontakata sa ljudima ostvarujem kroz posao. Imam neke drugove s kojima se viđam. Imao sam i drugaricu, ali se nisam nešto s njom sprijateljio. Uglavnom se odmaram vikendom, odem negdje van iz grada, a ponekad dobijem slobodan i radni dan, nakon smjene od 12 sati. Nagradim sam sebe tako što odem negdje. Imam i razne hobije. Vozim biciklo, čitam knjige, učim strane jezike, slušam muziku, igram igrice, i slično. Moji hobiji mi pomažu, a priručnik stranih jezika nosim i na posao, jer mi treba da znam kad me neko nešto pita.

Da nestane usluga mentalnog zdravlja, ja sam se opremio. Imam zalihu lijekova za pola godine! Inače, oduševio sam se sa pričom koju sam čuo od vas u Udruženju, o postepenom smanjivanju terapije i jačanju sebe. Nisam znao šta ću od sreće. Nemojte me krivo shvatiti, nije to ništa protiv korištenja lijekova. Ali ja bi rado da ih ne koristim. Želio bih i da imam bolji društveni život. Imam još neke drugare iz osnovne škole s kojima se družim, imao sam i jedno vrijeme jednu kolegicu s posla, ali ona nije voljela da se druži sa mnom. Na poslu ima puno žena, ali gledaju na mene kao na nižu osobu zbog posla koji radim. Osjeća se ta razlika između službenika i pomoćnog osoblja.

Ajša

Prije nešto više od godinu dana, potpuno sam se izolovala i nisam izlazila iz kuće. Bila sam izrazito nervozna, imala sam aritmiju srca, stalni nagon za pranjem ruku i češanjem po tijelu. Moja tetka, koja je medicinski radnik, odvela me da povadim sve nalaze. Fizički je bilo sve u redu i tada me odvela kod psihijatra. Ja sam imala osjećaj da će taj nemir i nervoza proći ako stalno perem ruke. I bilo bi bolje na kratko, ali bi me opet uhvatilo. Imala sam rane po tijelu i rukama od silnog ribanja i pranja. Sad je malo bolje, smirila sam se i te simptome imam rjeđe. Puno je lakše otkako sam počela izlaziti iz kuće.

Povod za sve ovo je bio napad koji sam imala od strane muške osobe. Pratio me, zlostavljao na razne načine, dok me nije i fizički napao. Zbog toga sam u kući provela punih 6 mjeseci. Imala sam osjećaj da ne smijem izaći i za to vrijeme sam imala sve ove simptome koje sam navela. Poslije tog napada sam ostala i bez posla, jer nisam izlazila iz kuće. Mama i tata su išli sa mnom kad je trebalo nešto obaviti, uglavnom kod ljekara. Počela sam se liječiti u CMZ-u. Sada se više ne bojim tog tipa, sigurnija sam! Pokušao je još jednom, presreo me na putu kući, ali sam se obranila. Bilo me strah, ali sam bila jaka i nisam dozvolila da on primijeti da ga se bojim.

Pored ovoga, nervira me očevo stanje. Pored napada koji sam doživjela, očeva pasivnost u svemu tome ima udjela barem 30%. On samo leži kod kuće, hipohondar je, strašljiv, na njega se ne mogu osloniti. Kada sam u opasnosti, ne znam da li bih ja njega branila ili on mene. Mama je hrabra, radi - slomi se radeći - a i sama je preboljela karcinom, silna zračenja i kemoterapije. Tata ima PTSP; poslije rata nije mogao naći posao. Prije rata, oboje su imali dobre i stabilne poslove. Mama je prihvatila realnost, radi svašta, čuva stare i iznemogle osobe, čisti, a tata samo leži i kuka.

Ipak, kad sam se ja zatvorila, začudilo me što su svi imali razumijevanja, cijela obitelj, a mama najviše. Ona me svuda prati i uvijek je uz mene. Tata je jutros bio kod moje psihijatrice, rekla mu je da imamo još posla, ali da napredujem. Ja sam i inače bila zatvorena, ali nakon napada još i više. Ipak, evo, sada sam bolje i mogla bih raditi. Posao bi mi dobro došao. Sama sebe testiram; puno radim u Udruženju, prihvatila sam nedavno da vodim naše članice u kino kada smo dobili nekoliko besplatnih ulaznica. Dobro sam se snašla. Inače volim da probam nove stvari i poslove, da učim i vidim da li ja to mogu. Uglavnom se dobro snalazim, ako nešto ne znam, onda pitam. Volim učiti i raditi, ništa mi nije teško i nisam osoba koja ne prihvata kritike i sugestije kada je bilo koji posao u pitanju.

Odlazak ovih nekoliko mjeseci u Udruženje mi najviše pomaže. Aktivna sam u radu nekih sekcija Udruženja, u našim sportskim aktivnostima, idemo na izlete i družimo se. Sad mislim da sve možemo ako se organiziramo i pomognemo jedni drugima. Općenito, nisam imala neka negativna iskustva oko pomoći za moje zdravlje. Za sada je sve u redu, pogotovo sa službama u zdravstvu.

Tip koji me napao me je nedavno ponovo pokušao napasti. Zna šta mi je uradio, pa je mislio da može opet. Ali zadnji put sam se obranila, pa kad je vidio da pružam otpor, odustao je. Da je to uradio prije nekih 6 mjeseci, vjerovatno bih se paralizirala i pustila da radi šta hoće. Uzeo mi je dvije i po godine života, no zadnji put sam se žestoko branila, pa se nadam da je odustao od mene. On je inače iz komšiluka, pratio me godinama, mislio je da to što sam ljubazna njemu daje njemu pravo da mi priđe i da me maltretira.

Veoma sam oprezna nakon svega, pogotovo u vezama sa bilo kojim, kada su ljudi u pitanju. Znam da nisu svi isti, ali sam oprezna! Imam podršku porodice, ljudi u Udruženju i u CMZ-u. Sa nekim članovima se družim i van ovih prostorija, imamo grupu podrške na Viber-u, izlazimo u grad, a neke stvari vezane za mene ne znaju ni moji kod kuće. Nedavno sam išla da uradim papa test, još čekam rezultate, jer imam problem s tim, a obzirom da je moja mama preživjela karcinom i još uvijek ima velikih problema, nisam htjela da je plašim i da joj to spominjem. Nadam se da će taj test biti u redu. Tu su mi prijatelji iz Udruženja pružili podršku.

Idem dan po dan, polako, pobijedila sam strah, počela sama da izlazim, želim naći posao, ali ne nadam se puno jer ne smijem! I dalje imam periode kad svako malo perem ruke, češem se, ali to je uglavnom kad sam kod kuće, vikendom. Radnim danima sam u Udruženju. Sada s mamom subotom izlazim u šetnju, a nedjeljom idem kod nane, tako da sam i taj problem zatvorenosti u kući djelomično riješila. Imam i veliku podršku cijelog tima CMZ-a. U poč-

etku bila skeptična, jer prije svega ovoga što mi se desilo ništa nisam znala o mentalnom zdravlju. Mislim da sam imala sreću što nisam bila u bolnici, nego se sve rješava na nivou primarne zdravstvene zaštite.

Ipak, u našem društvu još uvijek postoje predrasude. Treba više govoriti o važnosti mentalnog zdravlja, jer mislim da svi imaju neki problem. Pisani mediji vole senzacije, pretjeruju, pa onda oni koji to čitaju misle da smo svi opasni i generaliziraju, sve nas trpaju u isti koš. Bila sam na nedavno na simpoziju o zaštiti mentalnog zdravlja u primarnom zdravstvenom sektoru. Mislim da je trebalo biti više korisnika, a osim profesionalaca, trebalo je pozvati i ljude iz lokalne zajednice, koji su negdje u sredini, kako bi nešto čuli i naučili. Trebalo se više čuti o razlikama u mišljenju između korisnika i profesionalaca, malo proširiti horizonte i vidjeti da mi nismo problematični.

Kenan

Prvi simptomi bolesti su se javili negdje 2000-te. Tada sam primijetio da nešto nije u redu. Imao sam košmare, koji su bili uvijek identični, a vezani su za ratna dešavanja. Ti košmari koje sam imao vezano za ratna dešavanja, samoizolacija i strahovi su me doveli do toga da podražim pomoć u CMZ-u. Javio sam se sam u CMZ, gdje sam bio na tretmanu kod psihijatra i psihologa. Oni su prepoznali da se radi o problemu PTSP-a. Međutim, u toku liječenja sam pogriješio. Počeo sam konzumirati alkohol uz terapiju i to je trajalo nekoliko godina, a ja sam tonuo sve dublje. Došlo je neminovno i do problema u porodici, te je uslijedio i razvod braka od prve supruge sa kojom imam osamnaestogodišnjeg sina. Porodica je sve moje probleme i promjene u ponašanju vezala za alkoholizam i nisam imao podršku ni razumijevanje. Niko nije shvatio da u stvari bolujem od PTSP-a

Od alkoholizma sam se liječio u tri navrata, ali bez uspjeha. Na kraju sam prestao piti prije 5-6 godina. Ni na liječenju od alkoholizma nisu prepoznali da imam PTSP, tako da je primarni problem vezani za mentalno zdravlje ostao. Nakon toga sam se prebacio u CMZ, gdje sam i danas na tretmanu kod psihijatra i psihologa. Ni na poslu nije nitko primijetio šta se dešava, jer svi rade svoj posao i nikog nije briga. Porodica je smatrala da sam alkoholičar i sve moje ispade i promjene u ponašanju vezala za taj problem. Prijatelja i nemam, mimo nekoliko ljudi koji imaju iste problem kao ja, pa s njima mogu razgovarati.

Smatram da se svi na svoj način nose sa svojim problemima, pa tako i ja. Godinama sam radio u jednoj firmi i sve je bilo u redu dok nisu počeli moji problem s alkoholom. Nakon liječenja od alkoholizma bio sam premješten na slabije plaćeno radno mjesto. Desila se situacija, kada mi se sve zamračilo, tako da sam demolirao kancelariju, sve sam polomio. Shvatio sam da me šikaniraju kada sam dobio promjenu radnog mjesta. Isto tako, doživio sam poniženje i uvrede od strane kolegica koje su tamo zaposlene. One inače žive u drugom entitetu. Jednoj od njih muž je bio u suparničkoj vojsci, a druga je tokom rata bila u inostranstvu, pa sad nam takvi sole pamet. Doživio sam provokacije u menzi tokom pause za ručak, kada mi je ova prva rekla da joj smeta što pušim i da izađem van, a ona je prije toga veoma

glasno za stolom pričala kako je kod kuće pripremala svinjetinu, pa je uslijed svega došlo do vrijeđanja i rasprave. Eto takve me situacije nerviraju i izazivaju bijes u meni. Nakon toga sam potpisao sporazumno otkaz, pa sam se prijavio na biro za zapošljavanje zbog kontinuiteta u zdravstvenom osiguranju. Sada sam u procesu traženja prava na penziju, pa prikupljam potrebnu dokumentaciju.

Što se tiče porodice, bivše supruge i sina, odnosi su puno bolji. Moja bivša je shvatila da problem nije bio samo alkoholizam, te sada imamo fer i prijateljske odnose, prvenstveno zbog našeg sina. Najbolje od svega je to što imam kvalitetan odnos sa svojim sinom. Često me moli da mu pričam o ratnim dešavanjima, zna on dosta toga, ali neke stvari mu ne želim reći. On treba da živi svoj život, da se školuje. Veoma je uspješan u sportu, osvojio je dosta nagrada i priznanja, ima curu i želim da raste neopterećen prošlošću. Sa bivšom suprugom imam dogovor oko obaveza vezanih za sina, ja idem na roditeljske sastanke i dijete je vikendima kod mene.

Imao sam još jedan brak koji nije dugo trajao. S tom ženom nemam nikakve kontakte, niti želim. Mislim da me je iskoristila kako bi došla do radnog mjesta kod mog dobrog prijatelja, u državnoj službi. Ona i danas radi tamo, ali ja sam sretan što sam s njom prekinuo sve odnose. Od prvog razvoda do danas sam se selio 7 puta, ali gdje god sam stanovao, nisam imao problema s komšijama. Mislim da me svi smatraju mirnim i povučenim čovjekom. Obzirom da trenutno nemam nikakva primanja, prisiljen sam da idem kod majke koja nas nekako prehranjuje sa svojom penzijom. Ja sam tražio pomoć u Centru za socijalni rad jer, po zakonu, ne mogu ostvariti prava ako imam auto. To auto je ukradeno, ali ja se još vodim kao vlasnik, pa tako ne mogu ostvariti pravo na novčanu pomoć.

Trenutno sam u procesu traženja prava na penziju pa obilazim razne službe i institucije da bih prikupio potrebnu dokumentaciju. Pitao sam jednog ljekara, čiji je nalaz bitan, šta bi napisao da je u pitanju njegov sin? Rekao je bez razmišljanja, da bi bila 100% invalidnost i da bi dobio penziju bez problema. Samo sam se zahvalio na iskrenosti. Kod mene u papirima stoji da sam invalid 20%, jer sam "samo" ranjen u ruku, a to što sam trajno ranjen u dušu, nikoga ne zanima. Ne nadam se nekom pozitivnom ishodu. Proces je dugotrajan za mnoge, a neki sve dobiju preko noći, bez ikakve muke. Mislim da vlada velika nepravda i nejednakost u tretiranju ljudi koji traže neka svoja prava. Najbitnije od svega je imati dobru vezu ili novac.

Nas se redovno izrabljuje pred svake izbore. Sve stranke obećaju rješenja za boračku populaciju. Zvali su me iz mnogih stranaka, ali do sada me nisu uspjeli vrbovati. Jedno vrijeme sam bio simpatizer (naziv stranke), našao sam neku platformu koja je najbliža mojim razmišljanjima, ali nakon izbora sve te stranke koaliraju samo u cilju dobivanja vlasti, pa se prodaju. Trenutno nisam niti u jednoj stranci.

Društvo nas doživljava kao luđake. PTSP je opasna bolest i sveprisutna. Mnogi nisu ni svjesni da su oboljeli. Ja bi jako volio da se usluge mentalnog zdravlja obustave i da svi ostanemo bez terapije. Onda bi se jasno vidjelo koliko nas ima, pa čak i ovi na vlasti koji potajno uzimaju lijekove! Društvo nam ne posvećuje dovoljno pažnje, ali ja sam uspio nekako sam

uspostaviti red u svom životu. Imam ustaljen raspored - svakodnevno čišćenje kuće, šetnja, aktivan sam i na facebook-u, ponekad nešto objavim. Redovno idem na kontrole u CMZ, uzimam lijekove.

Pitanje zaštite mentalnog zdravlja, trebalo bi biti više zastupljeno u medijima, i to tako da korisnici dobiju više medijskog prostora, a da nam manje pričaju kojekakvi stručnjaci. Treba otvoreno govoriti o svojim iskustvima i na taj način smanjiti stigmiju vezanu za mentalna oboljenja. Ljudi trebaju raditi i biti angažovani. I meni bi pomogao neki posao ili angažman u nekoj nevladinoj organizaciji. No ja nemam nekakve nade za budućnost, niti išta očekujem. Vlada velika nepravda! Najviše me ljute oni koji nisu bili tu u ratu, a danas imaju sve. Bojim se onoga što namjeravam učiniti i kako će posljedice tog čina djelovati na moje dijete. Još uvijek se bojim svojih misli!

Lamija

Prvi put sam primijetila promjene 2012. godine – strah, nesanica, izgubljenost i nemogućnost da normalno funkcionišem. U to vrijeme sam živjela u inostranstvu i prolazila teške trenutke. Dvije godine sam bila nezaposlena i zbog toga sam došla u depresivno stanje. Bio me strah jer mi je bilo nepoznato šta se dešava sa mnom. U tim momentima me bilo strah i samih ljudi oko mene i moje okoline.

Jedna komšinica, moj tadašnji momak i prijatelji htjeli su da mi pomognu. Komšinica je primijetila promjene u mom ponašanju i pozvala je hitnu pomoć. Tad me hitna pomoć odvela na psihijatriju gdje sam provela dvije sedmice dok mi se stanje nije stabilizovalo. Poslije izlaska iz bolnice samovoljno sam prestala piti lijekove, jer nisam htjela da prihvatim da sam bolesna. To je sve imalo negativni utjecaj na moju okolinu, porodicu i prijatelje. Porodica mi je tada bila daleko, u BiH, i puno su se zabrinuli za mene i moje stanje. Prijatelji nisu mogli da vjeruju da se to meni dešava i bili su u šoku. U tom periodu sam otišla kući na odmor u BiH, ali kad me je moja porodica vidjela u kakvom se stanju nalazim, molili su me da se ne vraćam u inozemstvo. Svjesna svog lošeg stanja, ja sam odlučila da ostanem u BiH.

Trenutno se dobro nosim sa životom i funkcionišem u krugu prijatelja. Imam materijalnu pomoć od Centra za socijalni rad u vidu invalidnine, a druge materijalne pomoći nemam od države i društva. Ostalu svu pomoć imam od rodbine i prijatelja, naročito onih iz Udruženja, kroz savjete i ostalu pomoć koji mi oni mogu dati. Što se tiče porodice, ja trenutno živim sama; majka mi je nedavno preminula, a sa bratom imam samo povremeni kontakt.

Sve svoje probleme, žalosti i radosti, i sve što je vezano za moje zdravlje mogu podijeliti sa članovima Udruženja. Tamo odlazim svaki dan na druženje sa ljudima koji su slični meni. Najviše mi u životu pomaže da se družim sa meni dragim ljudima u Udruženju. Nisam zaposlena, pa zbog toga odlazim svakodnevno u Udruženje i ostanem tamo po nekoliko sati da se družim i razgovaram o raznim stvarima sa ljudima sličnim meni. Sama sam izabrala i odlučila da to radim, uz nagovor mog ljekara, neuropsihijatra.

Imam dobra iskustva sa ljekarima. Nakon povratka iz inozemstva, potražila sam pomoć na klinici za neuropsihijatriju gdje sam bila hospitalizovana dva puta tokom nekoliko proteklih godina, svaki put u trajanju po tri sedmice. Tada sam prihvatila svoju bolest i redovno počela koristiti lijekove. I sa Centrom za socijalni rad imam korektan odnos, jer i od njih imam materijalnu pomoć u vidu te invalidnine. Sve neophodne informacije i savjete za poboljšanje svog života nalazim u krugu prijatelja, rodbine i ljekara, a ponajviše u razgovoru sa ljudima iz Udruženja, kao i psihologa i socijalnog radnika. Te informacije se odnose većinom na to kako da se nosim sa svojom bolesti trenutno i u daljem životu.

Nemam neku nadu za bolji život u ovoj državi. Molim se da ovo ovakvo moje stanje potraje što duže, da sa osjećam bolje. Iz mog aspekta gledanja i shvaćanja, cjelokupno stanje korisnika usluga u mentalnom zdravlju je dobro, a moglo bi biti još bolje, no mi ne odlučujemo o tome, već institucije vlasti i nadležna ministarstva. Trebalo bi malo urediti prostorije za razne aktivnosti, spavaonice i hranu na klinici. Treba shvatiti da smo mi svi isti, i da se ono što se desilo meni može desiti i drugima.

Demir

Moje primarno oboljenje je cerebralna paraliza, a iz toga su proizašli i problemi vezani za mentalno zdravlje. U CMZ-u sam na tretmanu otprilike dvije godine. Nisam radno sposoban, pa primam invalidninu i dodatak za tuđu njegu i pomoć. Imam sestru koja mi pomaže jer sa mojim primanjima ne bih mogao preživjeti. Dok poplaćam sve režije i platim gospođi koja mi dolazi pomoći svaki drugi dan, ne ostane mi dovoljno za život. Jedino što ja mogu uraditi je otići do trgovine, kupiti nešto malo koliko mogu ponijeti i to je to. Hranu mogu podgrijati, ali ne znam kuhati, pa to radi žena koja mi pomaže ili mi sestra nešto pošalje.

Odlasci u CMZ su mi pomogli jer se sada više družim s ljudima. Ja volim da se šalim, ali samo s kim to mogu. Primijetio sam da neki ne žele takav vid komunikacije pa se u tom slučaju povlačim i više ne pokušavam. Vrijeme pretežno provodim na internetu, igram šah i gledam TV (volim sport). Inače nemam puno prijatelja. Moja generacija se razila po svijetu, neki su poginuli u ratu. Imao sam prijatelje dok su mi roditelji bili živi. Onda je bilo više prijatelja jer sam bio u boljoj materijalnoj situaciji. Kad nemaš to, se svi razidu. Mama je umrla 1990. a tata 1993. godine, u ratu. Bio je na dijalizi, a u to vrijeme nije imao adekvatnu njegu i pomoć. Sam nije mogao ići do bolnice jer su ga noge izdale, tako da je umro.

Dok su roditelji bili živi, pazili su na mene, ali i razmazili me. Volio bih da to nije tako, da me nisu toliko tetošili, sada bih bio jači. Ta njihova pretjerana pažnja me sputavala da postanem samostalan. Previše su strahovali. Moja sestra ima svoj život i vlastitu porodicu. Starija je od mene 11 godina pa me i ona pazi kao da mi je majka. Sa njenom porodicom imam dobre odnose. Njen stariji sin koji je oženjen i ima bebu me često pozove da se družimo. Pored toga, član sam planinarskog društva. Odem sa planinarima preko vikenda na neku od naših planina; to volim, s njima se dobro slažem. Inače mi smeta kad primijetim da me ljudi sažaljevaju. Sa planinarima se dobro osjećam jer me tretiraju kao sebi ravnog. Uključuju me u sve aktivnosti, a ja rado pomažem koliko mogu.

Ne radim, jer bilo koji posao koji bi mogao raditi traži da imaš minimalno završenu srednju školu, a ja nisam završio srednju. Imao sam loše iskustvo sa jednom profesoricom koja me strašno plašila, govorila da ja nikad neću proći i uspjeti bilo šta, tako da sam napustio školu. Ta profesorica me uporno vrijeđala i omalovažavala. Njen odnos je u meni izazvao strah i noćne more, tako da roditelji nisu više insistirali da idem u školu. Sad mi je žao - volio bih da sam barem nešto vanredno završio. Nisam se raspitivao da li bi sad mogao nešto da završim, a niko mi ništa nije ni sugerisao. U CMZ idem samo na kontrole po pitanju terapije, a takve informacije nisam dobio, a Udruženje nema sredstva i informacije o tome.

U zdravstvu i socijali me svi promatraju kao osobu sa poteškoćama, kako fizičkim tako i psihičkim, iako ja mislim da nisam takav. Znam čitati i pisati, brinuti o sebi koliko mogu, a volio bih da mi ljudi kažu šta im smeta kod mene, a ne da mi pričaju iza leđa. Teško mi je kada čujem kako je neko rekao da sam "mutav", manje vrijedan, kada primijetim da me podcjenjuju. Stalo mi je do mišljenja drugih ljudi, pa kada primijetim da me drugačije gledaju gubim samopouzdanje, a sve to predstavlja veliku prepreku u daljnjoj komunikaciji s ljudima.

Da sam u radnom odnosu, sve bi bilo drugačije i ja bih se bolje osjećao. Nikad nisam imao priliku da nešto pokušam raditi jer su roditelji previše strahovali za mene, a umrli su kad su mi najviše trebali. Sad su već prošle godine, mislim da je kasno i za posao a i za neku vezu. Volio bih imati nekoga pored sebe, da nisam sam, životnog partnera. Bojim se negativnih reakcija pa se povlačim, a i moj fizički hendikep me sprečava u svemu.

Za ljude koji žive sami kao ja, život je težak u svakom smislu, pogotovo materijalnom. Ja bih volio da mogu pomoći ljudima koji su u sličnoj situaciji kao ja jer ima ljudi koji su sami i nemaju ništa. Poznajem ljude koji nemaju čak ni za hranu, nemaju stvari u kući koje nam svima trebaju, nemaju mogućnosti ni da se operu i barem budu čisti. Ima puno onih koji su napušteni i od vlastite obitelji, imaju djecu negdje u inostranstvu, ali se djeca ne brinu za njih.

Nemam nikakvih planova za budućnost. Razočaran sam u život koji mi je donio puno stresa i uvreda. Ja sad živim u kući na koju polaže pravo i moj rođak koji me brutalno vrijeđao i nazivao najpogrdnijim riječima. Taj čovjek je sada u situaciji kada mu i samom treba pomoć. Veoma je neprijatno dijeliti isti ulaz sa osobom koje se bojiš i koju ne voliš jer ti je učinila puno zla. Ali nemam drugog izbora nego da živim u tom dijelu koji pripada meni. U ratu sam bio aktivniji i hrabriji. Nosio sam vodu, u skloništu zgrade sam igrao šah sa ostalim stanarima. Tad smo se više družili i ljudi su bili humaniji i bolji. Sad smo otuđeni.

Esma

Počela sam da koristim usluge mentalnog zdravlja rano. To se desilo nakon majčine smrti, u ranoj dobi. Imala sam samo 9 godina. Ljekari su mi rekli da imam i genetičke sklonosti, pošto je u očevoj porodici bilo nekoliko slučajeva. Prvi simptomi su mi se javili poslije mamine smrti, a pojačali su se kasnije na fakultetu. Osjećala sam strah od ljudi, ponekad ne bih izlazila iz kuće i po 6 mjeseci. Nisam uspjela završiti studij; ostala su mi 4 ispita, ali planiram nastaviti ako bude moguće ove godine.

Sad sam počela dolaziti u Udruženje, pa uz druženje i razne aktivnosti, počela sam pobjeđivati te strahove. Kontaktiram s ljudima koji imaju iste ili slične probleme, razgovaram s profesionalcima iz oblasti mentalnog zdravlja, a i život me neprestano uči. Od obitelji i prijatelja sam imala podršku i razumijevanje, ali osjećam da moja stanja dosta utiču na njihovo raspoloženje. Tata u potpunosti razumije, jer je u njegovoj porodici bilo nekoliko takvih slučajeva. Ja se trudim da se ne vidi da sam bolesna. Normalno funkcionišem u kući i vani, brinem se za naše domaćinstvo, redovno kuham i održavam čistoću, pazim na sebe. U fazama kada se loše osjećam, najviše mi pomažu tata i tetka (mamina sestra). Međutim, dijagnoza koju imam u znatnoj mjeri utiče na moj svakodnevni život. Ne mogu naći posao jer na ljekarskom uvjerenju piše šifra oboljenja, a ja želim da radim sa djecom i mladima. To mi jako smeta.

Imam i prijateljicu iz osnovne škole, skupa smo sjedile u klupi 8 godina. Njoj mogu sve reći i ona zna sva moja stanja. Mogu slobodno pokazati sve svoje emocije; ona razumije. I moja tetka i tata su mi veliki prijatelji. Ponekad se naljute na mene, zbog nekih mojih postupaka i navika. Tad ne mogu očekivati njihovu podršku, jer znam da su ti postupci loši, ali ja sam im i dalje sklona. Svi oni se trude da me ipak ne povrijede i daju mi dovoljno vremena i prostora da sama uvidim svoje greške. To je uglavnom moja opsesivna potreba da stalno kupujem nove stvari iako ih imam i više nego dovoljno. Imam svoja primanja jer sam naslijedila maminu penziju, a imam i dodatak za tuđu njegu i pomoć. Imam dovoljno novca, jer s takvim prihodima danas žive i neke obitelji sa više članova, ali kad mi nestane, padam u depresiju. Mislim da se općenito ljudi loše osjećaju kad nemaju sredstava za život i da to u velikoj mjeri utiče i na mentalno zdravlje.

Dok sam radila, sve je u početku bilo u redu, a poslije sam doživjela strašan mobing od strane šefice, koja mi je rekla da sam ružna i da prepadam ljude. To me je psihički slomilo i dotuklo, tako da nisam izlazila iz kuće nekoliko mjeseci. Puno sam razmišljala o tome, pa iako sam svakodnevno radila sa ljudima, mislila sam da je dovoljno biti pristojan i kulturan, a da je fizički izgled manje bitan. To je bilo jedno mondeno mjesto, gdje su dolazila bogataška djeca. Tamo sam radila 3 godine.

O meni se brinu sad najviše u mom CMZ-u i u Udruženju, a dio sam i programa koordinirane brige, tako da me redovno posjećuju doktorica i socijalna radnica. Stvarno brinu o meni. Shvatila sam i da se u velikoj mjeri može poboljšati kvaliteta života ukoliko se koriste usluge koje pružaju Udruženja. Potrebno je samo ozbiljno shvatiti njihovu ulogu. Naučila sam da mogu dobro funkcionisati u timu. Za početak, angažovala sam se u radu kuharske sekcije i zajedno sa još jednom članicom pripremila obrok za sve u Udruženju. Ponekad se opet želim povući i biti sama, iznenada mi se nametne misao da negdje nisam poželjna - a to je vjerojatno posljedica lošeg odnosa bivše šefice prema meni. No u Udruženju to nisam doživjela. Ako ponekad ne mogu doći, uvijek se javim ostalima i dobijem podršku, jer imamo grupu na viberu, nekoliko članova Udruženja.

Jako je bitno da ljudi dobiju podršku. Mislim da bi korisnici bez institucionalnih usluga mogli jedino dalje funkcionisati ukoliko bi imali potpunu i bezrezervnu podršku svojih najbližih. Takvi su moji, tata i tetka, uvijek su uz mene. Ljudi koji nemaju to, teško da bi uspjeli. Bez po-

drške se ne možemo boriti sami. Ja sama ponekad ne mogu prepoznati simptome pogoršanja. Obično to primijete moji najbliži, pa mi savjetuju da se javim ljekaru. Inače, imam ustaljenu shemu kontrola. Svaka 2 do 3 mjeseca, ponekad i 6. Uvijek se za pomoć mogu obratiti timu za koordiniranu brigu. Mislim da sistem usluga mentalnog zdravlja dobro funkcioniše. Ja sad želim završiti fakultet i naći posao u struci, jer volim raditi s djecom i mladima, pomagati ljudima. Vidim sebe u nekoj organizaciji koja pomaže ljudima sa sličnim problemima kakvi su moji. U Udruženju sam pronašla dosta svojih interesa i želim da pomažem drugim ljudima.

Tarik

Jednog običnog ljetnog dana prije 20 godina, bio sam u mom dijelu porodične kuće dok je moja supruga bila na poslu. Odjednom sam se počeo gušiti i osjetio bol u prsima, naglo znojenje, treslo mi se cijelo tijelo, hvatala me panika i neki strah. U tom momentu me uhvatio neki veliki strah i prepao sam se da ću umrijeti od nedostatka zraka. Istrčao sam van kuće i zvao upomoć. Tad su se odmah pojavili otac i majka i pitali me šta mi je. Ja sam im rekao „Umrijo sam, majko“ i počeo da plačem od straha. Uz njihovu pomoć sam se umio, te mi je majka dala vode da popijem, te me to malo smirilo. Otac je pozvao hitnu pomoć. Hitna je stigla nakon nekog vremena, a i moji simptomi su se smanjili. Ipak su me odvukli u Hitnu, a posle toga kad smo ispričali ljekaru šta se zbilom, odvukli su me na neuropsihijatriju. Na Klinici sam ispričao ljekaru šta mi se dogodilo, i da me veoma strah šta će se dogoditi sa mnom – hoću li umrijeti. On mi je rekao „Nećeš, ostaćeš malo u bolnici i biće to u redu akobogda.“

Ja nisam nikada do tada bio na Klinici. Tada sam ostao na klinici 90 dana. Tu sam dobio veliku terapiju sa mnogo lijekova, a ležuci tu, dešavali su se i novi detalji u mojoj bolesti. Čuo sam glasove svojih drugova iz ratne jedinice, sanjao slike iz rata, i dobre i loše. Više loše, nego dobre. Tada su mi dijagnosticirali PTSP nakon katastrofičnih događaja, F-62,0. Imao sam strah od svega – od buke, od galame, od ljudi oko mene.

Najviše u svemu tome mi je pomogla moja porodica i ljekari. To je sve mnogo utjecalo na moju porodicu jer ja sam jedini. Preživio sam rat kao maloljetni borac Armije BiH i nisam, fala Bogu, bio ranjavan – a sada mi se dešava nešto sasvim nepoznato, kako meni, tako i mojoj porodici. To moje tadašnje stanje je bilo mnogo teško i bolno za moju porodicu, oca, majku i suprugu. Bili su zabrinuti za moj daljnji život, a i ja sam. Ja sam bio zaposlen, tako da sam otišao na bolovanje. Radne kolege su me posjećivale i podržavale da se oporavim – „Tare, ne brini se, proći će, to je samo mali detalj koji će proći i nestati vremenom.“ Prijateljima je bilo žao i teško to što se zbilom sa mnom. Govorili su, „Kud baš to da se tebi desi?!“ Bili su mi velika podrška u samom mom oporavku i prevazilaženju tadašnje situacije.

Da li mi se promijenio život nakon toga? Jašta je nego se promijenio, u svakom obliku. Nisam bio isti. Izbjegavao sam priče o ratu, izbjegavao druženja, osamljivao sam se, razmišljao da mi pomoći nema, da će ovako biti do kraja mog života. Dešavalo mi se da imam jake glavobolje, nesanice po čitave dane i noći, nisam mogao spavati. Sve češće sam imao glasove drugova iz rata koji su poginuli, zvali su me da ih posjetim na onom svijetu. Često sam pomišljao da izvršim suicid, pa da budem sa njima, tamo. Izgubio sam bio volju za životom, volju za rad i sve drugo što sam volio. Ostao sam bez posla i to me dodatno srozalo. Živio sam u nekom svom svijetu. Ležao sam više puta na klinici i pio mnogo lijekova. Život mi se promijenio u svim segmentima.

Sada je drugačije. Sa porodicom sam u ekstra stanju. Moja porodica me u svemu podržava i pomaže. U međuvremenu sam, tokom liječenja, postao otac. Moj sin se trenutno školuje i ima 17 godina. On mi je zvijezda vodilja i cilj koji me vuče naprijed ka oporavku od bolesti. Šta se tiče prijatelja, družim se i dalje sa njima i bili su mi velika podrška u svemu tokom liječenja. Sve mogu podijeliti sa porodicom, prijateljima i jednim bliskim rođakom kojem se desila slična bolest kao i meni. Imao je slične probleme i simptome kao i ja.

Pomaže mi što volim da radim oko kuće, da kosim travu, uređujem dvorište, brinem se o voćkama i cvijeću. To me ispunjava i lakše se osjećam kad nešto radim. Sad trenutno ne koristim nikakve usluge, osim svog ljekara opšte prakse i neuropsihijatra. Njih posjećujem jednom mjesečno radi kontrola i moje terapije koju i dan danas koristim. Ponekad odem do Udruženja, jer mi tamo ide jedna moj prijatelj već duže vrijeme, pa odem kad imaju kakav skup ili veće druženje korisnika usluga i članova Udruženja. Sve šta radim i volim sam sam izabrao, jer me niko na to nije prisilio.

Šta se tiče pomoći, imam je u porodici i prijateljima, u samom razgovoru sa njima. Odem i na kafu i u ribolov sa prijateljima. To me opušta i ne mislim tada na bolest, već me okupira kako da uhvatim koju ribu. Nemam materijalnu pomoć, samo moja supruga ima platu. Ja radim svakakve poslove vezano za uređenje dvorišta i okućnica i tako zaradim neki dinar.

Imam dobra iskustva sa ljekarima, jer oni su mi pomogli da budem ovdje i da radim ovaj intervju sa vama. Oni su mi mnogo pomogli u mom oporavku. Stanje u mentalnom zdravlju je dobro jer što mi pomaže je terapija i to dobivam, a za ostalo me i ne znanima. Za sve ostalo to znaju ljekari i političari, jer mi se ionako ništa ne pitamo. Nemam iskustva sa socijalnim radnicima, jer nisam nikada koristio njihove usluge. Sve savjete i informacije za kvalitetniji život nalazim u druženju sa prijateljima, od moje porodice od koje imam mnogo podrške i razumijevanja i uvijek su tu uz mene. Pored toga, nađem informacije i putem Interneta, na društvenim mrežama, kod mog ljekara opšte prakse i mog neuropsihijatra. Od prijatelja sam i na internetu čuo za Udruženje. Nisam redovni član, ali ipak ponekad posjetim Udruženje i razgovaram i družim se sa ljudima sličnim meni. Prednost je da imaju ljudi sa duševnim bolestima gdje da se okupe, kad negdje drugdje to ne mogu, to je prednost. Nedostatak je šta ja tu ne mogu da zaradim koji dinar, jer nemaju radnih mjesta, samo druženje i ko hoće da radi neke projekte ili da volontira. Pošto sam ja ostao bez posla i ne radim, ja bi volio da je Udruženje u mogućnosti da me zaposli, pa da radim. Ali, kako sam čuo, to je nevladino, neprofitabilno udruženje i nije ni na jednom budžetu, pa zbog toga nema zaposlenih. U redu je otići ponekad, no zbog finansija ne mogu često ići.

Ja imam nade da ću naći posao za sebe i da će ovakvo moje stanje potrajati – no ne znam šta može biti večeras, a kamoli sutra, za mjesec ili godinu, il dalje u životu nas običnih smrtnika. Ja se nadam da će moju priču saslušati oni koji trebaju pomoć, da znaju da je moguće se oporaviti uz pomoć i podršku porodice, prijatelja i uz redovnu kontrolu kod ljekara i njihov nadzor. Slušajte ljekare i borite se, jer ako sami sebi ne odlučite pomoći, ne može vam niko pomoći. Vama hvala šta ste mi dali priliku da ovo sve ispričam i podijelim sa vama.

Sandra

Ja sam prvo primijetila nepoznate mi detalje, kao što je strah, osjećaj da će me neko istog trena napasti, čula sam glasove, imala sam gušenje u grudima, pojačanu nervozu i znojenje. Prema drugima sam osjećala nepovjerenje i imala sam strah od svih ljudi oko mene. Nisam imala povjerenja u druge ljude i smetali su mi, jer sam imala osjećaj da su se svi urotili protiv mene. To se desilo prije 10 godina. Te godine sam se zaista razočarala u ljude i meni bliske osobe, jer je moja najbolja prijateljica razočarala i povrijedila kad je spavala sa mojim momkom.

Nakon toga, okolina je primijetila da se sa mnom nešto dešava, pa su mojoj porodici preporučili da me odvedu ljekaru. Moja porodica me tada odvela na pregled kod neuropsihijatra. Moj brat je saznao za usluge mentalnog zdravlja od svojih prijatelja. Općenito, tad sam stvarno imala pomoć svoje uže porodice i njihovih i mojih prijatelja u našem selu. Sve je to dosta utjecalo i na moju okolinu, jer sam prije toga bila povučena i smirena osoba. Moja porodica se zabrinula za moje stanje, kao i moji prijatelji. Oni su se iznenadili šta mi se dešava i pružali su mi podršku i pazili na mene.

Moj život se u potpunosti promijenio jer su mi se dešavale nepoznate stvari. Bila sam bezvoljna i nezainteresovana za dalji život. Povukla sam se u svoj svijet. Tad sam ležala i u bolnici, gdje imala loša iskustva. Osoblje me vezalo za krevet, iako sam bila smirena, a ne agresivna. Kad bi me vezali, dali bi mi neku injekciju, pa sam zbog toga svega bila još više utučena i uplašena za svoj život. Nisam se nikome požalila zbog toga, jer me bilo strah da se žalim u tom trenutku. Osjećala sam se veoma loše – nikad mi nisu objasnili zašto su tako postupali sa mnom?

Sad se dobro nosim sa svojim životom, kako u mojoj porodici, tako i u okolini u kojoj živim. Imam porodicu i par prijatelja sa kojima mogu podijeliti sve što me muči i ostale probleme, a i radosti koje mi se dešavaju. Najviše mi pomaže porodica, prijatelji i moja šira rodbina. Pomažu mi dosta aktivnosti koje imam u mom CMZ-u na mojoj opštini i dva Udruženja koje posjećujem (udruženje žena i udruženje korisnika usluga mentalnog zdravlja). Oni su mi od velikog značaja u mom oporavku. Moj neuropsihijatar u CMZ-u mi je rekao za oba Udruženja. Što se tiče finansijske pomoći, imam primanja od Centra za socijalni rad na opštini, a svu ostalu pomoć imam od svoje porodice, a ponajviše svog brata. Porodica me podržava u svemu što radim, cijeli moj život. Oni mi pružaju ljubav, ispunjavaju moje želje i čine me sretnom.

Sa korištenjem ostalih usluga, mimo bolnice, imala sam pozitivna iskustva. Volim da idem u Udruženje jer tamo imamo različite radionice, druženja i izlete. Pored toga, edukujem se putem društvenih mreža, mada većinu informacija tražim putem druženja u Udruženju. Većinom gledam da sačuvam pozitivne savjete kako da bolje živim, kako u porodici, tako i van nje, u zajednici. Volim da Udruženje vode korisnici i da smo uvijek tu da pružimo jedni drugima toplu riječ, ako ništa drugo. U ovom drugom Udruženju (žena) imaju radionice za šivenje i pletenje, te mogu naučiti kako da te radnje radim u budućnosti i samostalno. Tu se učim i da se osnažujem i brinem sama o sebi, učim i komunikaciju sa drugim ljudima iz svih sfera života. Za sve to mi je rekao moj ljekar u CMZ-u, moji prijatelji i našla sam putem

interneta. Jedini nedostatak je da nemamo dovoljno finansijskih sredstava. Ja, kao i ostali korisnici, sama plaćam sebi prijevoz do Udruženja i povratak kući, a to je skupo. Mada, da toga nema, ja bi se vratila na stanje iz prethodnih godina, kad nisam imala ovakve usluge i podršku. Bilo bi bolje da takvih Udruženja ima još više i da su dostupni svima u BiH.

Mislim da je dobro da pričam o svojoj bolesti. Ne treba se stidjeti svoje bolesti i onog kakav si i šta si. U Udruženju mi uvijek pomažu i govore da pričam o svojim iskustvima, jer to pomaže i u samoj bolesti i u borbi protiv stigme i samo-stigme. Ja, u stvari, drugačije i ne znam i vjerujem da je to ispravan put do oporavka. Zato se i ne stidim svoje bolesti, niti imam problem sa stigmom prema sebi samoj. Ja težim da se borim da imam bolji život, da ostanem prijatelj sa ljudima sa kojima se družim i da upoznam druge ljude slične njima. Ja se nadam da će moja priča pozitivno utjecati na naše društvo u cjelini, da društvo vidi da smo mi ljudi, a ne ludi i da ne predstavljamo opasnost za druge koji nisu kao i mi.

Dino

Ja sam nakon rata otišao u inozemstvo. Tamo sam prvi put osjetio nervozu, ukočenost tijela, usamljenost, ružne snove. Sanjao sam slike iz rata, i osjetio veliki strah od dešavanja koja su mi se događala u ratu. Ja sam tada bio zaposlen i u braku, te sam u to vrijeme postao i roditelj, dobio sam sina. Sve što mi se dešavalo bilo mi je nepoznato i zabrinuo sam se; bio sam u stranoj državi i nisam imao nikog da se povjerim osim svojoj supruzi, a ona je isto bila imigrantkinja, ali ne iz BiH. Nisam imao nikoga iz svoje države, a bio sam daleko od svojih roditelja, braće i prijatelja. Zbog svega toga hvatao me sa vremena na vrijeme veliki strah i zapitkivao sam se, „Bože moj, šta, kud i kako?“

Supruzi sam ispričao šta mi se dešava. Na njen nagovor, prvi put sam tada odlučio da odem kod neuropsihijatra i potražim pomoć. Tu sam saznao da se moji tadašnji problemi i sve što mi se dešava zove PTSP. Psihijatar mi je dao određenu terapiju koju sam počeo koristiti, ali nakon nekoliko mjeseci mi dodaje još jednu dijagnozu, bipolarnog poremećaja. Ja sam se nakon nekog vremena vratio u BiH i tu nastavljam sa liječenjem. Po povratku u svoju državu, prva tri mjeseca mi se pojavljuju još neke tegobe – slabo spavam, imam gušenje u prsima, počeo sam da pričam sam sa sobom i imao sam glasove. Moj brat i polubrat su me tada odveli ljekaru na Kliniku za neuropsihijatriju gdje sam bio nekih 29 dana, koliko se sjećam, ali možda se više i ne sjećam. Tamo su me vezali na akutnom odjeljenju, a posle nekog vremena sam prebačen na odjeljenje za malo oporavljenije pacijente. Tad su mi odredili terapiju koju i dan danas koristim, a poslije toga su me uputili na grupe veterana koje se održavaju jednom sedmično.

Ja sam zbog svega toga izgubio posao i razveo se sa suprugom. Bili smo različitih religija i iz različitih država. Odmah po razvodu sam se vratio u svoju državu. Sve u svemu, ta moja bolest mi je u potpunosti promijenila život, u negativnom smislu. Ostao sam bez porodice, supruge i sina, te doživio kulturni šok. U BiH sam dobio još jednu dijagnozu, trajne promjene ličnosti. Tada mi se sve urušilo i život mi je postao takav da sam imao osjećaj da sam sam

na svijetu. Živio sam sa majkom koja je nedavno preminula, tako da sad imam samo brata koji mi pomaže u životu. Sa životom se nosim onoliko koliko mogu. Tu mi najviše pomaže moj brat koji me razumije i zna šta se dešava sa mnom. Pomaže mi i moj ljekar, neuropsihijatar; kod njega idem jednom sedmično na veteranske grupe. Odlazim povremeno na druženja u Udruženju korisnika. To sve mogu podijeliti sa svojim bratom i sa svojim neuropsihijatrom u kojem sam stekao velikog prijatelja i druga. Sve to mogu također podijeliti i sa članovima Udruženja. Pomaže mi i vjera i učenje. Pored toga, sa vremena na vrijeme prošetam po mom gradu i odem negdje u miru da popijem kafu. Trenutno ne radim jer sam u invalidskoj penziji zbog bolesti.

Imam dobra iskustva sa ljekarima i zadovoljan sam sa pristupom prema meni i mojoj bolesti. U CMZ-u imam dobar odnos sa socijalnim radnikom; daje mi savjete i pomažu mi šta treba. ON mi je pomogao kad sam tražio invalidsku penziju. Savjete i informacije dobivam od psihijatra na Klinici, svog brata, na društvenim mrežama i povremeno od korisnika u Udruženju. Te informacije su većinom kako da se nosim sa svojom bolesti i ako su neke nedoumice, na primjer, socijalne vještine – kako šta napraviti za jelo, kako šta spremiti, oprati, i slično. Tek sam nedavno saznao za Udruženje i povremeno odlazim tamo, kad mogu. Tu su ljudi slični meni, sa istom bolesti kao što je moja, pa sa njima mogu razmijeniti iskustva o svom zdravlju i ostalim stvarima u životu. Tu se osjećam slobodnim i vrijednim i druželjubivim, sve je super. Što se općenito tiče usluga mentalnog zdravlja, ja tu niti mogu šta mijenjati, niti bi – u redu je ovako za sada.

Nadam se da ću u budućnosti stupiti u kontakt sa svojim sinom. On mi je sve što imam i posjedujem na ovom svijetu, a nisam ga vidio od povratka u moju domovinu.

Nejla

Rat me zatekao u 29-oj godini života. U to vrijeme sam upoznala i svog muža, koji se slučajno zatekao u ovom gradu. On se zbog rata nije mogao vratiti u svoj gradić, tako da smo ostali tu živjeti. Promjene u mentalnom zdravlju, u početku sam vezala za zimsku depresiju. Nisam u potpunosti ozbiljno shvatala ratnu situaciju. Radila sam samo osnovne stvari, nisam imala volje ni za šta, nisam imala nikakve emocije. Nekih 10 godina je trajala takva situacija, smjenjivali su se periodi depresije i nekakvog normalnog funkcionisanja. Osjećala sam se osamljeno i izolirano. Muž je radio, a ja sam bila sama. U fazama depresije nisam vodila brigu ni o ličnoj higijeni. Mislim da me nebriga muža i izolacija dovela do depresije.

Na inicijativu svog muža, prvi put sam se javila psihijatru i bila hospitalizovana. Prva hospitalizacija je trajala dva i pol mjeseca, a do sada sam bila na hospitalizaciji osam puta i svaki put po dva i pol mjeseca. Međutim, i nakon svih osam hospitalizacija, nisam primijetila neki napredak, bar što se bolničkog tretmana tiče. Uvijek je bilo isto, otpuštali su me kao djelomično oporavljenu. Nisam bila dovoljno hrabra da sama nešto poduzmem, ali sam se u svim fazama bolesti brinula za djecu.

Nisam nikada imala problem sa porodicom i okolinom u vezi toga, ali sam stekla utisak da

me više niko ne shvata ozbiljno. Nisam čak bila ni povrijeđena takvim stavom. Pokušala sam da razgovaram sa porodicom o tome, ali bez nekih rezultata i razumijevanja. Mislim da je moj muž shvatio šta se sa mnom događa i da me od tada prestao voljeti. Izvršavao je svoje obaveze, ali ljubavi više nije bilo.

Sada živimo razdvojeno, on je u drugoj državi. Mislim da je sve to uticalo na njega negativno, jer je počeo intenzivno da kocka i da se zadužuje kod kamatara. Morali smo zamijeniti veći stan za manji, a razliku u novcu je takođe prokockao. Onda smo bili primorani prodati i taj manji stan, pa smo otišli u podstanare gdje nam se rodilo i drugo dijete. Moj muž je u to vrijeme radio u vojsci, ali pošto je bježao od kamatara i nije dolazio na posao, dobio je otkaz. Iako ne živimo skupa, on se i dalje materijalno brine za porodicu.

Sve ovo je promijenilo moj život. Smjenjivale su se faze normalnog funkcionisanja i faze hospitalizacije. Nekako bih svaka dva do tri mjeseca završavala u bolnici. Tako je i moja kćerka rano otišla od kuće i počela da živi sa dečkom, s kojim je i danas. Moj sin, koji je stariji, živi u neprestanom grču, posmatrajući moje ponašanje i na svaku promjenu želi da me vodi u bolnicu. To je sve zbog toga što, kad god idemo na moju kontrolu, ljekar komunicira samo s mojim sinom. Mene svi potpuno ignorišu i mislim da me niko niti sluša, niti shvata ozbiljno. Vremenom sam prihvatila takvu situaciju, jer sam shvatila da ne mogu utjecati na to s obzirom da me niko ne sluša i da se sve odlučuje mimo mene, pa čak i moje vrijeme koje u zadnjih nekoliko godina provodim između kuće i bolnice. U bolnici je uvijek isto. Sve se svodi na davanje terapije, hranu i spavanje. Bilo je situacija u bolnici, kada sam se pokušala pobuniti u vezi bilo čega, jedina reakcija od strane ljekara je bila da me i dalje ignorišu i da mi povećaju ili promijene terapiju. Nisam nikad bila dovoljno hrabra da to promijenim.

U biti, najviše mi pomaže ovo svakodnevno druženje u Udruženju. Za Udruženje sam saznala u CMZ-u, gdje nakon hospitalizacije trebam da se javim psihijatru. Tu sam od samog početka i smatram da mi aktivnosti koje pruža Udruženje pomažu da se bolje nosim sa svakodnevnim problemima. Evo, imamo razne aktivnosti, zajedno smo tu, razgovaramo i puno bolje se osjećam kad imam priliku i obavezu da izađem iz kuće. Spremim se i dođem u Udruženje! Tu sam pronašla ljude koji imaju slične probleme kao ja i koji me razumiju. U materijalnom smislu, porodica i dalje pomaže. Djeca, svekar, svekrva, muž. Ali mislim da je to sve površno, jer me niko i dalje ne uzima za ozbiljno. Primijetila sam i da se druge zdravstvene službe loše odnose prema meni i općenito prema korisnicima usluga mentalnog zdravlja. Mislim da nas ne shvataju ozbiljno - ni nas, niti naše probleme. Mislim da bi se edukacijom ostalih zdravstvenih službi trebala promijeniti situacija. Treba da shvate koliko je važno dobro mentalno zdravlje za nekakvo normalno funkcionisanje u životu.

Voljela bih da moj sin ne živi u neprestanom grču, posmatrajući moje ponašanje i na svaku promjenu, bilo negativnu ili pozitivnu, misli da me mora odvesti u bolnicu. Mislim da su mu psihijatri nametnuli paranoju da je njegova obaveza da me svaka dva, tri mjeseca mora dovesti u bolnicu. Evo, ja se dobro osjećam otkada dolazim u Udruženje. Sasvim dobro

funkcionišem i obavljam sve poslove, a on i dalje misli da trebam u bolnicu ako se stanje promijeni, pa me posmatra i to me opterećuje. Najviše mi u svemu tome pomaže razgovor s ljudima koji imaju slična ili ista iskustva, druženje s drugim korisnicima, čitanje i slušanje o mentalnom zdravlju. Kod nas ima jako puno ljudi koji još uvijek nisu sebi priznali da imaju neki problem s mentalnim zdravljem. Zato je dobro da se organizujemo u Udruženja korisnika, jer ovdje imamo priliku i slobodu da budemo ono što jesmo, a da nas niko ne osuđuje i gleda čudno.

Ja am sada stvarno dobro i ne vidim razlog zašto bih trebala ponovo u bolnicu. Vrijeme kraja ljeta i početak jeseni, uvijek mi pokvari boravak u bolnici, jer imam baštu u kojoj radim, posadim povrće za svoju porodicu, a kad provedem po dva mjeseca u bolnici sve mi to propadne. Tako da od svega imam samo štetu. Voljela bih da izbjegnem sljedeću, devetu, hospitalizaciju i da me moj sin ne gleda kao da će me svakog momenta morati ponovo odvesti u bolnicu. Neko bi trebao s njim ozbiljno porazgovarati. Valjda će mi neko pomoći!

Mislim da je kompletno naše društvo bolesno na razne načine, a poslije rata nisu ispunjena očekivanja većine, niti su održana razna obećanja od strane političara. Vlada veliko siromaštvo i nezaposlenost, što dodatno pogoršava mentalno zdravlje sviju nas. Ljudi odlaze iz ove zemlje; ko god može i ima priliku ode da sebi i svojoj porodici obezbijedi bolju egzistenciju. Mislim da je jedini način da nas ozbiljno shvate, edukacija i stanovništva i profesionalaca u svim oblastima, a pogotovo u zdravstvu. Treba raditi na našem jačanju kroz druženja i razmjenu iskustava, a najbolje bi bilo kada bih mogla naći neki posao i da sama zarađujem svoj novac.



Reference

- (1) Attanayake, V., McKay, R., Joffres, M., Singh, S., Burkle Jr, F., & Mills, E. (2009). Prevalence of mental disorders among children exposed to war: a systematic review of 7,920 children. *Medicine Conflict and Survival*, 25:1, 4-19.
- Canetti, D., Galea, S., Hall, B. J., Johnson, R. J., Palmieri, P. A., & Hobfoll, S. E. (2010). Exposure to prolonged socio-political conflict and the risk of PTSD and depression among Palestinians. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 73:3, 219-231.
- Johnson, H., & Thompson, A. (2008). The development and maintenance of post-traumatic stress disorder (PTSD) in civilian adult survivors of war trauma and torture: A review. *Clinical psychology review*, 28:1, 36-47.
- Muldoon, O. T., & Downes, C. (2007). Social identification and post-traumatic stress symptoms in post-conflict Northern Ireland. *The British Journal of Psychiatry*, 191:2, 146-149.
- Murthy, R.S. & Lakshiminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5:1, 25-30.
- Seal, K. H., Bertenthal, D., Miner, C. R., Sen, S., & Marmar, C. (2007). Bringing the war back home: Mental health disorders among 103 788 US veterans returning from Iraq and Afghanistan seen at Department of Veterans Affairs Facilities. *Archives of internal medicine*, 167:5: 476-482.
- (2) Babić, D. (2013). Posttraumatski stresni poremećaj: jučer, danas, sutra. *Motrišta*, (69-70), 113-119.
- Carballo, M., Smajkić, A., Zerić, D., Dzidowska, M., Gebre-Medhin, J., & Van Halem, J. (2004). Mental health and coping in a war situation: The case of Bosnia and Herzegovina. *Journal of Biosocial Science*, 36(4), 463-477.
- Novaković, M., Čabarkapa, M., Ille, T., & Ilanković, A. (2007). Forenzička analiza osoba sa destruktivnim ponašanjem u posleratnom periodu u Bosni i Hercegovini. *Vojnosanitetski Pregled: Military Medical & Pharmaceutical Journal of Serbia*, 64(3).
- Vasilj, I., Vasilj, M., Aukst Margetić, B., Curić, I., Sarić, B., Sarić, B., & Bevanda, M. (2016). Učinak socio-kulturoloških čimbenika na mentalno zdravlje i česte kronične bolesti u pacijenata opće medicine u Istočnom i Zapadnom Mostaru, Bosna i Hercegovina: preliminarni rezultati. *Acta clinica Croatica*, 55(2.), 187-194.
- Voci, A., Hadžiosmanović, E., Cakal, H., Veneziani, C. A., & Hewstone, M. (2017). Impact of pre-war and post-war intergroup contact on intergroup relations and mental health: Evidence from a Bosnian sample. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 23(3), 250.
- (3) Lancet Commission on Global Mental Health (2018) dostupno na: <https://www.thelancet.com/commissions/global-mental-health>
- (4) Knjiga objavljena 2013. godine smatra se ključnim tekstom za razvoj discipline studija ludosti -- LeFrancois, B. A., Reaume, G. & Menzies, R.J. (eds.) (2013). *Mad Matters: A Critical Reader in Canadian Mad Studies*. Toronto: Canadian Scholar's Press.

Sam termin osmislio je Richard Ingram 2008. godine – iz Faulkner, A. (2017). Survivor research and Mad Studies: the role and value of experiential knowledge in mental health research. *Disability & Society*, 32:4, 500-520.

(5) Somasundaram, D. (2007). Collective trauma in northern Sri Lanka: a qualitative psycho-social-ecological study. *International Journal of Mental Health Systems*. 1, 5.

WHO (2001). *The World health report 2001: Mental health, new understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization.

WHO (2008). *Mental Health Gap Action Programme: scaling up care for mental, neurological and substance use disorders*. Geneva: World Health Organization.

(6) Za detalje, posjetite <http://www.mentalnozdravlje.ba/the-mental-health-context-in-bosnia-and-herzegovina>,

Kučukalić, A., Dzibur-Kulenovic, A., Cerić, I., Jacobsson, L., Bravo-Mehmedbašić, A., & Priebe, S. (2005). Regional collaboration in reconstruction of mental health services in Bosnia and Herzegovina. *Psychiatric services*, 56:11, 1455-7.

Lagerkvist, B., Maglajlic, R.A., Puratic, V., Susic, A. & Jacobsson, L. (2003). Assessment of Community Mental Health Centres in Bosnia and Herzegovina as part of the ongoing mental health reform. *Med Arh*, 57:1, 31-8.

Racetovic, G., Slavica, P., Rosic, B. & Grujic-Timarac, S. (2017). Community based mental health care in Bosnia and Herzegovina – an overview of the last six years. *European Psychiatry*, 41: s613-S614.

(7) HNI and SWEBiH (2000). *Assessment: Community Mental Health Care in the Federation of Bosnia & Herzegovina*. Sarajevo: HNI.

HNI and SWEBiH (2003). *Situation Analysis and Needs Assessment in the Community Mental Health Centres in Bosnia and Herzegovina*. Sarajevo: HNI.

MoH FBiH and MoH RS (2009). *Analiza situacije i procjena usluga mentalnog zdravlja u zajednici u Bosni i Hercegovini*. Dostupno na: <http://www.mentalnozdravlje.ba/uimages/pdf/izvjestaj.pdf>

SIDA, MoH FBiH and MoH RS (2017). *Ispitivanje dostupnosti usluga mentalnog zdravlja u Bosni i Hercegovini*. Dostupno na: <http://www.mentalnozdravlje.ba/uimages/biblioteka/izvestaj.pdf>

(8) Faulkner, A. (2017). *Knowing Our Own Minds: The role and value of experiential knowledge in mental health research*. (PhD dissertation). Dostupno na: openaccess.city.ac.uk/17455/1/Faulkner%20Alison%20%28redacted%29.pdf

Rosenthal, G. (1993). Reconstruction of life stories: Principles of selection in generating stories for narrative biographical interviews. *The narrative study of lives*, 1:1, 59-91.



Cover and layout design by Boris Stanisic