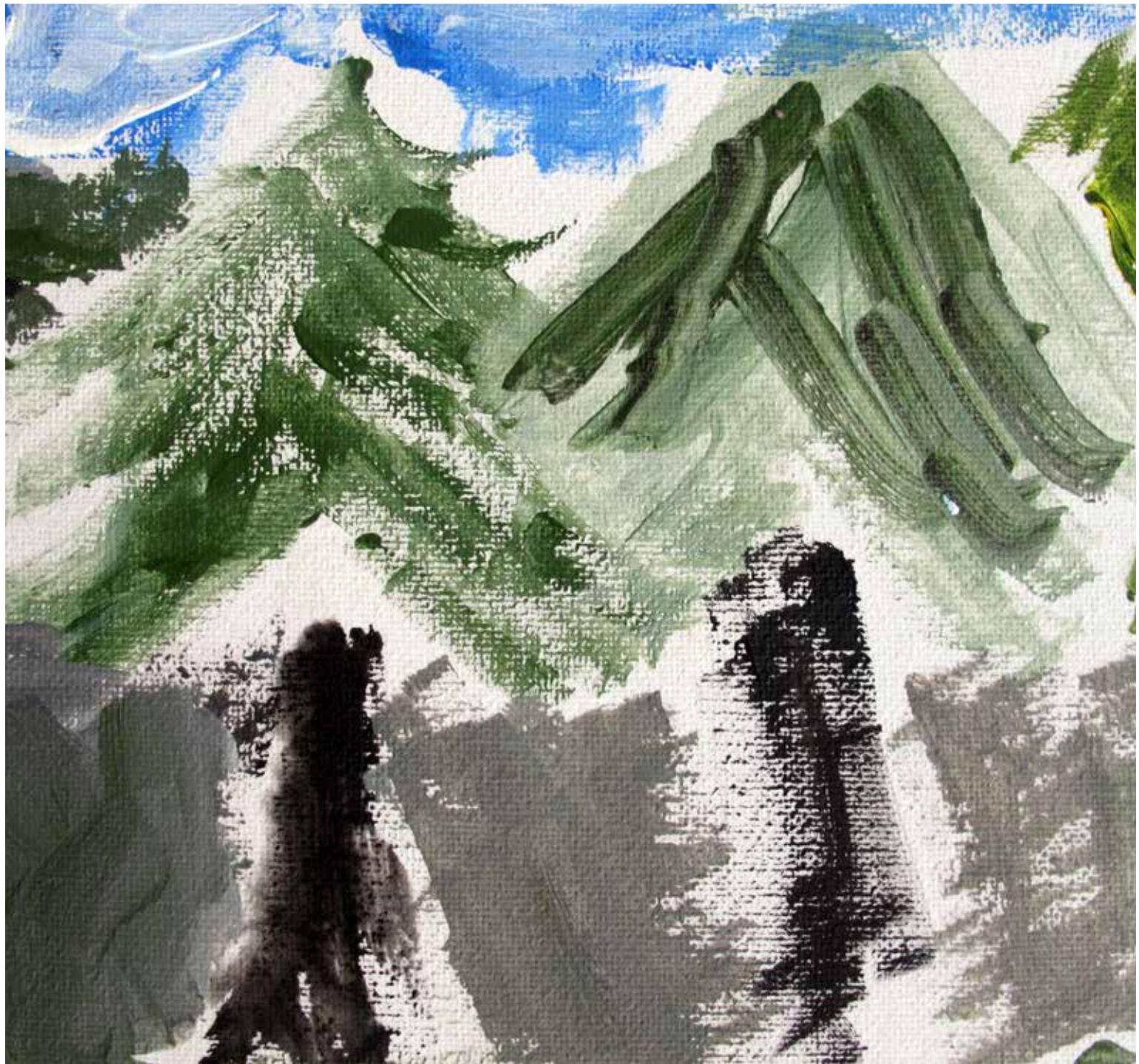


SVAKA DUŠA JE VAŽNA





Izradu ove publikacije omogućila je Američka agencija za međunarodni razvoj (USAID) kroz projekat "Građansko društvo za budućnost", koji Trag fondacija realizuje u partnerstvu sa Institutom za održive zajednice (ISC). Stavovi izneti u ovoj publikaciji predstavljaju stavove autora i nužno ne izražavaju stavove ISC-a, USAID-a ili Vlade SAD-a.

O CENTRU ZA EDUKACIJU, ISTRAŽIVANJE I RAZVOJ

Centar za edukaciju, istraživanje i razvoj je nevladino i neprofitno udruženje čija je glavna misija promocija i zaštita mentalnog zdravlja u zajednici. Udruženje je nastalo kao nastavak projekta „Psihološki kutak“ u okviru koga je kreiran interaktivni veb-sajt na adresi www.psихолоскикутак.com, koji sadrži informacije iz oblasti mentalnog zdravlja i pruža mogućnost za besplatno psihološko savetovanje preko interneta. Na osnovu iskustva stečenog kroz rad na ovom projektu, osnovana je organizacija koja će kroz svoju delatnost pružiti doprinos u obezbeđivanju veće dostupnosti usluga psihološke podrške u Srbiji.

OSNOVNI CILJEVI CENTRA SU:

- Prevencija emocionalnih teškoća i promocija mentalnog zdravlja,
- Podsticanje socijalne uključenosti kroz podršku razvoju usluga u zajednici i neposredan rad sa grupama i pojedincima u stanju ili riziku od socijalne isključenosti,
- Istraživanje i razvoj preporuka za rad u gore navedenim oblastima i širenje relevantnih znanja.

Naša delatnost fokusirana je na pružanje besplatnog psihološkog savetovanja i organizaciju psiholoških radionica koje mogu biti od pomoći u prevazilaženju emotivnih tegoba. Sproveli smo i sveobuhvatno istraživanje o mentalnom zdravlju mladih u Srbiji.



Aktuelne aktivnosti Centra odvijaju se u Ustanovi kulture "Parobrod" kao sastavni deo programa psihosocijalne podrške koji se odvija u sklopu ove ustanove. Aktivnosti su podeljene u tri celine:

Borba protiv stigmatizacije problema mentalnog zdravlja

Da bismo na adekvatan način mogli da se bavimo unapređenjem mentalnog zdravlja, nastojimo da kroz naše aktivnosti približimo široj javnosti poruku da su problemi mentalnog zdravlja sastavni deo ljudskog funkcionisanja i da nema ničega sramotnog ili opasnog u teškoćama koje su u vezi sa mentalnim zdravljem.

Programi jačanja „životnih veština“

Mentalno zdravlje, kao i zdravlje uopšte, zahteva brigu i negu i podrazumeva određena znanja i veštine, koje mogu biti vrlo korisne u suočavanju sa svakodnevnim teškoćama i ključna u prevenciji nastanka ozbiljnijih problema i poremećaja. Zato nastojimo da, u okviru svoje delatnosti, ponudimo psiho-edukativne programe zasnovane na kognitivno bihevioralnom pristupu, koji će učesnicima programa unaprediti postojeće socijalne veštine i omogućiti da razviju nove.

Programi emocionalnog opismenjavanja

Ključni korak u traženju podrške za prevazilaženje emotivnih problema jeste prepoznavanje i imenovanje određenog emotivnog stanja. Iz tog razloga, u okviru svojih aktivnosti, sprovodimo psihološke radionice i treninge koji učesnicima mogu pomoći da oseste i prepoznaju emotivna stanja i da se suoče sa njima.

O PROJEKTU „SVAKA DUŠA JE VAŽNA“

Projektom **„Svaka duša je važna“** želele smo da doprinesemo rešavanju problema potpune društvene marginalizovanosti korisnika/ca psihijatrijskih usluga.

Na osnovu višemesečnih susreta sa korisnicima stacionarnog odeljenja Klinike za psihijatrijske bolesti „Dr Laza Lazarević“ u Padinskoj Skeli prepoznale smo njihovu želju i potrebu za komunikacijom sa pripadnicima šire zajednice, kao i želju da budu u kontaktu sa onim što se dešava van bolničkog kruga. Saznale smo da su posebno zainteresovani za kulturne sadržaje kao što su filmovi, koncerti i predstave. Na taj način došle smo do ideje da osmislimo projekat koji bi, kroz aktivnosti kao što su art-terapijske radionice i posete ustanovama kulture, uvažio potrebe i želje korisnika/ca.

Osim toga što nam je cilj bio da pomogemo u integraciji korisnika/ca u život zajednice, želele smo da senzibilisemo i širu javnost o osobama koje imaju probleme mentalnog zdravlja i doprinesemo razbijanju predrasuda koje se odnose na njih. U tu svrhu organizovale smo školu za javni nastup namenjenu korisnicima kako bi ovladali veštinama samozastupanja i prezentovanja svojih prava u javnosti. Kao produkt ove škole nastalo je nekoliko TV priloga u kojima korisnici/ce psihijatrijskih usluga otvoreno govore o iskustvima sa kojima se susreću u toku svog lečenja i borbe sa sredinom koja je puna nerazumevanja za njih.

Verujemo da smo projektom „Svaka duša je važna“ uspele da doprinesemo boljem kvalitetu života korisnika/ca stacionarnog odeljenja u Padinskoj Skeli. U prilog tome govore nam i njihovi pozitivni utisci i želja da se ovakav vid aktivnosti nastavi u budućnosti. Ujedno, verujemo da smo kroz angažman volontera/ki pomogle u smanjenju predrasuda prema ovoj populaciji, o čemu govore i njihova lična iskustva prezentovana u ovoj brošuri. Ono što smatramo naročitim dostignućem ovog projekta jeste upoznavanje šire javnosti sa problemima osoba koje pate od mentalnih oboljenja, kroz medijsku pokrivenosti aktivnosti u poslednjoj fazi projekta.

PARTNERI NA PROJEKTU

Važno je da napomenemo da ovaj projekat ne bi bio moguć bez dobre volje partnera koji su nam pružili dragocenu podršku.

“TRAG” FONDACIJA

Zahvaljujemo se, pre svega “Trag” fondaciji koja je u potpunosti podržala projekat. Misija “Traga” je da doprinese izgradnji aktivnih i otvorenih lokalnih zajednica obezbeđivanjem podrške inicijativama udruženih građana u tim zajednicama. “Trag” ovo čini pružanjem finansijske podrške, promovisanjem filantropije i pružanjem drugih potrebnih vrsta podrške. Ovim putem ohrabrujemo sve ljude sa dobrim idejama, da u svojim lokalnim zajednicama osmisle projekte i obrate se “Trag” fondaciji.

GSP

Ne bismo bili u mogućnosti da realizujemo projekat bez dobre volje GSP-a, koji nam je ustupio na korišćenje autobus za prevoz korisnika/ca od Padinske Skele do Beograda.

BOLNICA „LAZA LAZAREVIĆ“

Zahvaljujemo se Klinici za psihijatrijske bolesti „Dr Laza Lazarević“, koja je odobrila realizaciju projekta, prepoznala našu dobru volju i pokazala spremnost da svoje korisnike/ce uključi u projekat.

FILOZOFSKI FAKULTETU BEOGRADU

Posebno se zahvaljujemo profesoru Aleksandru Dimitrijeviću, koji je kod nas podstakao inicijativu i razvio svest o potrebama i položaju korisnika/ca psihijatrijskih usluga.

UDRUŽENJE “PROSTOR”

Udruženje “Prostor” od 2009. godine organizuje art-terapijske i umetničke programe posvećene osobama sa problemima mentalnog zdravlja. Osnovni ciljevi udruženja su programi psiho-socijalne podrške, aktuelizacija problema ljudskih prava, položaja osoba sa problemima mentalnog zdravlja, uključivanje medija i skretanje pažnje javnosti. Udruženje “Prostor” nam je pružilo značajnu podršku u realizaciji art terapijskih radionica koje redovno sprovodi u prostorijama Opštine Zvezdara. U toku februara, korisnici/e stacionarnog odeljenja Klinike za psihijatrijske bolesti “Laza Lazarević” su bili/e u prilici da učestvuju u radionicama.

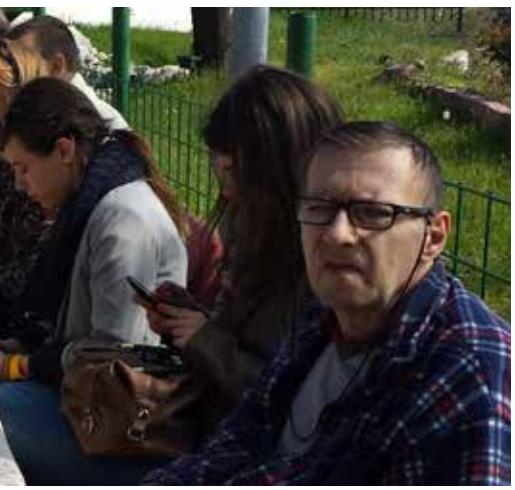
UDRUŽENJE “DUŠA”

Udruženje “DUŠA” osnovano je 3. aprila 2009. godine. Trenutno ima 76 članova i nekoliko desetina volontera. “Duša” je potpuno nezavisno udruženje, autonomno u odnosu na bilo koju zdravstvenu ili drugu instituciju. Svojim aktivnostima pokazali su da su korisnici sposobni da rukovode, organizuju i učestvuju u aktivnostima, što doprinosi njihovom osnaživanju, jačanju samopouzdanja, resocijalizaciji. Glavni ciljevi udruženja su: borba za prava korisnika psihijatrijskih usluga, osnaživanje i resocijalizacija ljudi koji imaju neku od mentalnih bolesti, borba za destigmatizaciju ove marginalizovane grupe, humaniji uslovi lečenja, deinstitucionalizacija i još mnogo toga što bi dovelo do boljeg tretmana korisnika u društvu, i učinilo ih ravnopravnim članovima zajednice u svakom pogledu.

USTANOVА KULTURE PAROBROD

Parobrod je jedna od 5 najznačajnijih referentnih tačaka savremene pop kulture u Beogradu. Ova ustanova predstavlja kulturni centar koji je u svom drugom životu nakon rekonstrukcije, za 4 godine svakodnevnog rada pokriva vizuelni program, film, pozorište, muziku, radionice, književnost, sa preko 500 programa i događaja i preko 50.000 posetilaca. Parobrod je pružio značajnu podršku u realizaciji projekta „Svaka duša je važna“ i otvorio svoja vrata korisnicima psihijatrijskih usluga.





ISKUSTVA VOLONTERA NA PROJEKTU



Mina Pavlović

„Prvog dana na radionici bila sam u velikom grču. Inače sam studentkinja socijalnog rada i ne može se reći da nisam senzitivisana. Nisam znala kako da se ponašam, kako da započnem razgovor, o čemu, kako da se postavim a da ne pomisle da im podilazim itd. I, onako kako to obično i ide, uz šoljicu kafe, krene razgovor sam od sebe. Kako su se naša druženja ponavljala, počela sam da primećujem kako su i oni mene počeli da prihvataju, nekako sam osećala da postajem deo grupe. Naučila sam na ovom projektu da su „oni“ jednako ljudi kao i svi mi koji ne živimo u instituciji, sa filmovima koje vole i ne vole, pričama o odrastanju, poslu, putovanjima i svim drugim stvarima koje čine naš život. Najlepši osećaj na projektu je kada sedimo u kombiju i vozimo se na neki od izleta i kada imam priliku da od korisnika i sestara čujem utiske od prošlog puta i uverim se da oni zaista uživaju u ovome što radimo.“

Irena Canić

„Projekat „Svaka duša je važna“ pružio mi je jedinstvenu priliku i iskustvo da uđem u svet osoba obolelih od psihoze i budem deo njega. Imala sam priliku da primetim da se njihov svet, u suštini, ne razlikuje mnogo od našeg, da čujem njihove životne priče i iskustva. Osim toga, učestvovanje na ovom projektu suočilo me je sa nekim sopstvenim strahovima koji su u vezi sa ovim tipom bolesti, i pomogao mi da ih prevaziđem.“

Doris Rafajlovska

„Sećam se da sam na prvu art-terapijsku radionicu došla sa još dve volonterke i da sam na početku primetila kako smo razdvojeni u prostoru – korisnici iz udruženja „Duša“ za jednim stolom, korisnici iz Padinske Skele za drugim, a mi, volonteri, na trećem kraju prostorije. Već na kraju radionice, bila je druga priča. Vodila sam sasvim normalan i zanimljiv razgovor sa korisnicima, a kada sam pogledala prostoriju, više se nije primećivalo ko je gde. Svi su bili izmešani i svaki je komunicirao sa svakim. Tokom projekta bili smo zajedno na art-terapijskim raionicama na kojima smo se zajedno zabavljali i pričali, obilazili muzeje, gledali film, bili na izletu. Ukratko, proveli smo jako kvalitetno strukturisano vreme zajedno. Iznenadila sam se koliko zanimljivih stvari sam čula, ali nisu sve bile lepe, bajne i interesantne, bilo je i teških životnih priča koje su me ostavile bez teksta. Sve to zajedno mi je stvorilo jednu potpuniju i realniju sliku o korisnicama koju pre ovog projekta nisam imala priliku da steknem. Jedan od najjačih utisaka jeste da je sproveden projekat drugačiji od ostalih, a koji pokušava da korisnike psihijatrijskih usluga uključi u zajednicu. Ovo je nadam se samo početak lavine promena koje će se ubuduće dešavati u oblasti psihijatrije u Srbiji.“



LIČNA PRIČA KORISNIKA PSIHIJATRIJSKIH USLUGA

Kada sam počeo da upoznajem svet nisam se razlikovao od mojih vršnjaka. Duga kosa, gitara, žurke do kasno u noć...

Interesovale su me razne stvari. Čitao sam sve što mi je došlo pod ruku. A onda sam saznao da moj dobar drug boluje od šizofrenije. Kako bih ga što bolje razumeo, mnogo sam čitao psihijatrijsku literaturu. Tada nisam ni slutio da ću i sam, nakon nekoliko godina, oboleti od iste bolesti. Sedamdesetih godina dogodile su se velike promene u psihijatriji. Posećivao sam predavanja iz te oblasti. Između ostalog, slušao sam i predavanje koje je Franko Bazalja održao u Beogradu. Ne sećam se gde je to tačno bilo, ali njega dobro pamtim...

Upisao sam likovnu akademiju, putovao po Evropi, zabavljao se sa devojkom koju sam voleo, družio se... Osetio sam da se sa mnom nešto čudno događa. Počeo sam da se lečim, ali sam istovremeno izbegavao lekove, lutao ulicama... Mama mi je pružala najveću podršku. Patnja je bila obostrana. Bila je senzibilna, ali nesrećna žena. Otac je ispoljavao grubost prema njoj. Davno je umrla. Imam rođenog brata. Odavno nismo bliski. Nezainteresovan je za mene, pa i za oca koji je još uvek živ. Pre nekoliko godina je udao čerku. Nisam bio pozvan na svadbu jer sam psihijatrijski pacijent. Stide me se... a ja sam joj jedini stric. Nisam video ni unuče koje se u međuvremenu rodilo. E to boli, nepodnošljivo, snažno...

Ja sad živim ovde, u bolnici. Imao sam sreću. Ovde sam stekao prijatelje, prihvaćen sam. Iako znam da se to neće desiti, ipak u meni ostaje večita žudnja da se vratim kući. Za sada, dok je otac živ odlazim jednom nedeljno, a kada on umre... ne verujem da će tamo biti mesta za mene.

Kakav je moj život? Želeo sam da imam porodicu, da postanem slikar, da živim drugačije, a nisam. Bolest je zaustavila sve...

Lična priča člana Udruženja "DUŠA"

Godina 1991, godina apokalipse u Jugoslaviji. Sve što je normalno postalo je nenormalno, a pogotovo obrnuto.

Propadanje u svakom pogledu i na svakom koraku. Kompletna psihoza u celoj jednoj zemlji nije mogla da ne ostavi traga na sve oko mene i na mene samog. Moji najbolji prijatelji odlaze iz zemlje, ja se povlačim u sebe, moja devojka me napušta.

Počeo sam da se povlačim još pre nego što je ta glupost počela. Nisam želeo da komuniciram ni sa kim, ni sa porodicom, ni sa prijateljima. Osećao sam se kao da sam sam na svetu, strašno tužan, razočaran, besan.

Porodica je došla na ideju da me uputi kod psihijatra. Nevoljno sam pristao. Išao sam godinu dana, pio neke lekove ali moj bol nije bio ništa manji. Hospitalizovan sam. Ako neko ne zna kako izgleda pakao, uskraćen je za to iskustvo jer nije delio sobu sa mnom i mojim sapatnicima.

Rešetke na prozorima, izmet u hodnicima, vezani ljudi, neki bolestan miris u bolnici, injekcije od kojih sam se jednom zamalo potpuno ukočio jer nisu dali nešto što se inače mora dati zajedno sa tom injekcijom, izbezumljena lica mojih sapatnika, ja sluđen i izbezumljen od velike količine teških lekova i injekcija, kiša koja je padala tih noći, suze koje sam prolivao, zastrašivanje i naređivanje nekih tehničara veće nego u vojsci, postavljanje nekih lekara kao da su vladike, ignorisanje psihološkinje koja je posle testiranja mene zavapila u hodniku „Držite ovde zatvorenog normalnog čoveka“.

Izašao sam i ustanovljena mi je (kasnije će se pokazati) pogrešna dijagnoza.

Godinama sam lečen lekovima koji su činili da živim, a da u stvari ne živim. A i smrt bi trebalo da nas dočeka žive. Ostavljao sam lekove pa opet, posle nekoliko godina, hospitalizacija i tako u krug.

Međutim, pri poslednjoj hospitalizaciji više nije bilo psihijatra koji me je vodio jer je, penzionisan. Mnome je počela da se bavi psihijatrica koja je, za početak, ustanovila da je dijagnoza bila pogrešna, a samim tim i lekovi. Od tog momenta sve je počelo da se menja još u bolnici, a pogotovo nakon toga. Vera u mene od strane stručnjaka puno mi je značila. Godinama redovno uzimam lekove, ne osećam da mi (preterano) smetaju, funkcionalan sam. Četiri godine nisam hospitalizovan i, daću sve od sebe da nikada više ne budem hospitalizovan u smislu samodiscipline u lečenju i rada na sebi.

Ali postoji i nešto drugo što je meni izmenilo život. To je Udruženje "DUŠA". Zahvaljujući Udruženju ponovo sam našao sebe. Čitav život ću morati da pijem lekove, ali to više nije nešto što me opterećuje, verujem da je to nešto što mi pomaže. Ali, taj veter u leđa koji mi je dalo Udruženje, doktorka, porodica, fantastični ljudi koje sam upoznao kroz aktivnosti u "DUŠI" bili su ključni faktori da se trgnem i vratim u život. Neki kažu da sam za primer. Mislim da ima mnogo boljih primera. Ja sam na kraju tužne balade ipak imao i sreću, a to ni danas nemaju oni koji se svako jutro bude okruženi onim čime sam ja bio okružen – Andrićevom Prokletom avljom.

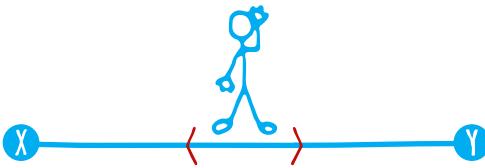
O MENTALNOM ZDRAVLJU

Mentalno zdravlje nije samo odsustvo mentalnog oboljenja. Svetska zdravstvena organizacija (SZO) definiše mentalno zdravlje kao stanje blagostanja u kojem svaka osoba ostvaruje svoj potencijal, nosi se sa svakodnevnim stresom života, može produktivno da obavlja svoj posao i u mogućnosti je da doprinese zajednici u kojoj živi.

Mentalno zdravlje je kontinuum.

Dugo je u javnosti dominirala ideja da je narušeno mentalno zdravlje nepovratno, i da kada se jednom oboli nema povratka u normalne životne tokove. Kao da postoji jedan boks u koji su svrstane osobe narušenog mentalnog zdravlja, dok se u drugom boksu nalaze osobe sa očuvanim mentalnim zdravljem. I kada se jednom pređe iz ove očuvane u narušenu kategoriju, nema povratka. Ovo je netačno. I te kako je moguće oboleti i ozdraviti, kao što je slučaj sa fizičkim oboljenjima. Čak i sa dijagnozama koje su trajne kao što je psihozna, uz adekvatnu terapiju i podršku okoline moguće je postići stanje koje se opisuje upravo u navedenoj definiciji Svetske zdravstvene organizacije. Zato kažemo da je mentalno zdravlje kontinuum, a ne kategorija.

Možemo zamisliti mentalno zdravlje kao putanju između tačke X i tačke Y. Kada se osoba nalazi bliže tački X, oseća se umorno, bezvoljno, tužno i pokazuje simptome koji ukazuju na narušeno mentalno blagostanje. Što je osoba bliža tački Y, oseća se bolje i prisutniji su znaci karakteristični za dobro mentalno zdravlje i blagostanje. Tokom života, mi se šetamo između ove dve tačke. Ne postoji potpuno mentalno zdrava osoba, kao što ne postoji ni obolela osoba bez očuvanih zdravih kapaciteta.



KAKO BRINUTI O SVOM MENTALNOM ZDRAVLJU?

Postoje metode koje pomažu da većinu svog vremena provedemo bliže ovom Y polu. Tako možemo pomoći sami sebi, ali i onima koje volimo i o kojima brinemo.

- **Obraćajte se sebi onako kako biste voleli da se drugi Vama obraćaju. Volite sebe i obraćajte se sebi sa poštovanjem. Trudite se da mislite pozitivno.**
- **Telo je hram duše, vodite brigu o njemu. Budite aktivni!**
- **Sa kim si, takav si! Provodite vreme sa osobama koje volite i koje bude dobra osećanja u Vama.**
- **Daj i dobićeš! Činite dobro za Vašu okolinu i voljene, oni će isto činiti za Vas. Budite primer!**
- **Nije sramota pasti! Dozvolite sebi greške i učite iz njih. Isto dozvolite i drugima.**
- **Odmorite se. Život je maraton, a ne trka na 100 metara. U redu je nekada stati.**
- **Ne odustajte! Nastavite kada ste spremni.**
- **Postavljate sebi realne ciljeve i definišite načine njihovog postizanja. Niko nije sve postigao za jedan dan.**
- **Menjajte se! U redu je odustati i probati nešto novo, kada stvari ne idu kako smo zamislili.**
- **Radite mnogo, igrajte se još više!**
- **Naučite svaki dan jednu novu stvar.**
- **Tražite pomoć, pričajte o problemima i nemojte kriti svoja osećanja. Problemi i osećanja su sastavni deo života.**



Brošuru uredile:
Mia Popić
Gordana Crevar