

ŻYCIE Z PIĘTNEM CHOROBY PSYCHICZNEJ

fot. Jolanta Walczyk



10 października obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – Według Światowej Organizacji Zdrowia już co piąta osoba cierpi na zaburzenia lub choroby psychiczne

To nie będzie kolejny artykuł o trudnościach, jakie przed chorymi psychicznie stawia społeczeństwo. Nie będzie też o ludzkim braku wiedzy, czym są choroby psychiczne, o myśleniu ich z chorobami umysłowymi ani też o krzywdzących stereotypach jakoby byli oni niebezpieczni, nieobliczalni, etc. Nie. Dziś chciałam napisać o tym, jak ogromnym brzemieniem jest dla osób dotkniętych chorobami psychicznymi zmaganie się z samym sobą. Oczywiście każdy przypadek jest inny i opisane przeze mnie problemy nie dotyczą w równym stopniu wszystkich chorych.

Chorobę psychiczną można porównać do niezmywalnego tatuażu duszy. To wyjątkowość, o którą nikt nie prosi i której żaden człowiek nie pragnie. W niektórych rozwija większą wrażliwość, odsłania przed nimi życiowe aspekty, których inaczej by nie odkryli... ale przede wszystkim jest ciężarem, który trzeba dźwigać, mimo że czasem brak już sił. Może dziwi was, że piszę o tym w tak melodramatyczny sposób. Wyobraźcie sobie zatem, że wasza psychika jest w pewnym sensie waszym wrogiem. Nie możecie do końca zaufać swojemu osądowi, brakuje wam pewności co do własnego zachowania. Znam historie osób ze schizofrenią, które pomimo przyjmowania leków i przestrzegania zaleceń opiekujących się nimi specjalistów, miewali nawroty choroby. Ataki,

w czasie których tracili świadomość i odzyskiwali ją dopiero w szpitalu.

NIEWYOBRAŻALNE BRZEMIE

Już sama konieczność przyjmowania leków i prowadzenia higienicznego trybu życia może być uciążliwa, irytująca, męcząca. I to wcale nie jest drobiazg, zwłaszcza dla osób młodych, które chciałyby korzystać z życia tak samo jak ich rówieśnicy. Z wiekiem to, że ktoś np. nie może na imprezie napić się alkoholu przestaje mieć znaczenie. Ale pojawiają się dylematy o większym ciężarze gatunkowym: czy założyć rodzinę, mieć dzieci? Człowiek który musi wkładać ogromny wysiłek w radzenie sobie z samym sobą obawia się brać jeszcze odpowiedzialność za innych...

DWIE HISTORIE

Znam dwa przypadki kobiet, które mają jeszcze ciężiej, bo ze swoim problemem zmagają się całkiem same. Pierwsza cierpi od lat na ataki ostrej depresji. Bywa z nią naprawdę źle. Są takie miesiące, kiedy niemal nie opuszcza swojego mieszkania. Wtedy na przemian płacze i śpi. Żeby przeżyć prosi o pieniądze rodziców. To nie egzystencja, to wegetacja. Później przychodzi nagły impuls, kobieta wraca do świata. Zaczyna wychodzić z domu, spotykać się ze znajomymi, szukać pracy. Mówi, że na początku przychodzi jej to ciężko, czuje opór ale stopniowo zaczyna

prowadzić normalny, a wręcz aktywny tryb życia. Aż do następnego załamania. Które może być spowodowane czymkolwiek: zawodem sercowym, nieporozumieniami w pracy... albo też może pojawić się samoistnie. Większość z nas powie: przecież tak się nie da żyć! Ciągła huśtawka, żadnej stabilizacji, poczucia bezpieczeństwa, spokoju, ale ona nie chce się leczyć. Zapytana, dlaczego bezradnie kręci głową, nie potrafi tego wytłumaczyć. Z jej chaotycznych słów można wywnioskować, że obawia się, że zażywanie leków ją zmieni. Twierdzi, że dopóki jakoś sobie radzi, woli żeby zostało tak jak jest. Pytanie czy naprawdę sobie radzi? Druga dziewczyna od ponad dziesięciu lat cierpi na zaburzenia odżywiania. Próbowwała różnych terapii, nie przynosiły pożądanego skutku, więc ich zaniechała. Dziś twierdzi, że przyzwyczała się do swojej choroby, że bez niej wręcz nie była by sobą. Rzekoma „przyjaźń” z chorobą to bardzo częsta przypadłość u anorektyczek i bulimiczek. Głodzenie się do pewnego stopnia, paradoksalnie daje złudne wrażenie bycia silną. Z kolei ataki obżarstwa są lekiem na smutek i pozwalają rozładować wewnętrzne napięcie. Jedzenie organizuje jej życie. Tym sposobem rujnuje nie tylko swój organizm ale też swoje życie osobiste. Jej reżim dietetyczny zawsze wygra walkę z przyjaźnią czy miłością... i nie dlatego, że jedzenie jest dla niej ważniejsze niż ludzie ale dlatego, że choroba jest silniejsza niż jej potrzeby, pragnienia i marzenia.

WALCZĄC O SVOJE SZCZĘŚCIE

Obie bohaterki mojego artykułu w pewnym sensie same wybrały swój los, bo nie chcą się leczyć. Są dorosłe, mają prawo do takiej decyzji, ale przecież nie wybrały sobie choroby! To, że nie umieją sobie z nią poradzić, nie jest ich winą... I mimo że dokładają sobie same cierpienia, nie chcąc przyjąć pomocy, nikt nie ma prawa ich osądzać. Czuję dla nich nie tylko współczucie, ale też szacunek i swojego rodzaju podziw. Za to, że mimo piętna smutku, jakie w sobie noszą, starają się żyć jak mogą najpełniej: pracują, studiują, potrafią się bawić, śmiać, szukają miłości... Codziennie walczą o swoje szczęście. Ze światem i ze sobą. ■

Katarzyna Lewcun