



VIJESTI I SAVJETI

## Kada psihijatar sam sebi postane pacijent

Dražena Lejo, 26. srpnja 2020.

**Psihijatrica Maja Vukoja: „Onkološki bolesnici trebaju podršku obitelji, prijatelja i, vrlo često, psihološku pomoć. Sada oni vode dvije bitke paralelno, protiv maligne bolesti i nevidljivog virusa. Paralelne traume i stresovi su vrlo izazovni i za liječnike i za pacijente jer je mozak na neki način rasplinut na više strana i teško je 'pokriti' sva zahvaćena područja u nama samima.“**

Iako smo mi na ovim prostorima odavno navikli na prilagodbe raznim situacijama i ne baš lake životne uvjete, čini se da je pandemija s koronavirusom i pred nas stavila neke sasvim nove okolnosti i izazove. Ovih se dana sve više priča o tome koliko se ljudi jako teško psihički nose s tzv. novim normalnim, koliko raste korištenje opijata, alkohola, koliko se povećava broj ljudi sa psihičkim smetnjama... Stanovnicima Zagreba je to dodatno teško palo, zbog potresa usred karantene, a onkološkim bolesnicima je u datim situacijama bilo i najteže. Uz ranije suočavanje s teškom bolešću, odjednom su upali i u nove traume: nemogućnost kontrola i uobičajenih pretraga i liječenja zbog karantene, strah od sasvim novog virusa, strah od potresa... Sve su to situacije, koje će na sve nas ostaviti duboki trag, a mnogima dovesti u pitanje i psihičko zdravlje. No, što kada ste psihijatar i odjednom se i sami suočite s nepoznatim virusom i to na samom početku pandemije, kada se o virusu još gotovo ništa ne zna? Kada ste i sami rizična skupina, a kažu vam da ste, možda, zaraženi, da sjedite doma i čekate rezultate? Kako pomoći tada sebi, onako kako pomažete cijeli život drugima? Djeluju li vaše metode?

Sa svim tim se susrela naša sugovornica, poznata suradnica i autorica ovog portala, Maja Vukoja. Diplomirala je na Medicinskom fakultetu i završila specijalizaciju iz psihijatrije, a potom i subspecijalizaciju iz psihoterapije. Radi u KBC-u u Zagreb, poznatijem kao Rebro, gdje su se među prvima pojavili liječnici pozitivni na virus. I Maja je morala u samoizolaciju. S obzirom na to da radi u Dnevnoj bolnici za afektivne poremećaje, u kojoj vodi i grupne psihoterapije, zanimalo nas je kako je to kada sama sebi postane – pacijent.

**Koja vam je bila prva pomisao i osjećaj, kada ste se razboljeli, a još niste znali jeste li zaraženi novim i nepoznatim virusom?**

Ja sam, što je pomalo ironično, upravo na prvi dan proglašenja opće karantene dobila povišenu tjelesnu temperaturu, uz druge respiratorne simptome i povremenu bol u prsima. U bolesti si nemoćan, strahuješ da će se zakomplikirati i tada su me najviše proganjale priče obojelih osoba na respiratoru, a osjećala sam i strah da ne zarazim bližnje oko sebe. U jednom trenutku sam donijela odluku i otišla na testiranje u bolnicu Fran Mihaljević. Osjećaj je bio bizaran, bili su to tek počeci epidemije i vidjeti kolege u zaštitnim odjelima, u kojima izgledaju poput astronauta, dalo je neku nadrealnu sliku stvarnosti. Svi su se odmicali od 'nas', potencijalno zaraženih, osjećali smo se kao da smo učinili nešto loše.

**A kakav je bio osjećaj, kada ste dobili nalaz da ste negativni?**

Teško je opisati riječima kako je to kada 24 sata čekate nalaz. Sjedio si mobilnet, dok se istovremeno pokušavaš okupirati drugim stvarima, ali tada vani čuješ policijsko vozilo, koje, preko razgleda, tjera ljude s ulica... Pomalo teško za pozitivnu distrakciju bilo koje vrste... I onda je stigao poziv. Prvo vas pitaju jeste li vi ta osoba, imenom i prezimenom, dok vam u organizmu već nastaje kaos.

I kada su rekli da je test negativan, u prvom trenutku nisam bila svjesna što su mi zapravo odgovorili.

Uslijedio je olakšanje, koje je, ipak, djelomično bilo poljuljano savjetom da, u slučaju da tjelesna temperatura ostane povišena, za tri dana ponovim test i da moram još dva tjedna biti u izolaciji.

**A onda se dogodilo i potres... pričale smo o ponavljanju proživljenih trauma, u vašem slučaju ratnih, naročito vezanih uz bombardiranje Zagreba 1995. godine, kada je stradala i vaša škola u kojoj ste se tada nalazili? Je li vas potres nažreao da vraćate te stare slike i što ste tada učinili?**

Potres se dogodio taman jutro nakon dobivanja rezultata testa na koronu. Sve se posložilo dan za danom, što je dodatno pojačalo intenzitet stresa. Upravo nakon potresa mi se tjelesna temperatura prvi put snizila ispod 37. Organizam je čudesan, on osjeća opasnost i stvara nagon za opstankom.

Puno ljudi 'ozdravi' ili ne osjeća bol u trenutku realne opasnosti po život. Kada sam imala 15 godina, pri raketiranju Zagreba, eksplozija zvučnica dogodila se i u dvorištu moje srednje škole. Bila je to Križanićeva gimnazija. Ja sam se nalazila u hodniku, koji je gledao u dvorište, dakle u neposrednoj blizini. Uslijedio je vrlo ružan trenutak, koji zauvijek ostaje u sjećanju. Nekim čudom smo svi preživjeli. Rat je, sam po sebi, neprirodan i možda najveća pogreška čovječanstva. Traumu možemo pamtili na razne načine, slikom, zvukom, osjetilom dodira, čak i mirisima. Ono što se meni osobno dogodilo jest ponajviše prisjećanje zvuka. Zvuk uoči eksplozije (uz postupno sve jače podrhtavanje tla), a onda i sama eksplozija, kao i zvuk potresa koji je, osim jačine, vrlo dugo trajao, bili su po mnogočemu slični. Pričala sam s nekim osobama koje su šle sa mnom u razred o tome i, nevjerojatno, oni su se nakon potresa vratili u istu traumu, kao i ja. Interesantno, potres je mnogima vratio sjećanja na rat. Sam razgovor s bliskim ljudima mi je puno pomogao. O teškim trenucima uvijek treba razgovarati jer time umanjujemo teret samih događaja i lakše se nosimo s njima. Nema sramote, nema cenzure, sve bolno treba verbalizirati i isplakati. Općenito, premalo pričamo o osjećajima.

” *Stigma polazi od pretpostavke da u životu pate samo slabi i 'ludi', što je najveća neistina. Patimo svi. I to je u redu. Imamo pravo na patnju, ali ne smijemo dopustiti da ona zavлада našim životom.*

**Je li to razlog zašto ljudi posežu za većom količinom lijekova i alkohola, kako oni djeluju na psihi trenutačno, ali i dugoročno?**

Alkohol i velike doze sedativa su svojevrsan bijeg od stvarnosti i način da, naizgled, lakše podnesemo stres. Imaju sličan učinak na organizam. Kratkoročno, strah nestane ili, subjektivno gledano, postane bezopasan, ne običamo toliko pažnju na njega. Dugoročno, takav način nošenja sa stresom prelazi u naviku, obrazac ponašanja, bez kojeg ne možemo funkcionirati jer, uz psihičku, stvaramo i fizičku ovisnost. Uz to, tijelo pamti svaku traumu i sve što potisnemo nam se jednoga dana vrati. Zato se i kaže da ne možemo pobjeći od sebe.

**Upravo se rade istraživanja o utjecaju svih ovih okolnosti na psihičko zdravlje ljudi. Možemo li reći da će to biti i dobra strana pandemije koronavirusa jer se više priča o psihičkom zdravlju? Mislite li da će se, dugoročno, početi davati više pažnje tome?**

Kako godine idu, sve smo otvoreniji prema toj temi. Sada su ljudi, 'izazvani' epidemijom virusa i u Zagrebu i okolici, potresom, počeli otvorenije pričati o svojim iskustvima o tome, ali i o nekim ranijim, o kojima su do sada šutjeli. Mislim da po tom pitanju i stručnjaci trebaju biti otvoreni i potaknuti ostale da potraže pomoć, ako drugi načini ne pomažu. Jer, stigma polazi od pretpostavke da u životu pate samo slabi i 'ludi', što je najveća neistina. Patimo svi. I to je u redu. Imamo pravo na patnju, ali ne smijemo dopustiti da ona zavлада našim životom.

**U vašem se radu susrećete i s onkološkim pacijentima i njihovim strahom od bolesti, smrti... što mislite, koliko će okolnosti s pandemijom, potresom, nemogućnošću dobivanja pravovremene zdravstvene skrbi tijekom karantene dodatno utjecati na njih? Kako oni sami sebi mogu pomoći u tim situacijama?**

Početak epidemije bio je zapravo najteži, što se tiče općenito ambulantnog rada u Hrvatskoj jer je na neko vrijeme sve stalo. To je stvorilo još veći kaos u, ionako začaranom, krugu silnih pretraga i listi čekanja. Sada se cijeli pogon pokrenuo i, uz maksimalno poštovanje epidemioloških mjera, ipak funkcionira. Naravno da to nije efikasnost kakvu bismo poželjeli, ali tu je puno problema koji su postojali i ranije i sada su samo postali izraženiji. No, shvatili smo kako virus neće samo tako otići i da bolnice moraju raditi. Onkološki bolesnici trebaju podršku obitelji, prijatelja i, vrlo često, psihološku pomoć. Sada oni vode dvije bitke paralelno, protiv maligne bolesti i nevidljivog virusa. Paralelne traume i stresovi su vrlo izazovni i za liječnike i za pacijente jer je mozak na neki način rasplinut na više strana i teško je "pokriti" sva zahvaćena područja u nama samima.



**U Hrvatskoj, ali i u svijetu, postoji veliki otpor dijela stanovništva prema nošenju maski zbog pandemije virusa. Neki kažu da je razlog tome nesigurnost, koju ljudi osjećaju kada stave masku na lice, neki misle kako je riječ o strahu od virusa, koji se reflektira otporom, a neki tvrde da u tome prednjače slabije obrazovani ljudi, koji misle da time gube dio svoga identiteta. Što vi mislite, što bi mogla biti istina i koji su razlozi odbijanja maski?**

Maska većinu ne asocira na zaštitu od bolesti, nego na samu bolest. U tome je problem. Ako je ne nosimo, izvana sve izgleda kao da se ništa ne događa. U ljudima postoji negacija, dio populacije je preplavljena teorijama zavjere, a neki ne nose masku iz inata, ogorčeni općom političkom situacijom i uvjetima života ne nošenjem maske daju poruku 'ja sam svoga tijela gospodar, ne možete mi ništa'. Moramo shvatiti jednu činjenicu. Virus je tu. Ako se zarazite, možete ga gotovo ni ne osjetiti, ali možete imati i razne komplikacije. Sve maske ne štite u potpunosti od zaraze, ali svaka umanjuje mogućnost kapljičnog prijenosa, a to nije zanemariv postotak, ako se svi pridržavamo mjera.

**Puno se priča o pojačanom razvoju anksioznosti zbog karantene, potresa... Jeste li je i sami osjetili? Što savjetujete i svojim pacijentima, ali i sebi? Djeluju li vaši savjeti, sada kada ste ih i sami iskusili?**

Svi smo osjetili pojačanu anksioznost. Ni sama nisam ostala imuna na ono što se događa. Kao kolege, i liječnici i sestre, otvoreno razgovaramo o tome. Kod velikog broja naših pacijenata došlo je do pogoršanja psihičkog stanja i s nekima smo morali krenuti 'od početka'. Sa svakim smo razgovarali i tražili da nam opišu svoj doživljaj i korone i potresa, kako se nose sa svakodnevicom, što ih opušta i što bi još mogli poduzeti po tom pitanju. Načini su vrlo individualni. Ja sam, naprimjer, nakupovala cvijeta i shvatila kako je cvijeće vrlo zahtjevno! Oduzima puno vremena, ali smiruje na jedan poseban način. Volim pisati i pjevati i to me, također, opušta, kao i vježbanje, onda kad sam najinapetija. Osobno naginjem crnom humoru. Koristim ga i u terapiji, pacijenti to vole. Crni humor, kao i humor općenito, je vrlo zdrav. Kada pacijent postane 'crnohumoran', po mogućnosti još i na svoj račun, onda znamo da mu je bolje.

Inače, čaroban recept ne postoji. Treba zaobilaziti višak negativnih informacija u medijima i gledati ono što vas opušta, komediju, emisije o kuhanju... Nekad su rješenja ispred nas, a mi ih ne vidimo. I pacijenti nas ponekad pitaju je li i nas pogodilo sve što se događa. Iako, terapijski gledano, nije preporučljivo da liječnik 'kuca' pacijentu, u ovakvim situacijama pokoja lakrena riječ može biti vrlo ljekovita, da shvate da smo i mi ljudi i da biti ranjiv ne znači biti u potpunosti nemoćan. Jednostavno bismo došli u bolnicu, stavili kutu i masku i rekli: "Evo nas. Mi smo tu za vas. Ne znamo što nas čeka, ali proći ćemo ovo zajedno."

**Sada, kada ste intenzivno i sami proživjeli traume, hoćete li mijenjati nešto u pristupu terapiji? Što, po vama, trenutno najbolje djeluje? Naime, priča se o drugom valu na jesen, pa neki savjet ljudima, kako da lakše prebrode ono što nas sve čeka?**

Kao što sam pisala u svojoj zadnjoj kolumni, shvatila sam da nam je ovo, možda, zadnja šansa da naučimo živjeti dan po dan. Da prestanemo previše planirati i držati se čvrsto tih planova jer okolnosti se mijenjaju. Život se mijenja. Moramo naučiti biti fleksibilniji. Inače će nam se za svaku nepovoljnu okolnost srušiti svijet. I da, smijemo si dopustiti dozu irealnosti. Maštati, sanjati, željeti, odlučiti... time si olakšavamo stvarnost, ali i zadržavamo i njegujemo dijete u sebi. Jer, činjenica je da je ovo 'ново normalno' ujedno i 'ново nenormalno'. Život nije lak. On je plovidba na različito opremljenim brodovima i u svim vremenskim uvjetima. Zato je važna prilagodba, uz male stvari koje nam puno znače. I, da ne zaboravimo, važni smo jedni drugima. Ne smijemo dopustiti da nas preporučena tjelesna distanca emocionalno distancira. Ne smijemo prestati biti ljudi.

**\* Tekst je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije.**

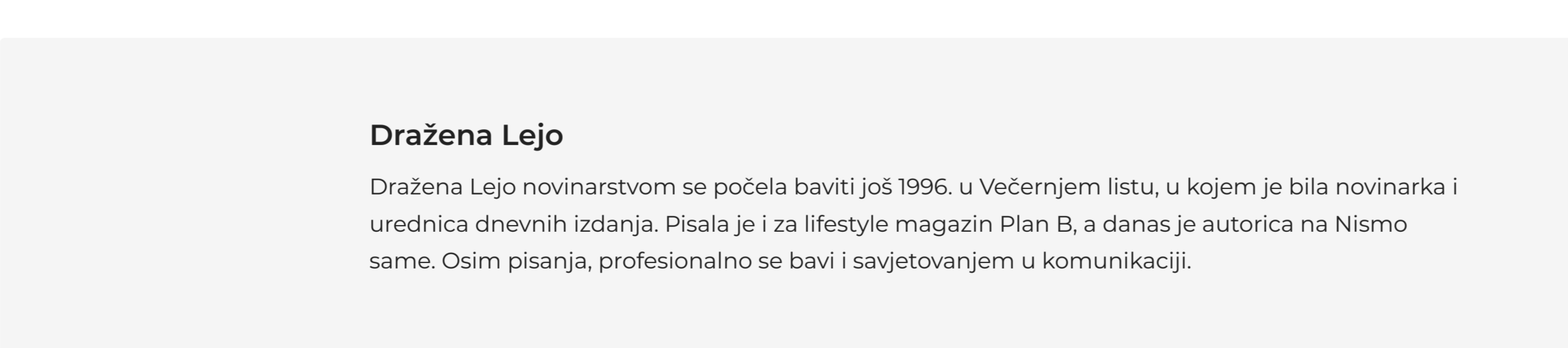
[Glasnik](#)
[BROJONAVIRUS](#)
[ANALIZA VJEDRA](#)
[ENDOVO HODNIKOMNO](#)
[SPOTRESE](#)
[BIPSIHISTRIČKA](#)

Prethodno

Hoće li 'ново normalno' dovesti do još većeg broja smrti od raka?

Sjedeće

Hoće li do Božića biti dostupno cjevivo protiv koronavirusa?



Dražena Lejo

Dražena Lejo novinarstvom se počela baviti još 1996. u Večernjem listu, u kojem je bila novinarka i urednica dnevnih izdanja. Pisala je i za listove magazin Bina a danas je autorica na Nismo same. Osim pisanja, profesionalno se bavi i savjetovanjem u komunikaciji.

## POVEZANE OBJAVE



**Google razvija "spell check" za bolesti patolozi**

Nismo same, 29. listopada 2018.



**Kako se nositi sa spoznajom da bolujemo od raka?**

Nismo same, 11. lipnja 2019.



**Kako rak utječe na obitelji?**

Nismo same, 21. srpnja 2017.

[←](#)
[→](#)

## NOVE OBJAVE

**Doc. dr. Bojana Knežević: Tužna je spoznaja da su neki ljudi nakon dijagnoze maligne bolesti još ostali i bez posta**  
27. prosinca 2020.

**Jedan od većih javnozdravstvenih problema nakon pandemije bit će bolesti ovisnosti**  
22. prosinca 2020.

**Tho štiti onkološke pacijentice i žene žrtve nasilje od psihika poena?**  
22. prosinca 2020.

## PREUZIMANJE SADRŽAJA

Svi sadržaji na Nismo same su autori. Molimo sve zainteresirane za preuzimanje originalnog sadržaja da nas kontaktiraju na [info@nissosame.com](mailto:info@nissosame.com).

Izrada i održavanje web stranice

## PRATITE NAS

[f](#)
[@](#)
[in](#)
[v](#)

## ISPISATAJ ČLANAK

