

Po lanskih izsledkih Eurobarometra je Slovenija država z eno najnižjih stopenj revščine in tako imenovane dohodkovne neenakosti. Žal pa je isti Eurobarometer pokazal tudi, da so prebivalci Slovenije med najbolj pesimističnimi v EU.



Ilustracija Jernej Žumer po sliki Edvarda Muncha Krik

TESNOBA

Za depresivnimi motnjami trpi že četrtnina prebivalstva. Do leta 2020 bodo postale drugi največji svetovni zdravstveni problem, takoj za boleznimi srca in ožilja.

Piše: Max Modic

Charles Bukowski, poet urbane tesnobe, je nekoč zapisal: »Kako hudiča naj bo človek srečen, če mora ob pol sedmih zjutraj, potem ko ga prebudi budilka, skočiti iz postelje v obleko, se prisilno nafutrati, usrati, uscati, si umiti zobe in se počesati ter vstopiti v bitko s prometom, da bi prišel tja, kjer v bistvu ustvarja dobiček za nekoga drugega, ob tem pa se od njega pričakuje še hvaležnost, da to lahko počne?« Citat je iz romana Faktotum, ki ga je Bukowski v Los Angelesu, tako rekoč v srcu kapitalistično podkletenega ameriškega sna, objavil leta 1975. Tistega leta se je končala vietnamska vojna, naftna kriza je kazala dolge in ostre zobe, v Albuquerquu, največjem mestu Nove Mehike, pa je neki Bill Gates ustanovil podjetje čudnega imena Microsoft. A Bukowski ni pisal o tem. V romanu Faktotum je opisoval občutke človeka, ki mora v objubljeni deželi za golo preživetje postati *faktotum*, deklica za vse, in sprejeti vsakršno, še tako mizerno plačano delo, navadno s samega vrha lestvice najmanj čislanih poklicev.

Rekli boste, Bukowski je bil pač odvisnež od alkohola, cigaret, seksa in pisanja, kaj pa naj tak tip sploh drugega počne. No, prav zato, ker je vedel, kaj zmore in kaj lahko počne, vendar mu ustroj družbenega sistema tega ne dopušča,

so alkohol, cigarete, seks in pisanje postali njegovi antidepressivi iz domače lekarne. Z njihovo pomočjo je lažje štel, kolikokrat moraš umreti, preden začneš resnično živeti, in ugotavljal, češ, nekaterim ljudem se nikoli ne zmeša, kako grozno mora biti njihovo življenje.

Leta 1975 je bila v Sloveniji Jugoslavija. Bile so redne zaposlitve in štipendije, bila so stanovanja, dopusti na morju po sindikalnih cenah in plačani prispevki za zdravstveno in pokojninsko zavarovanje, na izboru za pesem Evrovizije pa je Pepel in kri v slovenskem imenu prepeval Dan ljubezni. Da ta socialna idila ni nič vredna, smo takrat pogosto slišati, ker pač klije v ječi narodov, so nas podučili starejši in izobraženi, bodoči razumniki, ki so v miselne inkubatorje položili načrte o drugi Švici in vzgajali nove kadre z udarno parolo na ustih, kako bomo nekoč srečni in samostojni, pa čeprav bomo morali jesti samo travo in nič drugega. Navsezadnje je takrat še obstajala prihodnost in nekateri so deloma celo videli vanjo. Ti ljudje Faktotuma niso brali. Tudi če bi ga, bi tako ali tako zamahnili z roko, češ kaj se gre ta model, ki živi v kraljestvu prostega trga sončne Kalifornije, v državi, kjer lahko svobodno izbira službe, kjer ni enoumja in partije in parlamentarna demokracija tako zelo vlada, da jo morajo celo izvažati, on pa samo nehvaležno tarna, pije, kadi, fuka



Dovoljene so bile sanje in zjutraj je bil nov dan, poln svetlobe na koncu tunela. A že takrat se je Slavoj Žižek na glas vprašal, kaj pa, če so ta svetloba luči nasproti drvečega vlaka.



Psihoterapevt Miha Štrukelj: »Pacienti, ki pridejo na obravnavo, lahko dokaj hitro, že po nekaj srečanjih, izgubijo težavne simptome, vendar se tukaj pravo delo šele začne.« / Foto: Borut Krajnc

in piše: »Razlika med demokracijo in diktaturo je to, da v demokraciji najprej voliš in potem ubogaš ukaze, medtem ko ti v diktaturi ni potrebno upravljati časa za volitve.« Ampak takrat so bile dovoljene sanje in zjutraj je bil nov dan, poln svetlobe na koncu tunela. Nekateri pogledi so segli dlje, med njimi tudi pogled Slavoj Žižka, ki se je na glas vprašal, kaj pa, če so ta svetloba luči nasproti drvečega vlaka.

Težave v raju

Sanje so se izsanjale, nov dan se je prevesil v večer, tesnoba je ostala. O novi Švici

zdaj ne govori nihče več, prispodoba tistega vlaka pa postaja vse nazornejša in verjetnejša, pri čemer poglavitni generator stresa postaja prav razmišljanje o razsežnostih mogočega trka in preštevanje domnevnih znamenj, ki napovedujejo čas, ko naj bi počilo. Tesnoba temu primerno narašča. Še več, postaja dobesedno nalezljiva. Največ zaradi ne ravno spodbudnih družbeno-ekonomskih razmer, zaradi katerih se zaostrujejo medsebojni odnosi, sistematično rušita standard in socialna država, pogloblja negotovost, povečuje nemir, tanjšajo stene potprežljivosti in se zahrbtno, v labirintu

birokratske latovščine, ubija solidarnost. Brez milosti, brez izjem, brez možnosti pritožbe. Hočete konkretne dokaze? Okej, po letu 2008, ki označuje konec konjunkturo in prvo leto padca v veliki recesijski primež, so morale vroče telefonske linije 090 s seksualno tematiko, ki so v tem segmentu ožemanja naivnega prebivalstva prednjačile od osamosvojitve, priznati poraz in prvo mesto prepustiti vedeževalskim vročim linijam 090. Še več, število vedeževalskih, šamanskih, čudodelnih, horoskopskih in astroloških vročih linij je do lanskega leta vsaj dvakrat povzelo tiste, ki v

»Depresija je posledica naučene nemoči«

Dr. Aleksander Zadel

Dr. Aleksander Zadel, psiholog in direktor Inštituta za osebni razvoj C.A.R., je prepričan, da »industrijska obravnava pacientov« v družbi pušča strašljive posledice

Piše: Max Modic

Kako po vašem na duševno zdravje Slovencev vpliva nenehno poudarjanje nujnosti varčevanja ter zategovanja pasu v povezavi z naraščajočo brezposelnostjo?

► Po šestih letih prikazovanja črne sedanjosti in še bolj črne prihodnosti so ljudje utrujeni. Počasi se učijo, da na svoje življenje nimajo posebnega vpliva. Da jim ga veliko bolj kot oni sami določajo gospodarska kriza, brezposelnost, brezobzirni trg kapitala, Nemci, Japonci, Kitajci, tajkuni in še kdo. Tako postajajo vse pasivnejši, saj ugotavljajo, da njihov trud povzroča le izgorelost in nič drugega. Vsi kronično brezposelni in velika večina nesrečno zaposlenih se bo tako naučila naučene nemoči. Tragika tega položaja je v tem, da bodo ljudje ostali nemočni in pasivni tudi, če se okoliščine spremenijo. Ena od posledic naučene nemoči je tudi depresija.

Kdo nam pri depresivnih motnjah sploh lahko pomaga glede na to, da osebni zdravnik v skladu z normativi nima časa, da bi se s pacientom pogovoril, psihoterapevti pa so precej dragi?

► Ključni so terapevti tistih smeri, ki

pomagajo posameznika učiti učinkovitih vedenj v zahtevnih okoliščinah. Ne gre za to, da bi posameznik moral spoznati, katera travma, v katerem delu otroštva, s katerim roditeljem je ključna, da je nasedel zvijačam potrošniške družbe in postal lutka v kolesju korporativnih kreatorjev lepšega sveta, v katerem bo vse dobro,

Žal je tudi v zdravstvo vdrla potrošniška logika.

lepo in prav, če boste kupili to in ono. Žal je tudi v zdravstvo vdrla potrošniška logika kot v katerokoli drugo dejavnost. Industrijska obravnava pacientov pa je pustila strašljive posledice. Razen na intenzivni negi so norme tiste, ki določajo količino pozornosti, namenjene pacientu, in ne njegova dejanska potreba.

Kako vidite uporabo in predpisovanje anti-depresivov?

► Antidepresivi so zame, psihologa, načeloma sprejemljivi kot opora pri blaženju akutnih zahtevnih težav in kot pomoč za začetek resne psihoterapije. Nikakor pa niso orodje, s katerim



Foto: Borut Peterlin

posameznika dolgoročno lažno slepimo, da se je tudi v položaju, v katerem se je znašel, mogoče udobno počutiti. Slabo razpoloženje, brezvoljnost, apatija, žalost in podobna neprijetna čustva nam omogočajo, da se zavemo, da nekatere okoliščine, v katerih bivamo, ali neko naše vedenje ne omogoča učinkovitega zadovoljevanja potreb. Če teh čustev ne čutimo, se odmaknemo od zavedanja, da bi morda morali kaj početi drugače. Živimo na isti način, ki je depresivna občutja povzročil, govtamo tablete in čakamo, kdaj se bo kdo drug spremenil, da nam bo lažje. Da bi se spremenili sami, pa tako ali tako nimamo moči, volje ali energije. 5

svojem imenu namigujejo na seks, erotiko in pornografijo.

Za celovitejšo podobo stanja duha v neoliberalni Sloveniji se ozrimo še po medijski krajini in polistajmo po tako imenovanih družinskih revijah, z najstarejšo domačo takšno publikacijo na čelu. Nosilne teme so v diskurz raziskovalnega novinarstva poviti prispevki o magičnih zdravilcih, alternativnih padarjih, jedcih svetlobe, tolmačih prihodnosti, bojevniki dobrega, bralcih angelskih obstretov, vračih, vidcih terapevtskih paranormalnih pojavov, pospeševalcih pozitivnih silnic, druidih, zeliščarjih, psevdonastronomih, mehanikih zaprtih čaker in usmerjevalcih zdravilnih energetskih tokov, ki bojda izvirajo na vseh koncih naše domovine, le poiskati jih je treba. Skratka, ustvarja se vtis, da je samo v tej mali Sloveniji alternativnih terapevtskih rešitev toliko, da bi jih lahko izvažali kot Američani demokracija. Le kje hudiča so se vsi ti znalci skrivali do

leta 2008 in zakaj sta kljub njihovi katarzični vseprisotnosti ter navkljub njihovim neprekosljivim zvezam z nadčasnimi, pozitivno nabitimi entitetami depresija in tesnoba med najpogostejšimi težavami z duševnim zdravjem v Sloveniji, kot najbolj izstopajoč javnozdravstveni kazalec duševnega zdravja v naši samostojni državi pa se v ospredje že dolgo vriva samomorilnost s 30 samomorilci na sto tisoč prebivalcev na leto. Koliko med njimi jih je nasedlo 'infotainmentu' nafotošopiranih zgodb o hitrem uspehu, bogastvu notranje lepote, preprostem prebolevanju rakastih obolenj in popolnem telesu s petimi minutami vadbe na dan, statistike žal ne poročajo. Pa čeprav je sreča tako blizu. Potrebujete le reden osebni dohodek Gašparja Gašparja Mišiča in dan, ki ima 36 ur, da pokličete delavnice, studije, klinike, fitnese in terapevte, ki vam s prvih mest skočijo v glavo, ko v Google vtipkate 'tesnoba' ali 'depresija'. Za simbolično finančno nadomestilo vam

na najmanjšem mogočem številu seans vrnejo notranje ravnovesje. Če že kaj vračajo, potem kapitalizmu vračajo čast in oblast ter možnost, da kljub krizi preživi ter funkcionira naprej. Morda celo bolje kot pred krizo. Nekje sem bral o razliki med socializmom in kapitalizmom: socializem ima veliko dobrih plati in eno samo pomanjkljivost – ne deluje; kapitalizem ima veliko pomanjkljivosti in eno samo dobro plat – deluje. Drži, deluje. Kakopak v svoj prid. Vedno. Le ozrite se okoli sebe. V kriznih obdobjih deluje še toliko bolj.

Dejstva ostajajo neusmiljena. Ko se enkrat začne nalagati stres na stres, pri ljudeh, ki se realnosti ne morejo več prilagajati, izbruhne motnja, ki se s časom samo stopnjuje in kaže v vse pogostejših odpovedih opravljanja osnovnih funkcij. Slovenska stvarnost pa je trenutno videti takole: na Zavedu RS za zaposlovanje je bilo decembra 2013 registriranih 124.015 brezposelnih, kar



»Farmacevtska industrija si prej zasluži priznanje kot pa grajo«

prim. Gorazd V. Mrevlje, dr. med.

Psihiater prim. Gorazd V. Mrevlje, dr. med., predstojnik Centra za mentalno zdravje pri Psihiatrični kliniki Ljubljana, odločno zavrača prepričanje, vse bolj razširjeno med strokovno in laično javnostjo, da psihiatri zaradi apetitov farmacevtske industrije množično in brezskrbno predpisujejo zdravila proti depresiji vse več ljudem. »Resnica je ravno nasprotna,« pojasnjuje dr. Mrevlje.

Piše: Max Modic

Kako bi opisali duševno zdravje slovenske družbe glede na to, da je predpisovanje antidepressivov v zadnjih desetih letih naraslo za več kot sto odstotkov?

► Zdravila proti depresiji tako imenovane tretje generacije, ki jih imamo na razpolago že tri desetletja in več, so izjemno varna, učinkovita in do ljudi prijazna. Zakaj? Ker gre za zdravila, ki ne povzročajo odvisnosti, niso nevarna za človekov organizem, predvsem pa so izjemno učinkovita pri odpravljanju simptomov depresije, bolezenske tesnobnosti in pri vzdrževanju stabilnega razpoloženja. Osebnostno mislim in zagotovo v tem prepričanju nisem osamljen, da moramo dodatno vrednost oziroma dragocenost teh zdravil videti v tem, da z njimi lahko pomagamo številnim ljudem, ki trpijo za tako imenovanimi netipičnimi, prikritimi ali subkliničnimi oblikami depresije. Trpljenje teh ljudi v bistvu ni nič manjše kot pri tistih s tako imenovano hudo ali veliko depresijo, ki jih je lažje prepoznati kot ljudi z netipičnimi oblikami depresije. Razvoj nevroloških in kognitivnih znanosti je namreč omogočil prepoznavo bioloških mehanizmov, ki so pomembni za naše dobro počutje, predvsem pa ugotovitev pomena treh nevrotransmiterjev (prenašalcev dražljajev v možganih), to je serotonina, dopamina in noradrenalina. Farmacevtska industrija je uporabila in izkoristila ta nova znanja ter izdelala paleto različnih zdravil proti depresiji, katerih bistvo je, da 'pomagajo' možganom pri stalnem vzdrževanju potrebne koncentracije teh prenašalcev v organizmu. Farmacevtska industrija si v tem primeru prej zasluži priznanje kot pa grajo.

Nikakor ne gre za 'pilule ali hormone sreče', kot se o tem pogosto piše v popularnem tisku. V teh zapisih so tudi trditve, da s 'pilulami sreče' pri ljudeh vzdržujemo umetne občutke zadovoljstva in



Foto: Borut Krajnc

sreče z namenom, da ne bi trpeli zaradi krute življenjske stvarnosti. Če bi bilo tako, bi morali zdravniki ali pa večina nas pred etično razsodišče, saj gre za popolnoma izkrivljeno podobo in predstavo o sodobnem zdravljenju depresivnih motenj pri ljudeh. Namen tega zdravljenja je najprej odstraniti ali ublažiti tiste spremembe razpoloženja, ki so za bolnika moteče, zaradi njih trpi in mu zmanjšujejo kakovost življenja. Ta učinek

Gre za odgovornost, ki jo ima zdravnik do bolnika, ko mu predpiše zdravilo, in pravico bolnika, da je o tem obveščen.

zdravil se išče z namenom, da bodo ljudje s takšnimi težavami po ublažitvi bolezenske slike ponovno sposobni delovati, ukrepati, se odzivati in živeti v skladu s svojimi sposobnostmi in možnostmi.

Komu je treba predpisati antidepressive, kdaj je pravi čas za to in kako vemo, da je to prava rešitev?

► Dileme, ali ljudem z depresivnimi težavami in tesnobnostjo pomagati le s farmakoterapijo (se pravi le s predpisovanjem zdravil) ali samo s psihoterapijo, že nekaj časa ni več. Ne gre več za situacijo ali-ali, temveč za in-in, kar pomeni, da se po učinku ustreznega zdravila ljudem vedno ponudi psihoterapija v obliki, primerni sposobnostim in stanju bolnika

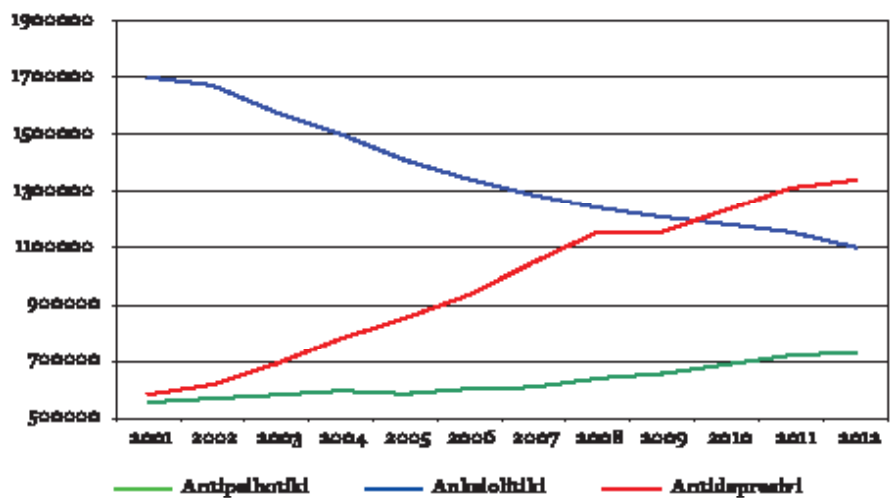
. To je tudi pri nas že široko uveljavljena doktrina in psihiatri za to ne potrebujejo vedno poglobljenega psihoterapevtskega znanja, ker sta pogosto dovolj že posluš in občutek za bolnika, ki se mu ponudi možnost pogovorov. Zdravnik tako ne ostane le pri naročanju, kako naj bolnik zdravila jemlje. Pri tem se je uveljavilo še nekaj. Vse več zdravnikov danes redno uporablja prakso, da bolniku razložijo, zakaj so mu predpisali zdravilo proti depresiji, mu razložijo, vsaj na kratko, način delovanja zdravil, ga pripravijo na možnost pojavitve stranskih učinkov in tudi na to, kako dolgo bo treba zdravilo jemati. Gre za odgovornost, ki jo ima zdravnik do bolnika, ko mu predpiše zdravilo, in pravico bolnika, da je o tem obveščen.

So težave res tako hude oziroma hujše kot včasih in kako vi opazate te spremembe pri pacientih?

► Ugotavljamo, in to je tudi moja izkušnja, da je v naših ambulantah resnično vse več ljudi, ki iščejo pomoč zaradi depresivnosti in tesnobe. Prav gotovo – in o tem se veliko piše –, današnji način življenja povzroča in vzdržuje pri ljudeh več takšnih težav kot kadarkoli v zgodovini človeške civilizacije. Kakšen absurd. Ekonomski, gospodarski in socialni sistem, ki naj bi ljudem predvsem omogočal blaginjo, udobno življenje, več zadovoljstva in več prostega časa zase in za bližnje, se spreminja – oziroma se je že spremenil – v človekovega največjega sovražnika. Depresije, anksioznost, negativni stres, izgorelost, odvisnost od dela, apatija, ravnodušnost in brezbržnost do drugih, pohlep, strahotne socialne razlike in še in še niso le modni, trendovski pojmi in opisi, ampak kruta resničnost ljudi v času razvitega kapitalizma. Ta se je očitno utrudil, izpel in nima več idej, predvsem pa nič več kakršnegakoli občutka za ljudi. Zato ne preseneča, da se psihiatri vse pogosteje srečujemo z ljudmi, pri katerih so že nastale bolezenske spremembe, ki jih je večidel povzročil opisani družbeni položaj, seveda pa vedno v povezavi z osebno-stnimi značilnostmi takšnih bolnikov. Politiki in tisti, ki so odgovorni za organizacijo zdravstvenega sistema v državi, tega ne slišijo, v populističnih nastopih izrivajo ta opozorila na stranski tir. S tem pa seveda utrjujejo ljudi v prepričanju, da je položaj v celoti brezizhoden, saj sta očitno kritičnost in aktiven odziv nezahvalna, čeprav se tudi na tem področju nekaj premika. 5

Po letu 2008, ki označuje konec konjunktore in prvo leto padca v veliki recesijski primež, so morale vroče telefonske linije o 90 s seksualno tematiko, ki so v tem segmentu ožemanja naivnega prebivalstva prednjačile od osamosvojitve, priznati poraz in prvo mesto prepustiti vedeževalskim vročim linijam o 90.

Število izdanih škatel zdravil za pomiritev, proti psihozam ali depresiji



Vir: Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, 2012

je 3,9 odstotka več kot novembra tega leta in pet odstotkov več kot decembra 2012. V primerjavi z letom 2012 se je na zavodu prijavilo za 17,2 odstotka več iskalcev prve zaposlitve ter 6,1 odstotka več brezposelnih po izteku zaposlitve za določen čas. Mladi in izobraženi, ki doma ne vidijo več prihodnosti, ne zapuščajo več množično le Romunije, ampak tudi Slovenijo, ki kot gospodarstvo znotraj EU sploh ni v katastrofalnem položaju. Prav nasprotno, po lanskih izsledkih Eurobarometra je Slovenija država z eno najnižjih stopenj revščine in tako imenovane dohodkovne neenakosti. Žal pa je isti Eurobarometer tudi pokazal, da so prebivalci Slovenije med najbolj pesimističnimi v EU.

Smisel države, ki se nam je nekoč prikazovala v tisočletnem snu, je zdaj zreduciran na metode zategovanja pasu, njena želja po jemanju oziroma plenjenju pa je naravnost nepredstavljiva. Ko se je po naši širši domovini EU začel širiti diktat brezpogojnega varčevanja, je psihiater dr. Gorazd V. Mrevlje v intervjuju Darji Zgonc pojasnil: »Popolnoma liberalni kapitalizem je prinesel položaj, v katerem smo: občutek za solidarnost izginja, občutljivosti za druge in potrpljenja

je čedalje manj. Ljudje delujejo le še v svoj prid, četudi pri tem škodujejo drugim ali jih celo onemogočajo. Strah je postal orodje manipulacije z ljudmi. Namesto da bi pri ljudeh demokratično spodbujali pozitivne stvari in ustvarjali pozitivno vzdušje, kot družba vse bolj uporabljamo negativne vzvode.«

Ko molitev ne zaleže več

Strah je čustveni, fiziološki in vedenjski odziv na zaznavo nevarnosti v okolju, tesnoba pa je neprijeten občutek, ki ima manj očitno izvor. Tesnoba, ki jo pogosto spremljajo fiziološke in vedenjske spremembe, podobne tistim, ki spremljajo strah, je odziv na stres, kakršnega povzročata tudi možnost izgube službe ali pa, pri brezposelnih, nezmožnost dobiti službo. V obeh primerih je načeta samozavest človeka, ki naenkrat začne dvomiti o svojih sposobnostih, tesnoba, ki jo v takih razmerah spremljata še apatičnost in resignacija, pa začne predvsem in najbolj intenzivno prenašati na družinske člane. Nič manjši oziroma nič šibkejši generator stresa ni pretirano naprežanje in dokazovanje na delovnem mestu v smislu, če že bodo odpustili, potem ne bodo mene, saj



Ilustracija Marko Rop po sliki Leonarda da Vincija Mona Liza

Tesnoba, ki jo pogosto spremljajo fiziološke in vedenjske spremembe, podobne tistim, ki spremljajo strah, je odziv na stres, kakršnega povzroča tudi možnost izgube službe.

sem za isto plačilo učinkovitejši, prožnejši, uporabnejši, ubogljivejši od konkurence, saj naredim vse in še več, kar mi rečejo.

Tesnoba se kot način obrambne reakcije organizma lahko pojavi iznenada, v obliki panike, še pogosteje pa se pojavlja postopoma in lahko traja od nekaj sekund do več let. Če se tesnoba pojavi ob nepravem trenutku, če je nesorazmerno intenzivna in če traja tako dolgo, da človeka ovira pri vsakdajšnjih dejavnostih, stroka govori o anksiozni motnji, ki lahko človeka pahne v depresijo, kompleksno duševno bolezen, ki bo po raziskavah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) do leta 2020 postala drugi največji svetovni zdravstveni problem, takoj za boleznimi srca in ožilja, na prvo mesto pa naj bi se povzpela do leta 2030 oziroma 2035. Depresija se pri pacientih najpogosteje kaže v obliki poslabšanega razpoloženja, nemira, psihomotorične upočasnenosti, zmanjšane energije, zanimanja in libida, manjše aktivnosti in zbranosti in zmanjšane sposobnosti za uživanje. Izrazita je utrujenost že po najmanjšem naporu, spanje je moteno, tek oslavljen. Upadata samospoštovanje in samozaupanje, pojavlja se razmišljanje o svoji ničvrednosti in nepomembnosti. Zaradi razširjenosti v zahodni civilizaciji depresija postaja tudi zelo veliko finančno breme za družbo, saj naj bi v ZDA skupni stroški zaradi depresije (izguba delovnih dni, prezgodnja smrt, ambulantno in bolnišnično zdravljenje) presežali sto milijard dolarjev na leto, v Evropski uniji, kjer naj bi po podatkih WHO za depresivnimi in anksioznimi motnjami trpela kar četrtina prebivalstva, pa se ta številka povzpne na kar 170 milijard evrov na leto. Sicer pa je že Sigmund Freud ob zori ekspanzije kapitalizma dognal, da so duševne težave posameznika posledica travmatičnih družbenih razmerij. In kako funkcionira današnja družba? V bistvu ne funkcionira, saj na obzorju naše širše, pa tudi ožje domovine ni videti prav nobenih dolgoročnih obetov, še najmanj za mlajše generacije, ki bi si želele ustvariti družino in kariero. Nobenih premikov v smeri izboljšanja razmer, nobenih zagotovil za varnejšo prihodnost. Če ta družba že funkcionira, potem zadnja leta funkcionira izključno na temeljih omejitvev, groženj, prepovedi zategovanja pasu in produciranja razlogov za negotovost. Ljudje, ki izgubljajo službe ali pa do

služb ne morejo priti, izgubljajo socialno in finančno varnost, ljudi, ki izgubljajo socialno in finančno varnost in so po vsej verjetnosti še iz obdobja konjunktura mastno zakreditirani, pa hitro postane strah, ker se v tako stresnem položaju počutijo same na svetu in skrajno neobgljene. V družinskem okolju pa so otroci tisti, ki stisko staršev v vseh pogledih najbolj občutijo. Ti ljudje bi potrebovali predvsem strokovni pogovor ali koristen nasvet, kako naprej, vendar v veliki večini tega niso deležni, ker strokovne službe v javnem sektorju zaradi varčevanja in preobremenjenosti nimajo časa zanje, strokovno svetovanje v zasebnem sektorju pa je plačljivo, s tarifami, ki so za človeka z nekajmesečnim kupom neplačanih položnic vsakakor nedosegljive. Ker je tudi njihov družinski zdravnik zasut z delom, saj mu glede na povečan pripad pacientov za vsakega ostane od sedem do razkošnih deset minut, je anksiozna stanja najlažje, najceneje in najhitreje odpraviti kemično, s predpisovanjem antidepressivov.

Za vsako bolezen rož'ca raste

Zadnjih deset let predpisovanje antidepressivov v Sloveniji vrtoglavo narašča. Glede na razpoložljive statistične podatke je bilo leta 2001 izdanih 600 tisoč škatel, leta 2012 pa že 1,3 milijona škatel antidepressivov, s katerimi farmacija posamezniku v krizi pomaga lajšati in hitreje reševati krizni položaj ter blažiti duševno bolečino z namenom, da bi se lahko nato tudi sam spoprijel s krizo in se nazadnje izkopal iz nje. »Res je, da imajo ljudje danes vse več duševnih težav in da so tudi pod velikimi pritiski na delovnem mestu in doma. Toda predpisovanje antidepressivov kar počez je nekaj takšnega, kot da tistemu, ki ga boli noga, damo bergle. S tem smo mu malo pomagali, da se premika, nismo pa se vprašali, kaj je vzrok, da ne more hoditi,« je ta proces kemičnega čiščenja nakopičene družbenoekonomske problematike opisala dr. Renata Salecl. Hkrati je v psihiatrični stroki slišati tudi mnenja, da porast predpisovanja antidepressivov konec koncev ni nujno slaba stvar, saj se zaradi tega zmanjšuje predpisovanje pomirjeval, ki so bila nekoč zelo priljubljena, ker naj bi učinkovala že v nekaj urah, vendar lahko pri rednem in nenadzorovanem jemanju hitro povzročijo hudo odvisnost, s kakršno imajo še posebej množično

opraviti v ZDA. Američani svojo 'odvisnost' od pomirjeval najpogosteje opravičujejo z razlago, da pač živijo v svetu, ki od posameznika zahteva preveč, zato ta včasih potrebuje pomoč in uteho. To drugače povedano pomeni, da si od časa do časa zaželejo spokojnosti, ne želijo pa si spokojnega življenja. Antidepressivi ne povzročajo odvisnosti in na učinek je treba čakati več tednov, saj drugače od pomirjeval skrbijo za kemično ravnovesje v možganih in ga po nekem obdobju jemanja vrnejo v stanje pred pojavitvijo motnje.

V časih Sigmunda Freuda se je pri zdravljenju takih ali drugačnih nevroz kot prva pomoč pogosto predpisoval pogovor. Pogovor s psihoterapevtom namreč, kar pa v dobi introvertiranosti in individualizma, ko se ljudje raje kot z 'živimi' sogovorniki pogovarjajo z virtualnimi podobami v družbenih omrežjih, očitno nima več prave teže. Bržčas tudi zato, ker splošna usmeritev daje prednost reševanju težav na neoseben in farmaceutski način. Med rešitvami iz stiske, ki vam jih ponudi vaš najljubši spletni brskalnik, če vanj vtikate kombinacijo 'tesnoba' in 'psihoterapija', najdemo tudi Psihoterapijo Štrukelj, ki že na spletni strani na nevsiljiv, strokoven in razumljiv način prinaša nekaj osnovnih dejstev, ki jih je dobro vedeti o psihoanalizi in psihoanalitični psihoterapiji. »Psihoterapija je pogosto marginalno obravnavana in jo zdravstveni delavci nemalokrat omalovažujejo. V svoji praksi sem neredko slišal zdravnike in tudi specialiste psihiatrije trditi, da gre pri na primer depresiji zgolj za kemično neravnovesje v možganih in da je rešitev ena in edina – dovajanje kemičnih substanc z antidepressivi,« pove psihoterapevt Miha Štrukelj, specializant psihoanalize in kandidat za diplomsko psihoterapevta pri Evropski zvezi za psihoterapijo (EAP) ter Evropski zvezi za psihoanalitično psihoterapijo (ECP). Ter doda: »To že samo po svojih izkušnjah ne drži in kaže na očitno nepoznavanje ter zavračanje psihoterapije. Psihoterapija pomaga, to opažam pri sebi in pri svojih pacientih. Na primer, pacienti, ki pridejo na obravnavo zaradi paničnih motenj, lahko dokaj hitro, že po nekaj srečanjih, izgubijo težavne simptome, vendar se tukaj pravo delo šele začne. Simptom je samo indikator za neki nerešen notranji konflikt ali travmo. Odpiranje in ozaveščanje zmanjša bolezenski pritisk, odpirajo pa se prave teme, ki so dejanska pacientova težava.« 5