

## Mieli svečiai

Norėčiau pasidalinti su jumis savo patirtimi.

Akis į akį susidūriau su savo liga prieš šešerius metus. Tuo metu aš dar dirbau verslo struktūrose – vyr. buhalterė. Po ilgalaikės stresinės situacijos aš pajutau, jog mano nuotaika tapo prislėgta, kad nebepajėgiu susitvarkyti su darbu, kad apleidau savo šeimą ir buitį. Tai tęsėsi apie pusę metų. Turėdama elementarų supratimą apie depresiją aš pati sau ją ir diagnozavau. Kai suvokiau, kad man reikalinga psichiatro pagalba, paprašiau savo vyro, kad jis mane užregistruotų pas gydytoją psichiatrą. Jis taip ir padarė. Gydžiausi ambulatoriškai. Su gydytoja užmegzti glaudaus kontakto man nepavyko. Galbūt dėl to, kad aš neturėjau patirties bendrauti su tos srities specialistais, galbūt dėl to, kad gydytoja nenorėjo bendrauti su manimi, tačiau ji nesugebėjo išvelgti pastoviai blogėjančios mano būklės. Praėjus 5 (penkeriems) mėnesiams nuo gydymo pradžios, ji pasakė man, kad depresija gydoma 6 mėn., o po to žmogus laikomas pasveikusiu. Aš paklaikau iš siaubo, ką man reikės daryti, kai aš nebegausiu vaistų. Mane jau kankino ne tik bloga nuotaika ir anksčiau jau minėti nusiskundimai, bet ir suicidiniai ketinimai.

Patekau į psichiatrijos ligoninę. Tarp mano artimųjų ir pažįstamų nebuvo sergančiųjų psichikos liga, todėl man norėjosi su kažkuo pabendrauti, pasidalinti savo patirtimi. Paklausiau savo gydančio gydytojo ar nėra Kaune klubų, analogiškų AA, kur rinktųsi psichikos liga sergantys žmonės. Jis man atsakė, jog nėra, o jei ir būtų, tai būtų didžiausia nesąmonė. Man primygtinai buvo rekomenduotas psichoterapeutas. Aš susiradau psichoterapeutą, bet jau pirmojo pokalbio metu jis sugebėjo įteigti man kaltės prieš namiškius jausmą. Patikėjau tuo, bet kai su artimaisiais pasidalijau šiais apmąstymais, jie mane patikino, kad taip nėra.

Liga ir aš likome dviese - be draugų, be giminių. Mane palaikė tik patys artimiausi mano žmonės - vyras, vaikai, tėvai. Aš pakeičiau gydančią psichiatrę.

Šiuo metu mane gydo Jūratė Šaduikienė. Bendradarbiavimas su ja man kelia pasitikėjimą. Psichiatrė neklausia manęs ar viskas gerai, ji paklausia manęs kaip aš

jaučiuosi, pataria man kada verta rinktis stacionarinį gydymą, kada galima apsieiti ir be jo. Derina su manimi vaistų skyrimą, jų dozę. Tačiau tuo laikotarpiu aš vis vien ėjau iš vienos ligoninės į kitą ir atgal, o sveikata, kaip negerėjo, taip negerėjo. Kartą mane aplankė LSMU (buvusi KMU) klinikų socialinė darbuotoja ir pasiūlė kreiptis į savo poliklinikos socialinę darbuotoją, kuri toliau su manimi dirbsianti. Man nereikėjo, kad su manimi kas nors dirbtų - man tereikėjo, kad mane kas nors suprastų, išklaustų, pasidalintų savo patirtimi, todėl pas poliklinikos socialinę darbuotoją aš taip ir nenuėjau.

Praėjus beveik metams nuo to laiko, kai aš susirgau, eilinį kartą patekau į ligoninę. Susipažinau su labai šaunia moterimi, kuri dalyvavo Kauno klubo „Likimo draugai“ veikloje. Ji pakvietė mane apsilankyti klubo savipagalbos grupelės užsiėmime, kuriame geriama kava, valgomi sausainiai ir svarbiausia - bendraujama. Pirmojo mano apsilankymo klube metu, savipagalbos grupelės užsiėmimo tema buvo „Baimės“: kokias baimes žmonės patiria, kaip su jomis tvarkosi. Žmonės atvirai dėstė savo jausmus ir niekas nei šaipėsi, nei stebėjosi. Kai atėjo mano eilė pasisakyti, aš teištariau: „bijau jūsų“. Vadovė paklausė manęs: „nejaugi mes tokie baisūs?“. Atsaciau, kad nebaisūs, tiesiog aš bijau, jog jie gali manęs nepriimti į savo tarpą, bet jie mane priėmė. Išgirdusi atsakymą, jog mano narystė priklauso tik nuo mano noro, aš apsidžiaugiau ir pasijutau tarsi patekusi į naują didelę šeimą. Klubo veikla man buvo nauja, niekada anksčiau nebuvo dalyvavusi ir patyrusi tokio pobūdžio užsiėmimų. Pirmą kartą išgirdau sąvoką savipagalbos grupė. Grupeles vedavo klubo vadovė Jolanta Stankūnienė. Tai buvo atviro ir šilto bendravimo akimirkos, padėjusios patikėti man, kad tokio likimo žmonės gali normaliai gyventi ir bendrauti, turėti draugų ir net kurti šeimas. Vėliau grupes pradėjo vesti socialinė darbuotoja Giedrė Zdanavičiūtė, o dabar jas veda psychologė Rita Kulakauskaitė. Pastaroji į klubo veiklą įsijungė su naujomis idėjomis ir šviežio vėjo gūsiu. Savipagalbos grupių užsiėmimai vyksta du kartus per savaitę, kurių metu ne tik bendraujame, bet ir keliamo savo savivertę.

Aktyviai veržiausi dalyvauti daugelyje veiklų nuo pat pirmųjų dienų. Man tai reiškė grįžimą į visuomenę, į gyvenimą. Klube mane pasitiko, priėmė tokią, kokia esu - su mano

stiprybėmis bei silpnybėmis. Galiu čia jaustis gerai arba sirgti, čia galiu aktyviai dirbti arba pavargti, galų gale čia aš galiu tiesiog būti.

Įsitraukiau į aktyvią veiklą. Daugiau nei metus dirbau savanoriškais pagrindais. Organizavau klubo narių gimtadienių paminėjimą, redagavau vietinės reikšmės leidinuką „Horizontai“, pradėjau kurti klubo tinklą, mokiau klubo narius naudotis kompiuteriais, vykdžiau kitus klubo vadovės nurodymus. Dirbdama jaučiausi pilnaverte visuomenės ir ypač mūsų klubo bendruomenės nare. Nors dirbau neatlygintinai, tai buvo būdas realizuoti save. Namiškiai suprato mane, palaikė, išskyrus senelį, kuris niekaip nesuprato, kaip galima dirbti be pinigų. Mane įdarbino klube socialinio darbuotojo padėjėja, kai buvo priimtas įstatymas, leidžiantis įdarbinti neįgaliuosius įstaigose, atlyginimą mokant darbo biržos lėšomis. Tuomet dar labiau pakilo mano savivertė. Dažnai, sutikus seniai matytą žmogų, šis klausia: „na, kaip gyveni, ar dirbi?“, jei atsakymas yra teigiamas, vadinasi, viskas gerai.

Klube pradėjau lankyti psichoterapiją pas psichoterapeutę Laimą Vasiliauskaitę, kuri padarė didelę įtaką mano gebėjimui valdyti ligą, jos simptomus. Kai ji pradėjo teikti konsultacijas klubo nariams, aš, nors ir su dideliu nepasitikėjimu, bet nutariau pabandyti dar kartą. Ir šį sykį nenusivyliau. Tiesa, pokalbiai pradžioje ne tik neduodavo palengvėjimo, bet priešingai - būdavo labai sunku, tačiau mes nepasidavėme. Daug valandų „knaisiojimosi“ po tamsiausių ir seniai užmirštus savo sielos užkaborius pagaliau davė pirmąjį derlių: man pavyko atsikratyti ilgą laiką mane persekiojusio nerimo. Vėliau ėmė retėti ir lengvėti atkryčiai, atsigavau. Permainas ėmė pastebėti ir aplinkiniai.

Dalyvauju visose klubo veiklose, kurias veda specialistai. Tai stiprina mane, padeda susivokti savo jausmuose, kontroliuoti savo ligą. Klube vyksta meno terapijos ir relaksacijos užsiėmimai. Juos veda užimtumo instruktorė Asta Andrulienė. Meno terapijos užsiėmimų metu, meno priemonėmis, gilinamės į savo jausmus ir emocijas. Kiekvienas užsiėmimas, tai savotiška staigmena - mes niekada iš anksto nežinome nei temos, nei technikos. Susidaro savotiška intriga ir tarytum paskatinimas dalyvauti kiekviename užsiėmime. Darbai, kurių autoriai neprieštarauja, po užsiėmimo eksponuojami lankytojų

kambaryje. Relaksacijos užsiėmimų metu, lydimi relaksacinės muzikos ir hipnotizuojančio Astos Andrulienės balso, pasineriame į gilų kūno ir dvasios atsipalaidavimą, bent pusvalandžiui pamiršdami savo problemas ir atsineštus rūpesčius.

Socialinės darbuotojos padėjėja, kaip minėjau, dirbu nuo 2006 metų. 2007 m. įgijau socialinio darbuotojo padėjėjo kvalifikaciją ir kasmet atnaujinu profesines žinias socialinių darbuotojų padėjėjų mokymuose. Klube esu atsakinga už: kompiuterinio raštingumo užsiėmimus, klubo internetinės svetainės administravimą, poezijos skaitymo valandėles, bendravimą su klubo nariais, taip pat už veiklos ataskaitų rengimą, klubo narių lankymą ligoninėse ir namuose, kur padedu jiems tvarkytis buityje, apsipirkti, maisto banko produktų klubo nariams dalinimą, patalpų valymą, bei už kitų einamųjų darbų atlikimą. Pasitarus su klubo vadove ir atsižvelgus į poreikį, turėjau nuspręsti kokius darbus atliksiu. Pradžioje nebuvo lengva - jaučiau įtampą, „pašlubuodavo“ sveikata. Negalėjau dubliuoti kolegų darbo, turėjau rasti savo veiklos nišą, kurioje jausčiausi saugi ir reikalinga. Procesas truko apie porą metų ir sutapo su savianalize, savo galimybių vertinimu. Pareigos buvo parinktos pagal mano individualius gebėjimus ir pomėgius. Jas renkantis nepatyrčiau jokios prievartos. Savipagalbos grupės metu manęs paklausė: „ką aš daryčiau, jei rasčiau didelį lobį“, aš atsakiau: „visų pirma neatsisakyčiau šio darbo, net jeigu tektų ir vėl dirbti be atlygio“. Klubo nariai priima mane kaip vieną iš saviškių, nesibaimindami, kad aš darbuotoja.

Trečiadieniais klube vyksta literatūros skaitymo valanda, kurios iniciatore buvau aš. Jos metu skaitome savo mėgiamų poetų eiles, aptariame, kalbamės apie savo jausmus ir išgyvenimus. Š.m. spalio 10 d. psichikos sveikatos dienos minėjimo metu, klubo nariai teigiamai įvertino mano vedamą užsiėmimą. Akcentavo, kad poezija skaidrina mintis, padeda atsipalaiduoti, taurina sielas. Įvertinimas daro mano veiklą prasmingą, stiprina mano pasitikėjimą savimi, tai atsiliepia mano savijautai, motyvacijai darbei ir gyvenimui.

Mano gyvenimas nebuvo lengvas, su pakilimais ir nuopoliais, su praradimais ir atradimais, tačiau mane nuolat rėmė ir padėjo likimo draugai, specialistai, artimieji. Jų pagalba aš išmokau džiaugtis ir vertinti tą akimirką ir tą momentą, kuriame dabar esu. Aš

labai džiaugiuosi kiekvienu savo pasiekimu. Šiandien turėdama galimybę su jumis pasidalinti savo ieškojimų keliu, neįgalių žmonių vardu, prašau, į savo pacientus ar klientus pažvelkite kitomis akimis, tikėkite jais, stiprinkite ir skatinkite juos, todėl, kad mes tikime Jumis.

Ačiū už dėmesį.

Margarita Naujokienė