



8. Bolestan sam, priznajem: najveća stigma s kojom smo se morali nositi

Prije šesnaest godina, kada je započela moja bolest, „psihologija“ je za mnoge ljude bila sramotna riječ, a „psihijatrija“ još i više! Ovo je bio najveći izazov s kojim sam se morao suočiti, što mi je u to doba bilo prilično teško.

Više od deset godina nisam priznavao svoju bolest. Skrivao sam istinu i lagao sam sebi. Dugo sam vremena bio uvjeren da sam genij i mislio sam da su teška

razdoblja normalan dio života, barem sam tako govorio sebi i ljudima oko sebe. Morao sam se suočiti sa stvarnošću. Tijekom najtežeg razdoblja svog života osjetio sam da moju bolest ne možemo kontrolirati ni ja ni moja supruga. Moje stanje postalo je tako teško da sam se morao suočiti s činjenicom da sam osoba s mentalnom bolešću.

Niz godina koje sam proveo na terapiji i smjernice mojih stručnih pomagača pomogle su mi prihvatiti bolest. Moj je odgoj vjerojatno također doprinio mojoj sposobnosti surađivanja s osobama koje su mi pomagale tijekom ovog dugog, teškog procesa.

Kad bih život usporedio s bačvom, rekao bih da su letve od kojih je sastavljena različita područja mog života: obitelj, prijatelji, posao, hobiji, sport, itd. Moje je pitanje sljedeće: ako mogu podići samo jednu letvu na štetu ostalih, u kojem slučaju u našu bačvu stane najviše vode? Iskreno govoreći, prije sam mislio da, ako podignem profesionalnu i radnu letvu, bačva može primiti puno vode. U najtežoj fazi mog života Bog mi je pokazao da nije tako. Kad se moj život urušio, ogromna količina vode izlijevala se iz moje bačve kroz gotovo svaku letvu. Tako sam dosegnuo dno mentalno, fizički, financijski i profesionalno. Nisam imao drugog izbora nego uvidjeti da moram promijeniti svoj život.

Kako sada stoji vaša bačva, dragi čitatelji? Neću otkriti veliku tajnu ako vam kažem: većina vaše vode stat će u bačvu ako su vam letvice, područja vašeg života, u ravnoteži. Danas se samo smiješim. Da mi je netko to rekao na početku moje bolesti, možda bih puno toga drugačije napravio. I otad stvarno jesam. Promijenio sam svoj stav. I tako sam ja, nekadašnji menadžer u potrazi za zaradom, postao slikar i suosnivaatelj misije pomaganja drugima.

Ovo je moj savjet: promijenite ono što možete već danas, jer ako ne promijenite, život bi vas sam mogao na to prisiliti. A vjerujte mi, bolnije je na taj način.

© 2019 Oravetz Dániel és Kulcsár Teodóra

Photo © Tamás Babják

Za sadržaj i objavu je odgovoran Johnson & Johnson S.E.d.o.o. Oreškovićeve 6h, 10010 Zagreb, Hrvatska

Prije upotrebe bilo kojeg lijeka, pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika. Ako primijetite bilo koju nuspojavu, potrebno je obavijestiti liječnika ili ljekarnika. To uključuje i svaku moguću nuspojavu koja nije navedena u ovoj uputi. Nuspojave možete prijaviti izravno putem nacionalnog sustava za prijavu nuspojava putem nacionalnog sustava za prijavu nuspojava: Agencija za lijekove i medicinske proizvode (HALMED), Internetska stranica: www.halmed.hr ili potražite HALMED

*aplikaciju putem Google Play ili Apple App Store trgovine.
Prijavlivanjem nuspojava možete pridonijeti u procjeni sigurnosti ovog lijeka.*



CRO-MeEd-SCH-WEB-12-28/4/2020 EM-31540