

Tesnobo in panične napade premagala brez zdravil in bolnišničnega zdravljenja

Tesnoben vsak četrti Slovenec

»Če ste tesnobni in doživljate panične napade, je to opozorilo telesa. Dar, ki ga je treba izkoristiti, da začnete s seboj lepše ravnati. Prisluhnite telesu, ker vam pripoveduje, da pot, po kateri hodite, ni prava. Ne bežite pred tesnobo, ker bo tako le večja, postala bo gromozanska in grozljiva, nemogoča. Sprejmite jo in jo povabite k sebi, brez strahu. Ko jo boste sprejeli, bo postala vaša prijateljica,« v knjigi *Na tesnobi* piše novinarka Damjana Bakarič. Tesnoba in panični napadi so jo držali v primežu več let, a jih je naposled premagala povsem brez zdravil in bolnišničnega zdravljenja. Kako je uspela, razgalja v knjigi, v kateri piše tudi o stresu, izgorelosti, izčrpanosti in o čustvenih stiskah, ki jih doživljamo vsi.

V Sloveniji se kar dvainsedemdeset odstotkov ljudi spopada s simptomi stresa, nenadzorovan stres pa vodi v izgorelost, napade panike, tesnobo, depresijo. S tesnobo se menda zato spoprijema že vsak četrti Slovenec, kar v številkah pomeni pol milijona Slovencev! Čeprav so tesnobne motnje v devetdesetih odstotkih ozdravljive, se ljudje zelo pozno odločijo spregovoriti o svoji težavi in poiskati ustrezno pomoč. Poslanstvo Damjanine knjige je zato, da bi ljudje spregovorili o svojih težavah in poiskali zase najustreznejšo pomoč.

BREZ ANTIDEPRESIVOV

Glede na svoje izkušnje z gotovostjo trdi, da tesnobe ni nujno treba zdraviti z zdravili – antidepressivi.

»Nikoli nisem jemala tablet, saj sem zdravila vzroke in nisem zdravila simp-

Tesnoba nas opozori, da smo na napačni poti, da živimo življenje, ki ga v resnici nočemo.

tomov. Vendar si vsak pomaga, kakor sam misli, da je prav. Zdravila so do neke mere v redu, vendar je treba zraven delati, reševati vzroke za to, kar se nam dogaja,« poudarja Damjana.

Pomagala pa si je s športom, telovadbo, pilatesom, meditacijo, avtogenim treningom, mišičnim sproščanjem, sprehodi v naravo – saj pravijo, da določena količina prehojenih kilometrov odtehta tableto antidepressiva. Vadila je čuječnost z zavedanjem o pomenu sedanjega trenut-

ka, kar je ozavestila z branjem knjig Eckharta Tolleja. Življenje pa so ji rešile – knjige. V trenutkih, ko ji je bilo v življenju najtežje, je največ brala. Ko ni mogla ukrotiti misli, ko je neprenehoma premišljevala, analizirala in se trpinčila s skrbmi, so njen um umirili romani pisatelja Carlosa Ruiza Zafona.

»Kdor nima izkušenj s tesnobo, si le težko predstavlja, kako dolgotrajno je okrevanje po njej,« pravi. Da se nekateri ljudje nikoli ne sestavijo več nazaj, jo je o resnosti njene diagnoze posvarila že psihiatrinja.

»Nekaterim zares nikdar ne uspe, drugi zmorejo vzdrževati znosno stanje, tretji imajo srečo, da si povsem opomorejo in postanejo celo boljši ljudje kot prej, ker končno vidijo bistvo,« pripoveduje Damjana, ki je med slednjimi, a pravi, da je morala za to trdo garati.

KAJ JE TESNOBA

»Po vsem, kar sem prestala, menim, da gre pri tesnobi preprosto za to, da nas telo opozori, da ne zmore več našega načina življenja, čustvovanja, delovanja in filtra, skozi katerega gledamo na svet. Opozori nas, da smo na napačni poti, da živimo življenje, ki ga v resnici nočemo, ker očitno pristajamo na stvari in odnose, ki ne izpolnjujejo naših pričakovanj. Zato smo v stalnem konfliktu s samim seboj, nezadovoljni, nesrečni,« razčlenjuje.

Tesnoba in panični napadi nas opozarjajo, da nismo srečni, da se z nečim silimo, da smo se nekje na življenjski poti izdali. Da smo utišali krike v sebi, spregledali hrepenenja in želje. In da smo se uklonili nečemu, kar nam sploh ni všeč. Predvsem pa smo se predali strahovom,



Damjana Bakarič

Foto Aleksandra Saša Prelesnik

dovolili, da nam vodijo življenje.

»Tesnoba je tako zame tudi nekaj pozitivnega, ker nas prisili, da spremenimo sebe in svoje delovanje, cel spekter zaved, ki nas omejujejo, in nam pravzaprav da priložnost, da izboljšamo svoje življenje,« pristavlja.

»Natančno moramo pogledati tja, kamor do zdaj morda nismo hoteli. Osveščiti moramo svoje bistvo in se z njim soočiti, ga začutiti. Prav v nezavednem, ki prek tesnobe opozarja, da ne živimo, kot si v resnici želimo, se namreč skriva ključ do rešitve. To je treba predelati, čeprav za to, da se rešimo tesnobe, obstaja mnogo načinov.«

A po njenem je ključen eden: da se odločimo, kako bomo gledali na svoje izkušnje. Če skušamo v vsaki najti najprej nekaj pozitivnega, smo že na dobri poti.

Za tesnobo je ključna tudi potlačitev čustev, pravi. Tesnobni ljudje venomer tlačijo jezo, žalost in nestrinjanje. Zato so razdražljivi, napeti, živčni.

»Pri tesnobi se je treba vedno vprašati: kaj se mi dogaja, zakaj tako čutim, kaj mi ni všeč, kaj bi želela, da bi bilo drugače? Zakaj sem jezna, zakaj sem žalostna? Ko nehamo tlačiti svoja čustva, začnemo skrbeti zase in postavljati meje. S tem precej omilimo notranjo napetost oziroma notranji konflikt. To so osnove, ki jih moramo urediti, da bomo delovali, kot je treba.«

SMO DRUŽBA STRAHU IN TESNOBE?

Obiskovala je tudi srečanja skupine ljudi z anksioznimi motnjami in to pripo-roča vsakomur, ki ima podobne težave.

V slovenskih podjetjih ni dovolj zavedanja o tem, da je skrb za duševno zdravje zaposlenih skrb številka ena.

KNJIGA »NA TESNOBI«

Knjiga *Na tesnobi* je izpoved o tem, da huda tesnoba in panični napadi morda niso največje prekletstvo, ki se vam lahko zgodi, čeprav mislite, da umirate. Do tega spoznanja je prišla avtorica Damjana Bakarič, novinarka, urednica, tekstopiska, ki ji je tesnoba več let grenila življenje, dokler ni začela spoznavati, da je tesnoba pravzaprav njena prijateljica, ki jo je prišla opozoriti, da s seboj ne dela prav.

V življenju je imela veliko težkih preizkušenj, ki so jo vodile na pot spoznanja in soočenja s seboj. Na njej je prepoznala svoja notranja bogastva, ki se jih prej ni zavedala. Spoznala je, da je odtujenost od sebe ključna za anksiozne motnje. Pri anksioznih motnjah pa gre za to, da nas je nečesa strah, navadno gre kar za strah pred življenjem.

Več let spopadanja s tesnobo ji je pomagalo odkriti, kdo je v resnici, kolikšna je njena moč in predvsem, da je za vse, kar se ji dogaja, odgovorna sama. Spoznala je, kako se sprejeti in imeti rada. Po raziskovanju tesnobe in številnih intervjujih z ljudmi s podobnimi izkušnjami je napisala knjigo *Na tesnobi*, ker jo je nagovoril navdih, predvsem pa, da je z njo sklenila svojo ozdravitev.

Z vsemi svojimi izkušnjami in znanjem zdaj pomaga ljudem – na predavanjih oziroma predstavitev knjige ter na podpornih skupinah (informacije damjanabakaric@gmail.com) in na svojem blogu www.berem.si. Njena knjiga je dosegljiva tudi na Misteriji.si.

»Kajti ko resnično začutiš, da nisi sam, in ko spet dobiš potrditev, da je tesnoba v današnjem svetu čisto normalna reč, da je dejansko v porastu, na zadevo začneš gledati drugače. Ne več z vidika »samo jaz sem kriv«, ampak se vprašaš, koliko je k temu pripomoglo okolje, podjetje, v katerem delaš, družba na splošno. Dobiš širši pogled. Zaveš se, da živimo v družbi, ki je prežeta s strahom in anksioznostjo,« pravi.

»Skrbi me, ker v slovenskih podjetjih ni dovolj zavedanja o tem, da je skrb za duševno zdravje zaposlenih skrb številka ena. Ne vem, v koliko podjetjih sploh imajo strokovnjaka za duševne stiske ali psihične težave zaposlenih. Po podatkih Inštituta za medicino dela je v Sloveniji za to področje slabo poskrbljeno, saj veči-

na podjetij nima urejenega niti tega, kako ravnati z zaposlenimi, ki se spopadajo z mobingom na delovnem mestu, češar je ogromno. Imamo klasično varstvo pri delu, poskrbljeno je za poškodbe pri delu, o psihičnem zdravju pa se ne govori. Noro,« še pravi Damjana, ki je bila kot televizijska novinarka precej na tekočem, v kakšnem stanju so slovenska družba in podjetja.

Za konec še eden od njenih številnih predlogov iz njene knjige za samopomoč: »Bodite si pomembni. Vsako jutro in vsak večer si v postelji vzemite vsaj pet minut, da se spomnite vseh svojih dobrih lastnosti, dobrih okoliščin in uspehov. Spomnite se vsega, za kar ste lahko hvaležni. Zagotavljam, da se boste kmalu počutili bolje.« *Tatjana Svete* ✨

