

Psychika wysiadła, ludzie cię opuszczają. A ty chcesz się czuć potrzebny, kochany i ważny

Ukrywamy się ze strachu

Alina Bosak

Ludzie się boją, że jak chory psychicznie, to zaraz wyskoczy z siekierą. Więc lepiej się nie przyznawać. Wziąć leki, które odpędzą strach i jakoś żyć. Nawet jeśli człowiek na ulicy cię przeraża, a głosy w głowie mówią, że z niczym sobie nie poradzisz.

W niewielkiej salce Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł”, tuż obok najbardziej zakorkowanego miejsca Rzeszowa - placu Sreńniawitów, siedzą cztery kobiety. Tu czują się bezpiecznie. Tu mogą opowiedzieć. Najpierw ty, Edyta.

Rozpada się świat

Edyta (32 l.): Mój świat zawałił się w 2000 roku. Miałam 20 lat. Zaczęłam studia na wydziale prawa. Przed chorobą byłam zwyczajną dziewczyną, może trochę nieśmiałą, ale w niczym nie odbiegałam od rówieśniczek. I wtedy zaczęły się problemy, z którymi nie potrafiłam sobie poradzić. Załamalam się.

Teresa (30 l.): Bardzo dobra uczennica, finalistka wojewódzkiego etapu olimpiady z chemii - to ja w wieku 15 lat. Ale nie było ze mną dobrze. Lekarz stwierdził, że to depresja. Przerwałam na rok naukę. Poszłam do ogólniaka i przez trzy lata dobrze mi szło. Kiedy miałam 18 lat, zaczął się drugi rzut choroby - ta sama diagnoza co wcześniej. Skończyłam jednak studia dziennikarskie na Wyższej Szkole Zarządzania w Rzeszowie. Wtedy pani doktor rozpoznała u mnie schizofrenię.

Maria (48 l.): Nie od razu lekarze wiedzieli, co mi jest. Zaczęło się 15 lat temu. Zachorowałam na bulimię, której towarzyszyła depresja i różne psychozy. Chodziłam na terapie, leczono mnie w szpitalu. Nikt nie potrafił mi pomóc.

Monika (35 l.): Schizofrenię rozpoznało u mnie 3 lata temu. Ale chorować zaczęłam dużo wcześniej. Miałam 17 lat, kiedy objawił mi się w kościele święty o diabelskich oczach. Poczulałam straszny lęk. Nigdy wcześniej takiego nie doznałam. Zaczęłam bać się ludzi. Nie chciałam, żeby to zauważyli, przestałam spotykać się ze znajomymi i siedziałam w domu. Skończyłam studia. Zarządzanie i marketing. Ale do pracy już nie poszłam. Dostałam omamów węchowych. Jedzenie miało nieprzyjemny zapach. Nie mogłam jeść, wymiotowałam. Dużo schudłam. Czasem w nocy widzę czarne postacie i strasznie się wtedy boję.

Ktoś mnie obserwuje

Stan psychozy, w jakim tkwi człowiek chory na schizofrenię, jest porównywany do stanu między rzeczywistością a snem. I nie wiadomo, co jest prawdziwe, a co nieprawdziwe.

Edyta: Od pewnego momentu zaczę-

łam się czuć jak osoba obserwowana. Wydawało mi się, że ściga mnie jakaś mafia, a osoby wokół są przez nią podstawione. Zaczęłam słyszeć głosy. Wierzyłam, że ktoś chce nakręcić o mnie film. Że będą mówić o mnie w radio, w telewizji. Wszystko, co robię, jest nagrywane przez ukryte kamery. Ktoś przejął kontrolę nad moim życiem.

Czuła się jak człowiek, który, jadąc zatłoczonym autobusem, znajduje się nagle pod ostrzałem spojrzeń wszystkich pasażerów. To wrażenie jej nie opuszczało, więc zaczęła się bać. Wyjście z domu napawało ją panicznym lękiem. Schizofrenia to nieustanny strach przed innymi ludźmi.

Przecież byłam normalna

Teresa: Nie wierzyłam, że jestem chora i nadal do końca nie wierzę. Chciałam mieć normalne życie i poszłam na kolejne studia. Turystyka i rekreacja. Zdaję egzaminy na piątki i czwórki. Przyjmuję leki na schizofrenię. Pani doktor mówi, że jestem teraz w fazie remisji choroby. Nigdy nie słyszała głosów.

- Były jednak takie okresy, że nie chciałam wychodzić z domu. Miałam problemy z rozpoczęciem nowego dnia, ze wstaniem z łóżka. Nie chodziłam do szkoły, nie pracowałam, miałam rentę, która była otoczką mojej niedyspozycji i dowodem, że nie nadaję się do niczego. Czułam lęk, że dopadnie mnie jakiś punkt kulminacyjny choroby, zapadnę w letarg i na zawsze zostanę zamknięta.

Edyta: Nie wiedziałam, że jestem chora. Nie wiedziałam, że istnieje taka choroba. Gdyby mi ktoś powiedział, że cierpię na schizofrenię, nie uwierzyłabym. Jednak zasłabłam w pracy i trafiłam do szpitala. Usłyszałam, że mam być zostawiona na oddziale psychosomatycznym, a nie wiedziałam nawet, co to za oddział. Kiedy tam już się znalazłam, przeżyłam szok. Co ja robię wśród wariatów. Leki powodują, że człowiek jakby zaczyna zwalniać, jest osłabiony, czuje ból mięśni, traci kontrolę nad ciałem. Na tym oddziale czułam się jak wśród ludzi cieni. Nie rozumiałam, dlaczego i mnie tu położyli. Powoli zaczęłam jednak dopuszczać tę myśl, że i ja jestem chora.

Maria: Bulimia to było jedno. Dopadła mnie jakaś całkowita rezygnacja, opuszczenie. Potworne początki dnia.

Kiedy się budziłam, ogarniał mnie strach, jak przetrwam do wieczora. To było straszliwe cierpienie i chęć, by pozbyć się dnia, zasnąć i o niczym nie myśleć. Nie pracowałam. Skończyłam szkołę średnią i zamknęłam się w domu. Nie nadawałam się do kontaktów z ludźmi, ale nikt nie wiedział, na co choruję.

Tymczasem choroba robiła coraz większe szkody. Maria trzy razy trafiła do szpitala. - Wydawało mi się, że ktoś steruje moimi myślami. Że to, co chciałyby zrobić, nie udaje mi się, bo ktoś ma nade mną władzę. Zaczęłam się młotać i bałam się, że zrobię to, co moja siostra. Też chorowała. W końcu w wieku 31 lat odebrała sobie życie.

Marii drży głos, kiedy przypomina sobie tamte stany. Dopadała ją potworna rozpacz. Bezwolność, która nie pozwalała wyjść nawet po zakupy. Gdy wychodziła, atak płaczu zwił ją w pół na środku ulicy, przystanku, w sklepie.

- Cierpiałam.

Jeździła po różnych gabinetach psychiatrycznych. Dopiero 5 lat temu trafiła do lekarza, który zaaplikował leki na schizofrenię i dopiero one zaczęły powodować okresy zdrowienia.

Potrąfię z tym żyć

Edyta: Na początku myślałam, że choroba psychiczna to samo zło. Tymczasem właśnie w tej chorobie spełniły się moje największe marzenia. Pamiętam, jak zaczęłam przychodzić do Stowarzyszenia Rodzin „Otwarty Umysł”. Na początku robiłam herbatę dla psychologa. Niby nic wielkiego, a dla mnie decydujący krok. Po szpitalu człowiek jest zalekziony. Boi się wyjść do ludzi, paraliżuje go lęk. A ja tu przyszłam i robiłam kawę, herbatę.

Stopniowo dostawała coraz ważniejsze zadania - pisanie artykułów na stronę internetową i okazjonalnych wierszy, tworzenie programów na imprezy. A

kiedy pojawiła się potrzeba wybrania lidera, który reprezentowałby chorych na różnych forach, konferencjach i spotkaniach, została nim właśnie Edyta.

- Te wszystkie doświadczenia, jeżdżenie po kraju i zabieranie głosu w obronie moich koleżanek i kolegów, przemieniło mnie tak bardzo, że stałam się pewniejsza siebie, potrafię się zaprezentować i zmotywować. Czuję się spełniona. Przestałam skupiać się na własnej chorobie, zaczęłam dostrzegać problemy innych. Przeżyłam drogę z zamknięcia, ogromnego lęku do tego dzisiejszego otwarcia - jestem dziś silniejsza.

Teresa chciałaby zostać pilotem wycieczek zagranicznych. Zna doskonale język angielski. Uczy się hinduskiego.

Maria: Leki pomagają mi wstać, zebrać jakoś dzień i przeżyć go bez płaczu. Po tylu latach bezradności zaczęłam się znów czuć tak, jak kiedyś, jak jeszcze byłam małą dziewczynką, która nie bała się tego wszystkiego, co ją otacza. Dwa i pół roku temu zaczęłam pracować. To moja pierwsza praca w życiu i zarazem terapia.

Kiedy czuje się źle, zagląda do stowarzyszenia. Zapytają, co się dzieje, Edytka zarazi optymizmem.

- Czuję, że tu mogę zawsze przyjść. Bez skrępowania, ograniczenia. Nawet w rodzinie nie miałam takiej serdeczności i współczucia dla tych gorszych dni. Moja mama nie rozumiała tej choroby. Uważała, że jestem zła i leniwa, bo nie chcę wyjść z łóżka. To w stowarzyszeniu zmotywowała mnie do szukania pracy,

Schizofrenia to nieustanny strach przed innymi ludźmi. Chory często zamyka się w domu, by unikać kontaktów, by ukryć chorobę.

uświadomili, że muszę pomyśleć o zabezpieczeniu przyszłości. To tu psycholog namówił mnie, żeby wszystko powiedzieć lekarzowi. Bo nie mówiłam. Nie chciałam go niepokoić.

Kiedy powiem - odsuną się

Ludziom lepiej nie mówić o chorobie. Monika: Ukrywamy ją przed sąsiadami. W rodzinie trudniej, bo boję się siedzieć z innymi przy stole. Siedzę wciąż w pokoju.

Teresa: Mieszkam na wsi. Nikt nie wie. Nawet wujkowie i ciotki. Leki mam włożone w inne opakowanie, więc kiedy muszę przy kimś zażyć, to się nie orientuje.

Maria: Gdyby wiedzieli, separowaliby się. Nikt nie chce mieć problemów. A większość myśli, że chorzy psychicznie są niebezpieczni. Moja rodzina też nie wie. Mama nie wierzy. Myśli, że to moje widzienie. A ja już nie przekonuję.

Edyta: Doświadczamy wykluczenia społecznego. Boją się nas pracodawcy, sąsiedzi. Więc wszyscy ukrywają chorobę. Nikt się nami nie przejmuje, poza rodziną i przyjaciółmi w stowarzyszeniu. Mamy pasje i talenty, a czujemy się niepotrzebni, bezużyteczni i osamotnieni. Gdy inny człowiek dowiaduje się, że zachorowałaś na chorobę psychiczną, przeważnie mówi: „Do widzenia”. Ja się przyznałam kiedyś i wiele osób się ode mnie odwróciło. Ludzie myślą: „Mnie to nie spotka”. Ale tego nikt nie wie. W tej ciągłej walce o byt wielu nie daje rady. Psychika wysiadła.

a.bosak@nowiny24.pl
17 867-22-33

Przekaż 1 procent

Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” (ul. Kraszewskiego 1, 35-016 Rzeszów, tel./fax: 17 862-02-88, e-mail: biuro@otwartumysl.org, www.otwartumysl.org) organizuje rehabilitację zawodową i społeczną, spotkania grupowe i indywidualne z psychologiem, kursy językowe oraz komputerowe, zajęcia teatralne. Możesz wesprzeć tę działalność przekazując 1 procent swojego podatku - nr KRS: 0000174442.