

DA JE
VAŠA
TVOJA
KRIZA?



ISKORAK

KOOLAKUVA
KRIIVOUJA
KRIIZAA



ISKORAK

AUTORICA

Renata Debartoli, mag. psych.

UREDNIK

Dubravko Pogledić

RECENZENT

Sanja Belak Škugor, prof. psih.

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Minus-Minus, Zagreb

NAKLADNIK

Iskorak, Šenoina 26, Zagreb

ZA NAKLADNIKA

Zoran Dominković

TISAK

Tiskara Kasanić, Zagreb

NAKLADA

200 primjeraka

Besplatni primjerak.

Online verzija: www.iskorak.hr/kriza

Sadržaj ovog priručnika inspiriran je priručnikom pod nazivom „Voll die Krise?“ u izdanju Deutsche AIDS Hilfe (Berlin, 2015.).

I. izdanje

Zagreb, prosinac 2021.

ISBN 978-953-56001-6-9



Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.



Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Grada Zagreba. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.

SADRŽAJ

UVOD	5
AUTANJE	6
HOMOFOBIIJA	8
KSENOFOBIIJA I RASIZAM	10
STRES	12
ALKOHOL, KEMIJA I OSTALI STIMULANSI	16
ANKSIOZNOST	20
DEPRESIJA	24
POREMEĆAJI HRANJENJA	30
HIV I MENTALNO ZDRAVLJE	32
KAKO ZNATI KOME SE OBRATITI?	34
PRAKTIČNE VJEŽBE I TEHNIKE KOJE TI MOGU POMOĆI	36
KONTAKTI	40
PROČITAJ VIŠE	41

UVOD

Mnogi gej/bi muškarci vode brigu o svom tijelu kako bi ono ostalo atraktivno i u dobroj formi. No, da bi se osjećao dobro i bio zadovoljan svojim životom nije dovoljno brinuti samo o tijelu, važno je i tvoje mentalno zdravlje.

Tvoje mentalno zdravlje je u velikoj mjeri pod tvojom kontrolom i možeš mu doprinijeti na razne načine, primjerice: njegujući prijateljske odnose, baveći se sportom, baveći se volonterskim radom, razvijajući kreativnost, zabavljajući se, opuštajući se, odlazeći na putovanja i čineći mnoge druge stvari koje su ti ugodne ili u kojima se dobro osjećaš.

Nasuprot tome, na neke stvari koje negativno djeluju na tvoje mentalno zdravlje i dobrobit imaš neznatan ili nikakav utjecaj, kao na primjer: isključivost, diskriminaciju, nasilje, pretjerani stres, nezadovoljstvo, usamljenost ili bolest.

Dok o tjelesnim poteškoćama s drugima razgovaramo uglavnom slobodno i bez susprezanja, sa psihičkim i emocionalnim poteškoćama često pokušavamo na kraj izaći sami.

No, psihički problemi nikako ne bi trebali biti nešto o čemu se ne govori. Razgovor o vlastitim osjećajima i traženje podrške često je od pomoći.

VAŽNO:

Ove informacije nisu zamjena za savjetovanje, posjet terapeutu ili liječniku. Rano otkrivanje problema i profesionalni pristup njihovom rješavanju mogu ublažiti tjelesne i psihičke posljedice.

Iako je ovaj priručnik pisan tako da se direktno obraća gej/bi muškarcima, njegov sadržaj je koristan i primjenjiv svim drugim osobama koje žele unaprijediti svoje mentalno zdravlje.

Danas se svi autaju, bilo kao pušači, bilo kao ljubitelji šlagera ili narodnjaka. Ipak, autati se kao gej i dalje predstavlja veliki izazov.

Ako nekome ispričaš da te privlače muškarci, „izašao si iz ormara“ Razgovarati otvoreno i iskreno o ljubavi i seksu, dobar je osjećaj.

Većina ljudi na autanje reagira pozitivno. Često se i obraduju iskazanom povjerenju. Takva dobra iskustva čine te otpornijim na negativne reakcije. Zato je najbolje da se autaš najprije osobama u koje zaista imaš povjerenja i za koje znaš da će te podržati. Nije važno jesu li to prijatelji, poznanici ili kolege. Kod drugih, koje ne poznaješ tako dobro, važno je prethodno ispitati njihove stavove i moguće reakcije kada je riječ o homoseksualnosti.

Otkrivanje vlastite homoseksualnosti ili biseksualnosti može prouzročiti stres. Moguće je da ćeš morati slušati glupa pitanja ili izjave. Mogući su čak i agresivni napadi. Zato je važno pripremiti se i na takve negativne reakcije. Teško je biti spreman na tako što, no kada nešto očekujemo onda nas to može manje povrijediti nego kada ne očekujemo i nismo spremni na takav ishod. Također, lakše nam je nositi se s razočarenjima na koja smo donekle bili spremni.

Ako netko negativno reagira, to ne mora uvijek ostati tako. Ponekad može pomoći ako ljudima daš malo vremena kako bi mogli još jednom razmisliti o vlastitom ponašanju.

Ne postoji ni ispravan ni pogrešan način autanja. Učini to na način pri kojem ćeš se sam najbolje osjećati. Također, ako procjenjuješ da bi te autanje životno ugrozilo, pričekaj povoljnije uvjete.

Ako imaš pitanja o vlastitoj seksualnoj orijentaciji, ili sam nisi siguran u nju, možeš se obratiti u naše savjetovalište u Iskoraku.

ŠTO ZA TEBE ZNAČI AUTANJE?

HOMOFOBIA



Pod homofobijom se misli na odbojnost ili čak mržnju prema gej muškarcima. Označava različite negativne stavove i osjećaje prema homoseksualnim osobama i osobama koje su percipirane kao homoseksualne. Na nju možemo naići posvuda, npr. u vidu lošeg vica, uvrede ili čak fizičkog nasilja.

Homofobija može dovesti do psihičkih i emocionalnih poteškoća kod žrtava homofobije. Dobra strategija bila bi potražiti saveznike i podršku.

Homofobija se može ušuljati čak i u glave gej/bi muškaraca. Osoba tada ima negativnu sliku o sebi i misli, na primjer, da su svi homoseksualni muškarci pohotni ili da nisu sposobni za ljubavne veze. Ponekad osoba nipošto ne želi ostaviti dojam gej osobe te

se stoga nastoji ponašati koliko god je moguće više „muški“. U najgorem slučaju gej osobe se međusobno ponižavaju, nazivajući jedni druge tetkama ili slično.

No, diskriminacija i ponižavanje izazivaju stres i žrtvu čine podložnom teškoćama mentalnog zdravlja. Stoga gej/bi muškarci češće pate od simptoma depresije nego heteroseksualni muškarci.

Gej scena ovdje može pomoći. Pri tome ne mislimo samo na kafiće, klubove ili portale/aplikacije za dejtanje. Ovdje spadaju i sportske momčadi, pjevački zborovi, udruge, čitateljski klubovi i razne društvene aktivnosti. Tamo možeš upoznati ljude koji će te prihvatiti takvog kakav jesi, a među njima ćeš pronaći svoje saveznike u borbi protiv homofobije.

Protiv homofobnih napada korištenjem uvredljivih izraza poput „pederčina“, ili pak tjelesnog nasilja, možeš se braniti. Škole, sveučilišta, zdravstvene ustanove i poslodavci dužni su razotkrivati i suzbijati slučajeve homofobije.

Osim toga, svaki oblik diskriminacije možeš prijaviti i policiji, a možeš se javiti i nama u Iskoraku.

Najbolje je o tome najprije porazgovarati s nekom osobom u koju imaš povjerenja i od koje možeš dobiti podršku.

PROMISLI O SLJEDEĆIM PITANJIMA:

- **Koliko često si izložen homofobiji?**
- **U kojim situacijama ili s kojim ljudima se to najčešće događa?**
- **Što možeš učiniti da se zaštitiš?**
- **Što ti se čini, može li ti stručna podrška olakšati u pronalasku načina kako se zaštititi od homofobije i sačuvati tvoje mentalno zdravlje?**

KSENOFOB IJA I RASIZAM



Diskriminacija na osnovi boje kože, nacionalnosti ili podrijetla prouzrokuje kronični stres, slično kao i ona na osnovi seksualne orijentacije. I u takvim slučajevima pomoći će ti ako potražiš saveznike.

Rasizam može narušiti povjerenje u druge i u samoga sebe. On djeluje slično kao i homofobija. Poruka je uvijek sljedeća: ti si drugačiji, ti ne pripadaš ovamo.

Ako si izložen rasističkom napadu u javnosti to može biti dvostruko teško. Osobe koje se zateknu u blizini obično se drže po strani, a osjećaj da si ostao sam može te povrijediti jednako kao i sam napad.

Doživljavanje rasizma stvara stres. Dok se jedni uspijevaju nekako nositi s time, drugi psihički obolijevaju.

Fizički napadi ostavljaju duboke ožiljke. Mnoge žrtve pate od noćnih mora ili paničnih napadaja kada se nađu u sličnoj situaciji, što je tipična reakcija na doživljeno nasilje.

Ako strah potraje tjednima, a slike napada se stalno vraćaju u sjećanje, poželjno je potražiti podršku stručnjaka. Poremećaji sna ili razdražljivost također mogu upućivati na to da je je psiha zadobila teže povrede, a ne samo lagane ogrebotine. U slučaju fizičke ozljede, svakako bismo posjetili liječnika, a tako treba postupiti i s emocionalnim ozljedama. Iako psihičke posljedice rasističkog napada uglavnom nisu vidljive okom, njih također treba sanirati.

Važno je da sa svojim strahovima i pitanjima ne ostaneš sam: potraži ljude s kojima možeš razgovarati o proživljenom. Što prije podijeliš svoju bespomoćnost i bijes s drugima, to će manje štete oni nanijeti tvom mentalnom zdravlju.

Pored toga, svaki oblik rasizma možeš prijaviti policiji. Dakle, ne samo fizičko nasilje, već i verbalno. Telefonski broj policije je 192.

PROMISLI O SLJEDEĆIM PITANJIMA:

- **Jesi li ikada bio izložen rasističkom napadu u bilo kojem obliku?**
- **Kako je to utjecalo na tebe?**
- **Kako si se s time nosio? Što si učinio da si pomogneš i budeš bolje?**
- **Kako je sada? Imaš li još neke neugodne misli i/ili osjećaje vezano za taj događaj?**
- **Što ti se čini, bi li ti koristila stručna podrška?**

STRES



Uzbuđenost djeluje poticajno i čini te sretnim, ali velika razina uzbuđenja koje nosi napetost i strepnju narušava zdravlje.

Pokoja manja doza adrenalina dobra je za tijelo i duh. Primjerice, kada se ozbiljnije prihvatiš trčanja ili kada ti se nabacuje zgodan frajer. Velika napetost koja prerasta u trajno opterećenje javlja se ako se ne osjećaš doraslim određenoj situaciji, a to stanje nazivamo stres.

ZNAKOVI KOJI MOGU UPUĆIVATI DA SI POD STRESOM:

TJELESNI: znojenje ruku i dlanova, lupanje srca i povišen krvni tlak, crvenilo lica, drhtanje ruku, bolovi u želucu, suha usta, mišićna napetost, ubrzano disanje, pritisak u prsnoj koži, veća promjena tjelesne težine, nesanica ili druge teškoće sa spavanjem...

EMOCIONALNI (OSJEĆAJI): tuga, strah, ljutnja, tjeskoba, panika, promjene raspoloženja, bezvoljnost, osjećaj krivnje, bespomoćnost, pomanjkanje seksualne želje...

KOGNITIVNI (MISLI): samokritičnost, rastresenost, zamišljenost, slaba koncentracija, zaboravljivost, opsjednutost istim (negativnim) mislima...

PONAŠAJNI: plakanje, lupkanje prstima po stolu ili nogama po podu, nekontrolirani ispadi i agresivnost, povlačenje u sebe, pretjerana upotreba alkohola, cigareta, kave, drugih psihoaktivnih tvari ili droga...

RAZMISLI, KOJE OD OVIH ZNAKOVA PRIMJEĆUJEŠ KOD SEBE?

Ispiši sve znakove stresa koji se kod tebe pojavljuju.

U kojim situacijama se pojavljuju?

U kojim situacijama su najjače izraženi?

ŠTO TI SE ČINI, JESI LI POD STRESOM?

AKO NE

Odlično! Nastavi pratiti svoje osjećaje, misli, ponašanja i tjelesne reakcije kako bi na vrijeme uočio znakove stresa kada se nađeš u stresnoj situaciji.

AKO DA

Znaj da ne mora ostati tako! Biti pod stresom je teško, ali rješivo! Ponekad možemo utjecati na ono što izaziva stres, a kada to ne možemo tada se možemo usmjeriti na sebe i svoje misli i osjećaje i mijenjati njih. To možeš sam, ali puno brže, lakše i kvalitetnije je ako to činiš uz podršku stručne osobe. Slobodno nam se javi na info@iskorak.hr ukoliko želiš doći u naše savjetovalište.

Privatni, poslovni i društveni izazovi često su iznimno veliki. Kod gej osoba pored svakodnevnog susretanja s homofobijom tu je još i osjećaj pripadanja manjini, tada govorimo o izloženosti manjinskom stresu.

Manjinski stres je kronična razina stresa uzrokovana predrasudama, diskriminacijom, manjkom socijalne podrške i drugim faktorima koje trpe pripadnici stigmatiziranih manjinskih skupina.

Ako je stres povezan s tvojom seksualnošću (npr. autanje, homofobija, doživljaj vlastitog tijela) možeš se obratiti u Iskorakovo savjetovalište.



KAKO MOŽEMO PODIZATI VLASTITU OTPORNOST NA STRES?

Neke aktivnosti možemo planirati i poduzimati preventivno, i prije nego se nađemo u stresnim situacijama. To su aktivnosti kojima možemo povećati svoju fizičku i psihičku otpornost na izvore stresa. Takve su aktivnosti:

- **pravilna i redovita prehrana**
- **redovito spavanje**
- **redovita tjelovježba i rekreacija (odlazak u prirodu, šetnja, bavljenje hobbijem, čitanje, druženje, kino...)**
- **tehnike opuštanja (tehnike disanja, mindfulness, meditacija...)**
- **samoohrabrivanje**
- **odvajanje vremena „za sebe“**
- **traženje podrške u okolini, npr. razgovor s drugima o onome što te muči**
- **njegovanje bliskih odnosa s ljudima koji su ti važni**
- **humor i smijeh (smanjuju napetost)**



ALKOHOL, KEMIJA I OSTALI STIMULANSI



Gin tonik za zavodenje, poppers i ecstasy za seks i ketamin za fistanje – neke gej osobe u krizi potraže utjehu u psihoaktivnim tvarima. Oni koji ih konzumiraju, svakako bi trebali obratiti pažnju na posljedice njihovog djelovanja na psihičko zdravlje.

Možda si već čuo pitanja poput „Koristiš li kemiju?“ ili „Kemijaš li?“. Ta „kemija“, kako ju se u zajednici naziva, podrazumijeva korištenje rekreativnih droga (npr. GHB, ecstasy, mefedron, ketamin i dr.) prije i/ili za vrijeme seksa. Seks pod utjecajem kemije nazivamo chemsex. Alkohol i ostale psihoaktivne tvari također često igraju važnu ulogu – svi oni popuštaju kočnice pa tako služe kao „socijalni lubrikant“.

Iskustva s drogama imaju mnogi. Neki ih koriste redovito kako bi potisnuli neugodne osjećaje poput straha ili usamljenosti. Česta uporaba alkohola ili kemije može biti znak da psiha pati (a da to ne mora biti opaženo) i može voditi u ovisnost.

Zato poslušaj prijatelje kad ti kažu da si se upadljivo promijenio ili zapustio. Ako se počinješ povlačiti i napuštati svoje hobije, također bi trebao potražiti pomoć.

Ako trebaš s nekime razgovarati oko korištenja kemije, javi nam se za besplatan i povjerljiv razgovor na info@iskorak.hr. Također, ukoliko ti treba paket za sigurniji chemsex, možeš ga preuzeti u Iskoraku ili u Klinici za infektivne bolesti „Dr. Fran Mihaljević“.

Ukoliko koristiš alkohol i/ili kemiju kako bi potisnuo neugodne osjećaje, ova ti pitanja mogu pomoći da istražiš o kojim se osjećajima najvjerojatnije radi i promisliš što ti je tada potrebno, što činiš i koji su drugi načini da si pomogneš kada se tako osjećaš.



KADA OSJEĆAM TUGU

pomaže mi _____
radim _____
mogao bih _____

KADA OSJEĆAM LJUTNJU

pomaže mi _____
radim _____
mogao bih _____

KADA OSJEĆAM STRAH

pomaže mi _____
radim _____
mogao bih _____

KADA SE OSJEĆAM BEZVOLJNO

pomaže mi _____
radim _____
mogao bih _____

KADA SE OSJEĆAM USAMLJENO

pomaže mi _____
radim _____
mogao bih _____

KADA SE OSJEĆAM ZABRINUTO

pomaže mi _____
radim _____
mogao bih _____

KADA SE OSJEĆAM BESPOMOĆNO

pomaže mi _____
radim _____
mogao bih _____

KADA BI OSJEĆAJI GOVORILI...

Tuga bi mi rekla da trebam plakati

Usamljenost bi mi rekla da mi treba suosjećanje prema sebi

Gnjev bi mi rekao da trebam oprostiti

Ispraznost bi mi rekla da trebam raditi nešto kreativno

Ljutnja bi mi rekla da trebam provjeriti svoje granice

Anksioznost bi mi rekla da trebam disati

Stres bi mi rekao da trebam usporiti i ići korak po korak

Nepoznati autor



Strah nas može zaštititi od opasnosti. Međutim, ponekad nas on može preplaviti i paralizirati tijelo i um te dovesti do anksioznih poremećaja. Ipak, takvi se poremećaji mogu uspješno liječiti.

Svatko ponekad osjeća strah i strepnju, primjerice možeš se pitati „Je li moje radno mjesto sigurno?“, „Hoće li me partner ostaviti?“, „Rugaju li mi se pijani muškarci zato što izgledam previše gej?“ ili imati druge nesigurnosti i dileme.

Strahovi uglavnom nakon kratkog vremena nestanu. Ponekad se zadrže malo duže pa tjednima ne daju mirno spavati. Ako si izrazito anksiozan moguće je i da doživiš napad panike. Napadi panike se mogu pojaviti „iz vedra neba“ – kao neki alarm koji se stalno aktivira, iako ne prijete nikakva stvarna opasnost.

O anksioznom poremećaju govorimo kada nas napetost, tjeskoba i strahovi bitno ograničavaju u svakodnevnom funkcioniranju.

NA ANKSIOZNI POREMEĆAJ MOGU UPUĆIVATI SLJEDEĆI SIMPTOMI:

- **stalni nemir, napetost, tjeskoba**
- **poremećaj spavanja, brzo umaranje, razdražljivost**
- **teškoće s koncentracijom, slabo pamćenje**
- **iznenadno lupanje srca, gubitak daha, vrtoglavica.**

Anksioznost često nastupa zajedno s drugim psihičkim problemima. Tako na primjer dvoje od troje pacijenata s anksioznim poremećajem pate i od depresije, dok neki muškarci svoju anksioznost umiruju alkoholom, drugim opijatima ili psihoaktivnim supstancama. Čak i stručnjacima je ponekad teško ustanoviti koji je pravi uzrok problema.

No ključno je jedno: anksiozni poremećaj može se dobro liječiti. Prvu procjenu može dati tvoj liječnik. Stručnjaci koji liječe anksiozne poremećaje su psihoterapeuti i psihijatri.

PROCIJENI KOLIKO SI ANKSIOZAN TE AKO JE POTREBNO POPRIČAJ SA STRUČNOM OSOBOM.

Ovdje je jedan kratki upitnik anksioznosti¹ u kojem su navedeni neki problemi koje možeš imati prilikom anksioznosti. Pažljivo pročitaj tvrdnje i procijeni koliko često ti je navedeni problem pričinjavao teškoće u posljednja 2 tjedna te zaokruži odgovarajući broj pored svakog od njih.

Tijekom posljednja 2 tjedna, koliko često ti je neki od sljedećih problema pričinjavao teškoće?		Uopće ne	Nekoliko dana	Više od polovine navedenih dana	Skoro svaki dan
1.	Osjećaj nervoze, tjeskobe ili osjećaj da si na rubu živaca.	0	1	2	3
2.	Nisi mogao prestati brinuti ili kontrolirati zabrinutost.	0	1	2	3
3.	Previše si brinuo o različitim stvarima.	0	1	2	3

¹ Ovaj upitnik (GAD-7) osmislili su dr. Robert L. Spitzer, dr. Janet B.W. Williams, dr. Kurt Kroenke i kolege, s edukacijskom potporom od strane Pfizer Inc. Za reproduciranje, prevođenje prikazivanje ili distribuciju nije potrebna dozvola.

4.	Poteškoće s opuštanjem.	0	1	2	3
5.	Bio si toliko nemiran da nisi mogao stajati na mjestu.	0	1	2	3
6.	Lako si se naljutio ili bio razdražljiv.	0	1	2	3
7.	Bilo te strah da bi se nešto strašno moglo dogoditi.	0	1	2	3

Da bi dobio ukupan rezultat zbroji zaokružene brojeve na svim tvrdnjama.

UKUPAN REZULTAT:

_____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ = _____

Veći broj označava veću anksioznost, a ako je tvoj ukupni rezultat veći od 10 preporučamo ti da se javiš stručnjaku za detaljniju procjenu razine tvoje anksioznosti i određivanje daljnjih koraka koji ti mogu pomoći.

DEPRESIJA



Svatko je ponekad tužan ili obeshrabren, ali depresija je ozbiljna bolest. Dobra je vijest da lijekovi i psihoterapija u takvim slučajevima pomažu.

Ima dana kada bismo ujutro najradije ostali u krevetu jer se sve čini besmislenim. Svatko ponekad doživljava takve padove, ali kod depresije takvo stanje može trajati tjednima ili mjesecima. Ni stvari koje te inače vesele, sada ti više nisu zanimljive. Nemaš interesa za prijatelje, kao ni volje za seksom. U najgorem slučaju moguće su i suicidalne misli.

Savjeti poput „saberi se” ili „otiđi na odmor” ne pomažu. Depresija nije ni gubitak volje, ni slabost karaktera, te se nje ne možeš osloboditi samostalno. Depresija je bolest koja zahtijeva liječenje, ali je izlječiva.

Posjet liječniku može biti prvi korak u postavljanju dijagnoze. Depresiju mogu i trebaju liječitiiskusni liječnici ili psihoterapeuti jer mnogi simptomi koji su mogući kod depresije mogu imati i drugačije uzroke.

ČESTI ZNAKOVI DEPRESIJE SU:

- **dugotrajni strahovi i potištenost**
- **trajni osjećaj beznađa i besmisla te suicidalne misli**
- **pomanjkanje libida**
- **teško donošenje odluka**
- **poremećaji spavanja**
- **poteškoće s koncentracijom**
- **povlačenje iz društva, napuštanje hobija**

Protiv depresije pomažu lijekovi (antidepresivi) i psihoterapija, a mogu se koristiti i kombinirano.

PROVJERI IMAŠ LI ZNAKOVE DEPRESIJE I KOLIKO SU OZBILJNI TE POPRIČAJ SA STRUČNOM OSOBOM.

Ovdje je jedan kratki upitnik depresivnosti² u kojem su navedeni neki problemi koje tada možeš imati. Pažljivo pročitaj tvrdnje i procijeni koliko često ti je navedeni problem pričinjavao teškoće u posljednja 2 tjedna te zaokruži odgovarajući broj pored svakog od njih.

Tijekom posljednja 2 tjedna, koliko često ti je neki od sljedećih problema pričinjavao teškoće?		Uopće ne	Nekoliko dana	Više od polovine navedenih dana	Skoro svaki dan
1.	Smanjen interes ili zadovoljstvo u obavljanju uobičajenih stvari.	0	1	2	3
2.	Osjećaj potištenosti, depresije ili beznađa.	0	1	2	3
3.	Teško si zaspivao, ili si loše spavao, ili si pak previše spavao.	0	1	2	3

² Ovaj upitnik (PHQ-9) su osmislili dr. Robert L. Spitzer, dr. Janet B.W. Williams, dr. Kurt Kroenke i kolege, s edukacijskom potporom od strane Pfizer Inc. Za reproduciranje, prevođenje, prikazivanje ili distribuciju nije potrebna dozvola.

4.	Osjećaj umora ili nedostatka energije.	0	1	2	3
5.	Oslabljen apetit ili si se prejedao.	0	1	2	3
6.	Loš osjećaj u vezi sebe samog – ili da nisi uspio u životu, ili da si iznevjerio sebe ili svoju obitelj.	0	1	2	3
7.	Poteškoće s koncentracijom, npr. prilikom čitanja novina ili gledanja televizije.	0	1	2	3
8.	Kretao si se ili razgovarao usporeno tako da su to mogli i drugi primijetiti. Ili naprotiv – bio usplahiren ili nemiran, tako da si se morao kretati više nego uobičajeno.	0	1	2	3
9.	Razmišljao si kako bi bilo bolje da si mrtav ili da se ozlijediš na neki način.	0	1	2	3

Da bi dobio ukupan rezultat zbroji zaokružene brojeve na svim tvrdnjama.

UKUPAN REZULTAT:

___ + ___ + ___ + ___ + ___ + ___ + ___ + ___ + ___ = ___

Ti si važan i tvoj život je važan!

UKUPNI REZULTAT	RAZINA DEPRESIJE
0 - 4	Ništa ili minimalno
5 - 9	Blaga
10 - 14	Umjerena
15 - 19	Umjereno teška
20 - 27	Teška

Obrati se stručnoj osobi za pomoć.

Ako si označio neke od navedenih problema, koliko si se teško zbog njih bavio svojim poslom, brinuo o kućanstvu ili ophodio s drugim ljudima?

Uopće ne teško	Donekle teško	Vrlo teško	Izuzetno teško
----------------	---------------	------------	----------------

Ukoliko depresivnost prepoznaješ kao svoju moguću krizu preporučamo ti da se javiš stručnjaku za detaljniju procjenu razine tvoje depresivnosti i određivanje daljnjih koraka koji ti mogu pomoći.

Ako osjećaš jaku bespomoćnost i beznađe, toliko da si pomišljaš oduzeti život, obrati se hitnom prijemu psihijatrijskog odjela najbliže bolnice.



POREMEĆAJI HRANJENJA



Hranjenje je ponekad jednostavno uzimanje namirnica, a ponekad i užitak. No, ako se stalno baviš pitanjem „jedem li previše“, to može biti znak poremećaja hranjenja.

Poremećaji hranjenja nisu samo „ženski poremećaji.“ Oni pogađaju i muškarce, kao i gej muškarce koji nisu zadovoljni vlastitim tijelom.

U OSOBITO ČESTE POREMEĆAJE SPADAJU:

- **ANOREKSIIJA:** uskraćivanje dovoljne količine namirnica
- **OVISNOST O HRANI:** nekontrolirani unos namirnica ili potajno jedenje
- **BULIMIJA:** namjerno izazivanje povraćanja nakon jedenja
- **BIGOREKSIIJA (Adonisov kompleks):** snažno kontrolirani način prehrane radi povećanja mišićne mase i izgradnje atletskog tijela.

Uzroci poremećaja hranjenja mogu biti vrlo različiti. Oni sežu od depresije pa do obiteljskog ili poslovnog stresa. Kod nekih je oslabljen i osjećaj samopoštovanja. Tvoj način prehrane može ti dati priliku da vlastito tijelo i vlastiti život staviš pod svoju kontrolu.

Prvi korak za izlazak iz bolesti je i najteži: prepoznavanje poremećaja hranjenja. U prepoznavanju ti mogu pomoći stručnjaci koji se bave poremećajima hranjenja.

Važno je potražiti podršku i pomoć. Za osobe s poremećajima hranjenja postoje i grupe podrške, ambulantna terapija, kao i terapija u specijaliziranim klinikama. Stručnjaci ti mogu pomoći da odabereš što je za tebe najbolji način.

PROMISLI KAKVE SU TVOJE PREHRAMBENE NAVIKE I PONAŠANJA VEZANO ZA HRANJENJE.

Ako se pitaš jesu li zabrinjavajuće, jedno od mjesta gdje se možeš javiti je savjetovalište Centra za poremećaje hranjenja BEA (kontakti se nalaze na kraju priručnika).



Ozbiljna dijagnoza poput HIV-a i život s takvom dijagnozom mogu biti emocionalno teški, zbog čega su osobe koje žive s HIV-om podložnije doživjeti poteškoće s mentalnim zdravljem u odnosu na druge.

Određeni događaji poput saznavanja HIV dijagnoze, otkrivanja svog HIV statusa drugima, straha od prijenosa virusa drugima, izloženosti stigmati i diskriminaciji, odbacivanja, izolacije, gubitka (zdravlja, bliskih osoba, planova za budućnost), prekida veze, financijskih poteškoća, problema na poslu, nošenja s početkom HIV terapije ili nuspojava terapije mogu dovesti do osjećaja neizvjesnosti, nezadovoljstva ili duboke tuge. To može uključivati i osjećaje poput bijesa, krivnje, straha, tuge i usamljenosti, koje je ponekad teško nadvladati i mogu utjecati na tvoju sposobnost svakodnevnog funkcioniranja.

U takvim trenucima podrška obitelji i prijatelja može biti od velike pomoći, kao i podrška stručne osobe. U HIV klinici možeš dobiti savjete vezano uz mentalno zdravlje ili se možeš javiti u Iskorakovo savjetovalište ako želiš dugotrajniju kontinuiranu podršku dok traje izazovni period prilagodbe na život s HIV-om i izazove koje on nosi.

Uznapredovala HIV infekcija može uzrokovati ozbiljne psihičke poteškoće, ali se ovo događa vrlo rijetko zbog dostupnosti djelotvorne HIV terapije. Uobičajeniji je osjećaj akutne tuge, koja je često vezana uz teške događaje u životu, te poteškoće s mentalnim zdravljem poput depresije i anksioznosti (svakako provjeri svoju razinu depresije i anksioznosti pomoću upitnika u ovom priručniku).

Osim toga, neki antiretrovirusni lijekovi koji se koriste za liječenje infekcije HIV-om mogu prouzročiti psihičke poteškoće. Ako si imao poteškoća s mentalnim zdravljem u prošlosti, korisno je o tome informirati svog HIV liječnika (infektologa) kada počnete raspravljati o opcijama liječenja. Na taj ćeš način moći dobiti najprimjereniju HIV terapiju.

Znaj da je sasvim uobičajeno imati osjećaje koje smatraš teškima. Većina ljudi doživljava teške osjećaje u izazovnim životnim okolnostima. Prihvatanje tih osjećaja je prvi korak u njihovu rješavanju. Iako može biti teško ovako se osjećati, osjećaji ljutnje, straha ili anksioznosti često su normalan odgovor na događaje tijekom života, uključujući neke prilagodbe koje ćeš možda morati napraviti zbog HIV-a.

Važno je da znaš da kroz to ne moraš prolaziti sam! Od velike pomoći može biti razgovor o vlastitim iskustvima i osjećajima s voljenom osobom, prijateljem/icom ili drugom osobom koja živi s HIV-om.

Mjesto gdje se možeš povezati s drugim osobama koje žive s HIV-om je Pozitivan forum (pozitivanforum.com) – siguran online prostor na kojem osobe koje žive s HIV-om mogu izmjenjivati svoja iskustva s drugim osobama koje žive s HIV-om, upoznavati se i saznati nove informacije. Pozitivan forum je zatvorenog tipa, što znači da mu mogu pristupiti samo osobe koje žive s HIV-om. Registracija na forum moguća je samo pomoću kôda, odnosno pozivnice. Kôd se može dobiti preko Iskoraka ili preko Klinike za infektivne bolesti „Dr. Fran Mihaljević“.



Psiholozi, psihijatri i psihoterapeuti se svi bave mentalnim zdravljem, ali među njima postoje i neke razlike koje te mogu zbuniti. Objasniti ćemo što rade i kada se kome od njih javiti.

PSIHOLOG

Ovaj stručnjak je završio studij psihologije i poznaje osnove ljudskog doživljavanja i ponašanja. Može ti pomoći u izazovnim periodima života primjerice kada si sniženog (depresivnog) raspoloženja, tjeskoban (anksiozan), pod stresom, kada ti je teško donijeti neku odluku, kada se pitaš tko si i kuda ideš, kada želiš naučiti uspješnije komunicirati, reći ne i postaviti granice, kada ti je teško dati otkaz, kada te muči nisko samopouzdanje ili samopoštovanje i slično.

Psiholozi rade psihološka savjetovanja, pomažu ti da u sebi nađeš snage da se izboriš s izazovima i usmjeravaju te do rješenja koje je za tebe ispravno.

PSIHIJATAR

Ovaj stručnjak je završio studij medicine i specijalizirao psihijatriju. Dakle, za razliku od psihologa, psihijatar je liječnik pa može propisivati lijekove.

Može ti pomoći kada problemi s kojima se nosiš toliko snažno utječu na tvoje mentalno zdravlje da značajno narušavaju tvoje svakodnevno funkcioniranje, kada si toliko loše da nemaš ni snage ni volje za savjetovanje. Psihijatar ti može dati odgovarajući lijek koji će ti pomoći da budeš bolje i dati snagu da kreneš rješavati uzrok problema kroz savjetovanje ili psihoterapiju.

PSIHOTERAPEUT

Ovaj stručnjak je prvo morao završiti određeni fakultet i steći svoje primarno zvanje (npr. psiholog, psihijatar, pedagog, socijalni pedagog, socijalni radnik...), a nakon toga se dodatno educirao za psihoterapeuta u nekoj psihoterapijskoj školi. Dakle, neki psiholozi i psihijatri će biti i psihoterapeuti pa će, uz ono što smo već naveli da rade, moći raditi i psihoterapiju. Što je psihoterapija? Psihoterapija je strukturirani kontinuirani proces u kojem ti psihoterapeut raznim metodama i tehnikama pomaže da dođeš do željene promjene. Kakav će pristup imati psihoterapeut i koje će tehnike u radu koristiti ovisi o psihoterapijskoj školi koju je završio (primjerice: geštalt, kognitivno bihevioralna, realitetna, transakcijska...). Važno je pružiti si priliku upoznati psihoterapeuta i njegov način rada kroz nekoliko prvih susreta. Ako ti ni nakon toga ne odgovara, u redu je potražiti drugog psihoterapeuta koji će ti više odgovarati.

Ako i dalje nisi siguran treba li ti psiholog, psihijatar ili psihoterapeut, ne brini. Koga god da odabereš znat će ti reći može li raditi s tobom na problemu zbog kojeg dolaziš ili se trebaš uputiti negdje drugdje.

U Iskorak se možeš javiti za besplatno psihološko savjetovanje gdje ti možemo pomoći odlučiti kakav oblik stručne podrške ti je odgovarajući.

U našem društvu postoje mnogi stereotipi i predrasude vezano za odlazak stručnjaku za mentalno zdravlje. Ako osjećaš da i ti imaš neke strahove ili zadržku prema traženju stručne podrške provjeri imaš li neku zabludu o savjetovanju za koju misliš da je istina. Na Iskorakovom YouTube kanalu dostupan je serijal videa „Zablude i istine o savjetovanju“ koji ti može pomoći otkriti imaš li neku zabludu i informirati te o onome što je zapravo istina.

VRŠNJAČKI SAVJETNIK

Ukoliko ti nije potreban nijedan navedeni stručnjak za mentalno zdravlje, ali bi volio s nekime porazgovarati i dobiti podršku ili informacije vezano za zdravlje (mentalno, tjelesno, spolno), možeš porazgovarati s vršnjačkim savjetnikom. Vršnjački savjetnici u Iskoraku su volonteri koji su posebno educirani za pružanje podrške gej/bi muškarcima u zajednici i sami su pripadnici zajednice (otud i naziv „vršnjački“). Možda i poznaješ nekoga od njih, a ako ne – slobodno nam se javi da te povežemo s vršnjačkim savjetnikom.

PRAKTIČNE VJEŽBE I TEHNIKE KOJE TI MOGU POMOĆI



Ovdje su neke vježbe i tehnike koje ti mogu pomoći unaprijediti mentalno zdravlje.

DUBOKO DISANJE

Duboko disanje je jednostavna tehnika za nošenje s neugodnim emocijama, a možeš ju prakticirati bilo kad i bilo gdje.

Položi ruku na svoj abdomen. Udahni kroz nos, dovoljno duboko da se podigne tvoja ruka na abdomenu. Zadrži zrak u svojim plućima i zatim izdiši polako kroz usta. Tajna je u tome da dišeš polako: neka udah traje 4 sekunde, zadrži dah 4 sekunde, neka izdah traje 6 sekundi. Diši tako 3 do 5 minuta.

5..4..3..2..1

Kada osjetiš blagu uznemirenost ili anksioznost, osvijesti u svojoj okolini:

5 stvari koje možeš vidjeti

4 stvari koje možeš dotaknuti

3 zvuka koja možeš čuti

2 mirisa koja možeš nanjušiti

1 okus koji možeš okusiti

Ova ti tehnika može pomoći i kada se „uloviš“ kako si mislima negdje drugdje (u prošlosti ili u budućnosti) da se brže i lakše vratiš u „sada i ovdje“ i nastaviš sa svojim danom.

OSVJEŠTAVANJE VLASTITOG DISANJA

Jednu minutu usmjeri pozornost na svoje disanje i osvijesti:

Kako udišeš? Ulazi li zrak kroz nos pa se, dodirujući ždrijelo, spušta u pluća ili ulazi kroz usta?

Do kuda se spušta i širi zrak u tvojim plućima? Vidiš li pomake tijela dok dišeš i na kojem mjestu?

Kako izdišeš? Kojim putem? Brzo ili sporo?

Izdahneš li sav zrak koji si udahnuo ili nešto ostane u plućima?

Da li lakše udišeš ili izdišeš zrak?

DISANJE BOJA

Nakon što si prethodnom vježbom osvijestio vlastito disanje, nastavi disati zatvorenih očiju. Prilikom udaha primijeti koje je boje zrak koji udišeš (ako ti se odmah ne prikaže boja, pričekaj, prikazat će se), a koje je boje zrak koji izdišeš.

Primijeti kako se prilikom udaha boja koju udišeš širi cijelim tvojim tijelom i hrani te, a prilikom izdaha s bojom koju izdišeš otpušta se sve što ti više nije potrebno.

Kada ti je dosta otvori oči i primijeti koje boje su predmeti kojima si okružen. Ukloni one koji su boje koju si izdisao, a okruži se onim predmetima koji su boje koju si udisao.

UDISANJE „U“ I IZDISANJE „IZ“

Usmjeri pozornost na svoje tijelo, osjećaš li negdje bol ili napetost?

Usmjeri svoj dah u ono područje u kojem osjetiš bol ili napetost.

Udiši u to područje i izdiši iz tog područja.

Dovedi udahom novu energiju u to područje i primijeti kako se prilikom izdaha napetost otpušta, postaje manja, slabija, mekša. Svakim izdahom to područje je lakše, mekše i opuštenije.

TROMINUTNI PROSTOR DISANJA

Zauzmi uzdignut i uspravan položaj dok sjediš ili stojiš, dopuštajući svojim očima da se zatvore (ako je to moguće s obzirom na okolnosti u kojima se nalaziš). Možeš oči držati i otvorenima.

Korak 1. – postati svjestan

Postani svjestan sadašnjeg trenutka u njegovoj punoći. Osvijesti svoje unutarnje iskustvo, otvarajući mu se i pitajući se: Koje je moje iskustvo upravo sada? Koje mi misli prolaze kroz glavu? Koje slike? Koji osjećaji su ovdje? Bez obzira jesu li ugodni, neugodni, jaki ili toliko slabi da ih jedva zamjećuješ. Koje tjelesne senzacije imam upravo sada? Brzo skeniraj tijelo da uočiš bilo kakvu senzaciju ili napetost, ili stezanje, ili bol.

Korak 2. – skupljanje

Skupi i preusmjeri svoju pozornost na tjelesne senzacije disanja. Osjeti senzacije disanja u trbuhu... osjećajući kako se trbušni zid širi pri udahu... i skuplja pri izdahu.

Ili prati dah u nosnicama, primijeti temperaturu zraka kojeg udišeš i temperaturu zraka kojeg izdišeš. Slijedi dah cijelim putem „u“ i „izvan“ tijela, koristeći disanje da se održiš u sadašnjem trenutku.

Korak 3. – širenje

Proširi polje svoje pozornosti oko disanja tako da, osim senzacija disanja, uključiš i osjet tijela kao cjeline, svoj položaj, izraze lica, onako kako ih osjećaš iznutra. Ako postaneš svjestan bilo koje neugodne senzacije, napetosti ili otpora, možeš udisati u njih i izdisati iz njih, dok se omekšavaš i otvaraš. Ako želiš, možeš reći sebi prilikom izdisaja: „To je u redu... o čemu god da se radi, to je ionako već ovdje, pa kad je već ovdje idem to osjetiti.“ Prenesi tu proširenu svjesnost u sljedeće trenutke svoga dana.

MISAO NA SUDU

Izaberi neku misao koja ti potiče anksioznost. Zapiši dokaze ZA i PROTIV istinitosti te misli. Usporedi dokaze i odredi je li tvoja misao točna ili nije.

Drugi način je da propitaš misao pomoću Sokratovih pitanja:

Bazira li se moja misao na osjećajima ili činjenicama?

Kako bi moj najbolji prijatelj vidio ovu situaciju?

Koliko je vjerojatno da će se moj strah obistiniti?

Što je najvjerojatnije što bi se moglo dogoditi?

Ako se moj strah obistini, hoće li i dalje biti važan za tjedan dana? Za mjesec? Za godinu?

KONTAKTI

ISKORAK

Šenoina 26, Zagreb

info@iskorak.hr

091 2444 666

www.iskorak.hr

KLINIKA ZA INFEKTIVNE BOLESTI „DR. FRAN MIHALJEVIĆ“

Psihosocijalna služba ambulante VI/1

Mirogojska cesta 8, Odjel VI/1, Zagreb

01 4678 243, 01 2826 147

www.bfm.hr/page/zavod-za-infekcije-imunokompromitiranih-bolesnika

CENTAR ZA POREMEĆAJE HRANJENJA BEA

Savjetovalište: Ilica 106a, Zagreb

info@centarbea.hr

098 9005 973 (radnim danom od 10 do 15 sati)

www.centarbea.hr

PROČITAJ VIŠE

Na sljedećim poveznicama možeš pronaći naše ostale priručnike koji ti mogu biti korisni:

Volim te bez ali - Priručnik za roditelje LGBT osoba

www.iskorak.hr/vtba

Vodič za PrEP

www.iskorak.hr/PrEP

Prvi koraci - Vodič za osobe kojima je upravo dijagnosticirana infekcija HIV-om

www.iskorak.hr/prvikoraci

HIV, mentalno zdravlje i emocionalna dobrobit

www.iskorak.hr/hivmentalno

Ukoliko želiš imati fizički primjerak nekog od ovih priručnika, možeš ga zatražiti u Iskoraku ili u Klinici za infektivne bolesti „Dr. Fran Mihaljević“.

KOOLAKUVA
KRIIVOUJA
KRIIZAA



ISKORAK

