

OD ISTOG AUTORA

IZ SVOJE KOŽE

ALEKSANDAR
STANKOVIĆ

F32

Živeti s depresijom
iz dana u dan

 Laguna 

Copyright © 2025, Aleksandar Stanković
Copyright © ovog izdanja 2025, LAGUNA

Autor fotografije:
Marko Mišćević / Telegram Media Grupa d.o.o.

Što bismo mogli reći o Bogu?

Što bismo mogli reći o Bogu?

On je Veliki Regulator
oprečno spaja: staroj mladog,
a mladoj muž je mator.

Bog priskoči kada je negdje bruka
Bog spašava nacije
samo što je nama muka
od njegove regulacije.

Ivan Slamnig*

* Pjesma je objavljena u zbirci *Sed scholae* (Mladost, Zagreb, 1987). Objavljena je među ostalim u *Sabranim pjesmama* (Grafički zavod Hrvatske, Zagreb, 1990, str. 384).

Sadržaj

POČETAK.	11
PRVI DIO – REAKCIJE	13
SLAVICA	15
REJTING	17
DEPRESIJA	19
INAČE.	21
HEJT.	23
GRANICA.	25
KOPRIVNICA.	28
VIROVITICA	30
KOLEGICE	32
PROMOCIJE	34
PARMAĆ	36
JAVLJANJE DRUGIH LJUDI.	38
ŠUTKA	40

NE	44
PSIHOTERAPIJA KARTAMA	47
BIJEG SNOVI.	49
KRIS JUBANK	51
RUDAN	53
URŠA	56
KAMION	58
LEPOGLAVA	60
RAZLIKA	62
RŠUM	64
NERVNI SLOM.	66
HEDL	68
REAKCIJE NA LOOD	70
DOPISIVANJE S ČOVJEKOM KOJI JE OBOLIO.	72
DRUGI DIO – SLUČAJEVI	75
SLUČAJEVI.	77
KĆI.	80
SIN.	83
SKOK	85
NEVJERNA	88
NOVINAR	90
MARKO	92
ALKOHOL I DEPRESIJA	95
LJUBAV PREMA OCU	98
NJIH DVOJE	101

NOVINE.	104
ONA.	106
STRAH	110
INTERVENCIJA	113
ORGAN.	117
SJEKIRA.	121
STRUJA	124
SAMA JE	127
IVAN.	130
LIJES.	133
ALIJA	136
HEROJ	139
CHATGPT INTERVJU.	143
<i>O autoru</i>	<i>155</i>

POČETAK

Pred vama je nastavak knjige *Iz svoje kože* u kojoj pišem o dugogodišnjem iskustvu borbe s kliničkom depresijom. Knjiga je podijeljena na 2 dijela. U prvom dijelu zapisujem reakcije na knjigu, a u drugom dijelu je tridesetak kratkih priča o mentalnim bolestima koje su utemeljene na istinitim događajima. Zbog zaštite privatnosti mijenjao sam identitete i detalje, dakle ne postoje konkretni ljudi o kojima pišem, ali situacije koje opisujem su se dogodile. U knjizi bilježim što sam sve doživljavao u ove dvije godine obilazeći Hrvatsku, Srbiju i Sloveniju i promovirajući napisano... najčešće po knjižnicama. Zanimljivo je da publiku na takvim druženjima čine uglavnom žene (70–80 posto), tako da bi se moglo zaključiti da su žene osjetljivije na pitanja mentalnog zdravlja, da ih više zanima ta tema. Negativnih reakcija je bilo i neke spominjem u knjizi. Bilo ih je manje nego što sam očekivao jer izgleda da se ipak razvija kolektivna svijest o ovoj temi i da ljudi donekle znaju o čemu se radi.

Na kraju ponavljam da nisam liječnik i da ne dajem savjete kako pobijediti ovu bolest. Pišem o svojim iskustvima i iskustvima drugih ljudi i zaključke prepuštam čitatelju. Naslov knjige je *F32* što je u medicinskoj terminologiji šifra za dijagnozu depresije.

Na svu sreću, nemam najteži oblik depresije pa mogu raditi i pisati. Da imam, ove knjige ne bi bilo. Ležao bih u sobi i čekao neminovno. Poruka depresivnima je da neminovno ne mora biti i konačno. Depresija se liječi, potražite pomoć liječnika!

P. S. Jednu priču u ovoj knjizi napisala je umjetna inteligencija. Neću reći koju. Isprobavao sam koliko mašina može biti ja. Zabavljao sam se.

Prvi dio

REAKCIJE

SLAVICA

Poštovani gospodine Stankoviću,

Moje ime je Slavica, imam 19 godina i živim u Švicarskoj od kada mi je 12 godina. Selidba u stranu državu je bila jedna dobra odluka za našu obitelj, ali početak dugog pakla za mene. Vrlo brzo su se počeli pojavljivati moji simptomi, no depresija mi je dijagnosticirana tek prije dvije godine. Dvije godine sam pokušavala psihoterapijom i lijekovima poboljšati svoje stanje, no sve se samo pogoršavalo. Tek nakon odlaska u kliniku na 8 tjedana se moje stanje stabiliziralo. No u meni vreba stalno strah da jedan dan opet neću izaći iz kreveta i da će moj život izgubiti smisla. I sve to prati jedna ogromna samoća. Vašu knjigu *Iz svoje kože* sam pročitala bez da sam je pustila iz dlanova. Osjećala sam se kao da me napokon netko razumije i nisam sama. Osjećala sam se shvaćeno. Kao da pričam sa prijateljem. Napokon sam shvatila da nisam sama i da ima smisla u borbi

protiv te okrutne bolesti. No najviše Vam hvala na destigmatizaciji psihičkih bolesti. Moja mama je imala velike probleme sa razumijevanjem mogega stanja i više-manje u depresiju nije vjerovala. Za nju je to bila isprika za lijenost, što je moju situaciju još više otežalo. Nakon što je vidjela epizodu Vaše emisije, kupila je knjigu i također je brzo pročitala. Vaša emisija dala joj je motivaciju da me pokuša razumjeti. Ne mogu Vam opisati sreću i nadu koju mi je to donijelo.

Lijepi pozdrav,
S. A.

REJTING

Priznao sam bolest.

Javilo ih se sedmero. Svi mahom s televizije.

Dugogodišnji urednici, televizijske face s dna kace u prekaljenoj borbi s domaćim i stranim aktualnostima duboko zavaljeni u vaš dnevni boravak. Nekima je gore od mene, piju silu tableta i bore se. Neki su bolje i nadaju se da će sve uskoro prestati. Troje od njih tvrde kako uskoro izlaze u javnost sa svojim pričama jer ih je moj nastup ohrabrio. Jedan mora razgovarati sa ženom, drugi s psihijatrom, a treći s upravom firme. Zadovoljan sam što novinari shvaćaju potrebu da prenesu vlastito iskustvo i tako pomognu ljudima u sličnoj situaciji, a opet zabrinut sam da se sve na kraju ne protumači kao pomodan hir dokonih žurnalista jer, eto, sada smo svi depresivci.

Uglavnom, bez razloga brinem. Sve troje kolega odustaje. Ni žena, ni psihijatar, ni uprava ne bi da se govori o depresiji. Žena strahuje kako će javno priznanje supruga da se bori s

psihičkom bolešću utjecati na njihovu obitelj. Psihijatar savjetuje kolegicu da nije pogodan trenutak za javni istup jer bi joj se moglo pogoršati stanje i terapija bi stagnirala. Trećeg kolegu uprava firme u kojoj radi moli za anonimnost zbog reputacije. Dakle, velika medijska kuća moli svog uposlenika da šuti o mentalnoj bolesti kako bi zadržala rejting. Ženu i psihijatra razumijem, a upravi firme želim dugo bolovanje tog svog kolege, koji će na kraju ozdraviti, ali im ni nakon toga još dvije godine neće doći na posao simulirajući bolest.

DEPRESIJA

Govorili su „i ja, i ja... i moja majka... i moje dijete, nažalost... i ja.“ Imali su potrebu to reći. U neposrednom kontaktu, susretu u parku, šetnji, ili kupovini u dućanu povukli bi me za rukav i priznali tajnu. Nitko nije tražio savjet, tek olakšanje zbog mogućnosti da nekome kažu što ih muči. Zašto su tajili? Zbog srama. U našem, a i u većini društava na kugli zemaljskoj tako je. Mentalne bolesti su i dalje sramota jer ljudi se boje osude okoline koja nema razumijevanja za njihove tajne i „ludilo“.

Istraživanja govore da osobe koje predugo čuvaju tajne imaju veći rizik da će imati psihičke probleme i patiti od fizičkih boli. Po zdravlje su opasnije tajne zbog srama nego zbog osjećaja krivice, a upravo takve su tajne oko depresije. One nas više muče. Sramimo se bolesti. Mislimo da smo si sami prizvali slabost, da je umišljamo i da smo predmet poruge. Ljudi koji čuvaju takve tajne pate od niske samokontrole, depresije i usamljenosti. Nakon što otkriju što ih muči, psihički su bolje. To je statistika. Kada bismo se zezali mogli bismo

reći da nitko nije umro od srama, ali zbog straha od srama... znalo se dogoditi.

Inače, kada bi me ljudi zaustavljali zbog knjige obično bi digli dva prsta kao u školi, rekli što imaju i otišli. Nisu davili. Većina se nikada više nije javila, a oni koji su se ponovno javili i spomenuli bolest dali su mi za misliti. Prvi susret s njima donio mi je osjećaj pobjede. Ti ljudi olakšali su svoju muku, pa mi se čini da smo pili s istog izvora. Međutim, s vremenom, ako bi tražili savjete o životu, lijekovima i terapiji, mucao bih. Upućivao sam ih stručnoj osobi jer mi je nedostajalo znanja i riječi. Često nisam znao kako pomoći sebi, pa kud bih njima.

Spoznaja da odavde nećemo izvući žive glave cijeloj situaciji nije osobito pomagala.