

## **NA OBISKU PRI PSIHIATRU**



### **Pogovarjala sem se z dr. Vanjo Rejcem, psihoterapevtom za študente v zdravstvenem domu na Aškerčevi v Ljubljani.**

Selitev, odhod od doma, strah pred izpiti, način študija na fakulteti, težave v partnerskih odnosih ... To je le nekaj preizkušenj, s katerimi se prej ali slej sreča vsak študent in ki lahko še tako smelemu popotniku skozi časovno-prostorski kontinuum v določenem trenutku postanejo prevelik zalogaj. Kako torej med problematičnim obdobjem ohraniti zagon in študijsko vnemo in si učinkovito pomagati skozi krizo? Le brez strahu, psihoterapevt je tu!

### ***Predsodki in dejansko stanje***

Da se predsodki do psihiatrov in psihoterapije pri mlajši generaciji vse bolj izgublajo, je posledica dejstva, da ima vse več mladih s psihoterapevti neposredne izkušnje. Trenutno ima namreč samo medicinska sestra dr. Rejca v predalih kar okrog 3800 kartotek. Čakalne vrste za obisk tega umirjenega gospoda srednjih let s prodornim pogledom in kratko pristriženo brado so seveda temu primerne, beri: daljše kot opoldanske pred okencem za bone. Dejansko je na to študentsko ugodnost, ki je v celoti brezplačna, treba čakati mesec ali dva.

Morda bo zdaj kdo rekel, da na psiho ljubljanskih študentov škodljivo vpliva ljubljanska megla ali pa hlapi cenenege piva, ki se v z vseh strani zaprtem ljubljanskem kotlu hitro nakopičijo. To niso nič drugega kot zlobne govornice, ki tako kot tiste o psihiatru, temeljijo na predsodkih. V nasprotju s prav tako tradicionalnim ljudskim verovanjem, da psihiatra obiskujejo nori, neumni in nevarni, se namreč po besedah dr. Rejca za psihoterapijo najpogosteje odločajo študenti in študentke (spola sta približno enakomerno zastopana), ki iz različnih razlogov niso zadovoljni s trenutnim počutjem, ki mislijo, da bi bili lahko uspešnejši ... skratka, "tisti, ki bi radi bolje živeli", pa čutijo, da jih nekaj ovira, zadržuje. Običajno so to težave prehodne narave – največkrat gre za pritisk zaradi menjave okolja, zaradi načina študija na fakulteti, ki je zahtevnejši in drugačen od tistega na srednji šoli, zaradi težav v partnerskih odnosih ... Velikokrat so študentje pod pritiskom tudi bodisi zaradi strahu pred izgubo statusa, štipendije oziroma stanovanja bodisi jih poleg mučijo še občutki krivde zaradi premalo časa, ki ga namenijo partnerju. Taka kombinacija, tako dr. Rejec, pogosto vodi v depresivne motnje.

### ***Pomagaj si sam, in psihoterapevt ti bo pomagal***

Študentje, ki imajo svoj problem definiran, a pričakujejo, da ga bo namesto njih razrešil terapevt, oni pa bi med tem skočili po karte za "gaudo" bodo na začetku prav gotovo razočarani. Psihoterapija namreč temelji na spodbujanju klientovih lastnih sposobnosti – pomaga mu na način, da se lahko sam začne spopadati s problemom. Poleg lobotomije, eksorcizma in pijavk, ki pijejo žlehtno kri to lahko vključuje tudi samo individualne pogovore, velikokrat pa tudi jemanje antidepresivov ... Nekaterim študentom je še posebej pomembno delo z ljudmi (poklicna usmeritev) ali pa jim komunikacija predstavlja določen problem. Tem se v okviru terapije ponudijo tudi obiski posebne terapevtske skupine (gre za nekakšen trening socialnih odnosov, pri čemer skušajo ustvarjati "temelje za sproščeno in kreativno življenje").

### ***Kam na terapijo?***

Naj najprej razčistim pojme *psihiater*, *psiholog* in *psihoterapevt*. Psihiater ni psiholog, delujeta kot sodelavca, nihče od njiju pa ni nujno psihoterapevt. Psihiater je zdravnik s specializacijo iz psihiatrije. Za seboj ima študij medicine, zato stanje klientov ocenjuje z vidika fizičnih procesov. Pri diagnozah si pomaga s testi, ki neposredno preverjajo klientovo fizično stanje: CT, PET, EEG, magnetna resonanca.

Pri določanju diagnostičnih metod mu za dobro orientacijo pogosto služijo testi, ki ji opravi psiholog. Ta je študiral psihologijo. Stanje pacienta podrobneje ocenjuje z vidika duševnih procesov in s psihološkimi testi lahko tudi preverja učinek dela psihiatra. Zalo znana oblika psihološkega testa je Rorschachov test (kaj preiskovanec vidi v packah, kje, kako hitro in koliko) ...

Psihoterapevt je lahko zdravnik ali psiholog, ki konča štiriletno specializacijo o uporabi terapevtskih metod. Za opravljanje psihoterapevtske dejavnosti morata opraviti dodatno izobraževanje za psihoterapevta. Ta mora biti poleg drugega seznanjen tako s fiziološkimi kot tudi duševnimi procesi, ki lahko vplivajo na stanje klientov.

Ker so čakalne vrste za dr. Rejca precej dolge, se mi zdi, da se je pri kakršnih koli duševnih stiskah, za katere mislite, da potrebujete takojšnjo strokovno pomoč, smiselno najprej obrniti na kakega psihologa. Tudi psihoterapevti, ki so zaposleni pri centru za psihološko svetovanje Posvet na Mestnem trgu v Ljubljani, vam proti majhnemu finančnemu prispevku (5 evrov) zagotavljajo kvalitetno obravnavo, kratke vrste in popolno anonimnost.

### ***Vsak ima pravico do pomoči***

Na žalost, ali pa recimo raje: žal na veselje, so osebni podatki študentov (od imen naprej), ki hodijo na terapije k dr. Rejcu, skrivni. Napotnica **Ko** ni potrebna, ne obstaja noben seznam klientov, ki bi bil na voljo raznim raziskovalcem, inšpekcijam, delodajalcem. Dejstvo, da je nekdo obiskal/obiskuje psihiatra, ima namreč za veliko ljudi predvsem srednje in starejše generacije še vedno negativen prizvok. Upam, da bodo kmalu tudi ti razumeli, da ima današnja mladina vso pravico, da se v tem čedalje bolj stresnem in v gospodarski napredek usmerjenem svetu, kjer človek ni več le lastnik kapitala, temveč njegov del, znajde v stiski in da išče pomoč. Človek namreč za uspeh na katerem koli področju ne rabi le odličnega fizičnega, ampak tudi odlično duševno počutje.

***Mihaela Terpin***