

# SAMARIJAN

Letnik XV

številka 2

september 2017



*Najvišje državno priznanje*

*Srečanje supervizorjev*

*Predavanja:*

Krivda • Minljivost nas uči živeti • Komunikacija •  
Boj proti stigmaciji duševnih motenj



## NAGRADA ZA PROSTOVOLJSTVO REPUBLIKE SLOVENIJE ZA LETO 2016

Nagrada se Društvu Zaupni telefon Samarijan podeljuje kot najvišje državno priznanje za izjemne dosežke na področju prostovoljstva, njegove promocije in razvoja.

### Obrazložitev nagrade:

Organizacija od leta 1996 dalje neprekinjeno izvaja program Zaupni telefon za klic v duševni stiski, ki je strokovno verifciran s strani Socialne zbornice Slovenije in ga izvajajo usposobljeni prostovoljci. Posameznik v stiski ima možnost, da pokliče na brezplačno telefonsko številko 116 123, namenjeno pogovoru odraslim v stiski, in sicer:

- 24 ur na dan, vse dni v letu,
- brezplačno,
- z zagotovljeno anonimnostjo in zaupnostjo.

V 20-ih letih je 952 prostovoljcev opravilo prek 500.000 pogovorov, v skupni dolžini preko 159.000 ur. Opravljenih je bilo preko 325.000 ur zahtevnega prostovoljskega dela. Trenutno društvo združuje 361 članov, od katerih je 220 aktivnih prostovoljcev, ki opravljajo delo na telefonu. Njihove mesečne obveznosti so: 8 ur dela na telefonu ter obisk supervizije in predavanja, z namenom ohranjanja visoke kakovosti dela.

Organizacija je v 20-ih letih svojega delovanja pustila velik doprinos k preventivi na področju duševnega zdravlja v Sloveniji.

## Leo Ivandič: Krivda

V prijetni atmosferi predavalnice je Leo Ivandič najprej jasno razmejil pojem krivde: krivda kot pravni pojem, katerega namen je dokazovanje, ali je bila neka kršitev oz. dejanje res storjeno ali ne, in krivda kot občutek znotraj nas. Slednjemu smo namenili celotno pozornost v uri predavanja.

Občutek krivde je vezan na precej pogosta čustva: obžalovanje, jeza, lahko tudi sram, ker smo neko dejanje storili.

Zagotovo smo že vsi bili v situaciji, ko smo povabili na obisk goste ali osebo, na katero smo želeli narediti vtis ter pripraviti pravo pojedino in se izkazati kot najboljši možni gostitelj. Ure in ure smo razmišljali o jedilniku, kaj vse bomo nakupili in pripravili, o atmosferi, ki bo kar se da najprijetnejša in na koncu, ko je vse kazalo, da gre v pravo smer, smo v naglici posodo z odlično pripravljeno jedjo prevrnili po tleh ali pa se nam je jed prismodila, kot je podal primer predavatelj. Tisti trenutek se znotraj nas odpre plaz najrazličnejših samo-obtožb in burnih telesnih senzacij.

### ODKOD IZVIRA OBČUTEK KRIVDE IN KAKO NASTANE?

Da lahko razumemo krivdo, moramo upoštevati, da sta človek in njegova psiha močno vezana na določene vrednote in prepričanja, ki jih v otroštvu prejme od bližnjega okolja, torej svoje družine oz. roditeljev, ki predstavljata avtoriteto. Otroku okolica pokaže, kaj je prav in kaj narobe. Kaj je varno in kaj nevarno, kaj se spodobi in kaj je nespodobno.

### KAJ SO PREPRIČANJA IN KAKO NASTAJAJO?

Predavatelj nam je na nazoren

način prikazal, da svet ni zgrajen le iz otipljivih stvari, kot je računalnik ali udoben stol, na katerem sedim, ampak tudi iz nevidnih in neotipljivih stvari – med temi so tudi čustva.

Stvari, situacije, čustva sprejemamo in ponotranjimo skozi prizmo našega okolja, skozi mamo in očeta, ki nam verbalno in neverbalno ves čas kažeta, kako doživljata in razumeta situacije in čustva, povezana s stvarmi, koliko sta v stiku s svojimi čutenji in kako se na njih odzivata. Ali delujeta umirjeno, varno, skozi pogovor ali pa delujeta v čustvenem afektu, ki se odraža skozi kričanje, obtožbe, nejasna vprašanja, ki se naslavlja na celostno osebo namesto na napačno dejanje, ki je bilo storjeno. Na primer: otrok prevrne poper po belem prtju med nedeljskim kosilom. Mama nejevoljno zakriči: »Ja kaj ti pa je? Si res tako štorast, da ne znaš ... ?« ali »Kaj za vraga je narobe s teboj, da ... ?«

Skozi vzgojna sporočila avtoritete (na primer: »Ko prejmeš bombon, reci hvala. Preden stopiš čez prehod za pešce, pogledaš vedno levo in desno. Plošča na štedilniku je vroča, ne dotikaj se je, da se ne opečeš.« Ali skozi sporočila kot na primer: »Iz tebe nič ne bo! Kako si lahko tako butast?« se izgradijo otrokova prepričanja. Ko otrok ponotranji sporočila roditeljev, jih uporablja tudi, kadar roditelj ni navzoč. Temu rečemo socializacija.

Ko zunanjo avtoriteto nadomesti notranja, privzgojena avtoriteta. Po eni strani je to za otroka koristno, saj bi sicer imeli preveč opečenih otroških ročic in poškodb, problem pa nastane, ko otrok ne zna ločiti sebe (saj mu roditelji niso pokazali kako) kot dobrega človeka od svojih napačnih dejanj.

Poudariti je treba, da je avtoriteta (starš) edina resničnost in stik s svetom, ki ga ima otrok v zgodnjem otroštvu in je nujno potrebna, saj otoku da občutek varnosti, pripadnosti in ljubezni. Brez ljubezni pa otrok ne more preživeti.

ODNOS RODITELJA DO OTROKA JE OSNOVA ZA OTROKOV ODNOS DO SAMEGA SEBE.

Ločimo različne oblike izražanja občutka krivde, ki se razvijejo skozi realne življenjske situacije v otroštvu. Ena takšnih situacij je, ko mamica reče hčerkici: »Mamico moraš ubogati, če ne, bo mamica žalostna.« ali »Bodi pridna in prinesi sok in sendvič iz hladilnika.« Takrat otrok povzame sporočilo: »Potrebe staršev moram upoštevati. Če jih ne bom, me ne bosta imela rada.« Tako otrok

ponotranji, vzame ta občutja, ki postanejo prepričanja, za svoja lastna in izgradi osebnost, ko želi vedno v vsem ustreči drugim. Razvije prepričanje, da so potrebe drugih zelo pomembne. Če jih ne zadovoljim, nisem dovolj dobra/dober.

Pojavi se **OBČUTEK KRIVDE – JEZA NASE**: Ko se notranji roditelj jezi na notranjega otroka, kateri trpi jezo.

Predavatelj je ob tem poudaril, da jeza nase sama po sebi ni napačna, če je konstruktivna. To pomeni, da se jeze zavedamo. Si priznamo, da smo storili neko napako in se zavedamo, da si s tem pridobivamo tudi vrsto pozitivnih izkušenj, kot so:

- zavedanje, da se zaradi jeze sedaj lahko obnašamo drugače;
- zaradi neprijetnosti jeze se odločimo, da se v prihodnje ne bomo več obnašali enako;
- ugotovimo, zakaj smo ravnali napačno;
- pred drugimi priznamo napako;
- se opravičimo osebi, ki se je zaradi našega ravnanja slabo počutila;
- drugemu ponudimo poravnavo škode, ki jo je povzročilo naše obnašanje;
- razmišljamo o tem, kakšno bi bilo ustrezno ravnanje v danem primeru;
- odločimo se, da bomo v prihodnje ravnali pravilno.

Lahko pa se jeza razvije v neustrezno ali pretirano krivdo:

- infantilna krivda – »Jaz sem slab«;
- simpatijska krivda – za povzročitev neprijetnih čustev pri drugih: »Ko rečem ne, se počutim krivega.« Pri tem pa pozabljamo, da za srečo drugih ne moremo biti odgovorni;
- grandiozna krivda – ko ne storim vsega, kar bi lahko;

- krivda preveč odgovornih – običajno starejši otrok, ki je kaznovan za vedenje mlajšega;
- krivda preživelih – ki so preživeli katastrofo, drugi so izgubili življenje;
- krivda bogatih – zaradi nestorjenega.

Pri odraščanju otroka v neskladni družini ali družini, kjer je prisotno trpinčenje, pa se lahko izoblikujeta osebnosti, kot sta:

- **SAMOPREZIR – MANJVREDNOST**: ko človek ne napada svojega vedenja, ampak napada in diskvalificira sebe kot osebnost. Zase uporablja etiketiranje, ki ga je bil deležen v odraščanju: »Ti si cepec!« ali »Joj, kako neumen sem!« Do sebe čuti prezir in pred drugimi čuti sram (jaz sem slab). Takšno samoobtoževanje je značilnost notranjega govora ljudi, ki trpijo za depresijo.
- **SAMOSOVRAŠTVO – MORTIDO**: občuti oseba, katera verjame, da je s svojim dejanjem dokazala, da je zlobna. Izraža se z samopreganjanjem in okrutnim samokazovanjem. Z željo po smrti, samouničenju. »Najraje bi videl, da me ni.« »Kriv sem, ker obstajam.«

## KAJ TOREJ POMENI OBČUTEK KRIVDE?

Občutek krivde pomeni distanciranje **DOBRE OSEBE** od **SLABEGA POSTOPKA**.

Občutek krivde je posledica **SAMOKAZNOVANJA**.

Oseba tako kaže, da ve, da je naredila nekaj napačnega v odnosu do lastnih kriterijev.

Postaviti moramo distanco od infantilne krivde: »Jaz sem slab« in zavzeti stališče odraslega: »Jaz sem dober, postopek je slab.«

Znotraj otroka (tudi kasneje v odrasli dobi) sta tako stalno prisotna dva dela ali bolje rečeno, dve vlogi oz. ego stanji:

- stanje, ki predstavlja zahtevo (vloga notranjega roditelja) in
- ego stanje, ki je avtoriteti poslušen (vloga notranjega otroka).

**Notranji roditelj** je navadno tisti, ki kritizira, postavlja zahteve, vedenja, kakršnih smo bili deležni od roditeljev. **Notranji otrok** pa se ob tem počuti samoobtoževalno, kritično do sebe, osramočeno, manjvredno. Obnaša se, razmišlja in čuti kot takrat, ko je bil še otrok.

Znotraj nas obstaja poleg roditelja in otroka še **tretji del EGO stanja**. Ta se imenuje **ODRASLI** in izražamo ga, kadar se vedemo avtonomno, skladno s svojo starostjo in situacijo tukaj in zdaj.

Odrasli imamo torej v rokah orodje, da se v vsakodnevnih situacijah, ko se nam pojavi senzacija občutenj, ki izražajo v sebi avtoriteto ali notranjega otroka, postavimo vprašanja, kot so: »Ali je moja krivda smiselna? Je realna? Ali ločim, kaj je otrok, kaj starš v meni in kaj želim ta trenutek JAZ kot odrasla oseba?«

Ob tem si vzemimo čas in poiščimo objektivne odgovore.

Zavedati se moramo, da ljudje nismo le naša dejanja. Da s tem, ko zavrnamo neko idejo ali mnenje drugega, ne zavračamo osebe, temveč njeno razmišljanje. Torej, lahko se vedemo avtonomno, v skladu s starostjo in trenutno situacijo in ne v skladu z vzorci našega ožjega okolja. Na ta način postajamo kvalitetnejši soustvarjalci lastnih izkušenj in življenje lahko poteka mnogo lahkotneje.

## Nada Wolf, Društvo Hospic v Mariboru: Minljivost nas uči živeti

**T**ežka bolezen, slovo, smrt in žalovanje so teme, ki se jim v vsakdanjih pogovorih najrajši izognemo. »Ko bo čas za to,« si navadno rečemo. Na predavanju *Minljivost nas uči živeti* nam je predavateljica ga. Nada Wolf z Društva Hospic spregovorila o teh temah. Ga. Wolf je medicinska sestra v Društvu Hospic in ima dolgoletne izkušnje spremljanja hudo bolnih in umirajočih, njihovih svojcev, dela pa tudi v programu žalovanja.

Bolezen in izguba sta del življenja, vendar pa v vsakodnevnem hitrem tempu življenja na to redkokdaj

pomislamo. Običajno se to dogaja drugim. Pot soočanja z boleznijo in zdravljenjem je težka preizkušnja tako za bolnika kot za vso družino. Velikokrat se v družini o dejanskem stanju ne pogovarjajo, ker skušajo svojci prizanesti bolniku, bolnik pa ne želi, da bi družina vedela za njegovo stanje. Odkrit pogovor, brez lažnega upanja, lahko naredi marsikatero situacijo v družini lažje sprejemljivo. Z znanjem in občutkom za sočloveka v Društvu Hospic družinam pomagajo pri odkritem pogovoru in soočanju z minljivostjo.

Bolniki potrebujejo zdravstveno oskrbo in človeka, ki jim bo prisluhnil ter jim pomagal, kar sami ne zmorejo več. Pomembno je, da upoštevamo želje umirajočega, včasih pa se zdi, da svojci bolje vedo, kaj bolnik potrebuje. Nekateri bolniki nikoli ne sprejmejo svoje bolezni, kar je njihova pravica. Drugi se sprijaznijo z boleznijo in želijo v miru počakati na smrt. Svojci včasih odločitev težko sprejmejo in jim skušajo zagotoviti zdravstveno oskrbo oziroma zdravljenje v bolnišnici, ko za to ni več možnosti. Ga. Nada poudarja, da se je pomembno o željah svojcev ob hudi bolezni in umiranju pogovarjati, ko so/smo še zdravi.

Bolezen močno vpliva in spremeni človeka. Bolnik doživlja različne faze razpoloženja, kot so jeza, žalost, negotovost, depresija, zanikanje, sprejetje, predaja. Vse to so pričakovani odzivi na bolezen in jih moramo spoštovati.

Žalovanje je obdobje, proces, ki ga najpogosteje povezujemo s smrtjo. Žalovanje ni bolezen. V resnici

je to naraven odziv na vse pomembne izgube v našem življenju. Veliko je dejavnikov, ki vplivajo na obdobje žalovanja in ni napačnega žalovanja. Je samo naše, njeno, njegovo. V času žalovanja lahko pride do pomembnih spoznanj o življenju, vrednotah in smislu življenja.

Po predavanju smo spregovorili tudi o osebnih stiskah in izkušnjah.

Marija D., Mb

### Slovensko društvo hospic

je nevladna, neprofitna humanitarna organizacija, ustanovljena junija 1995. Oskrba hospica nudi humano in sočutno oskrbo ljudem v zadnjih stadijih neozdravljivih bolezni na način, da jim pri tem omogoči čim bolj polno življenje, tudi ko se le-to izteka in nudi oporo svojcem pri soočanju z grozečo izgubo v smislu priprave na slovo in kasneje podporo žalujočim odraslim, otrokom in mladostnikom po izgubi bližnje osebe v procesu žalovanja.

Izraz »hospic« izhaja iz besede "hospitium", ki pomeni gostoljubno hišo, prenočišče ali zavetišče. Zgodovinsko gledano so hospice najprej ustanavljali samostani kot zavetišča za romarje in reveže.

## Marjan Žveglič: Komunikacija

**K**omuniciranje je sporazumevanje, občevanje, sistem izmenjevanja simbolov ali informacij med informacijskim virom in sprejemnikom. Strokovni izraz »komuniciranje« se uporablja tako v družboslovju kot humanistiki in tehničnih znanosti, na primer v računalništvu, elektrotehniki ipd.

Beseda komuniciranje izhaja iz latinske besede *communicare*, kar pomeni posvetovati se, razpravljati o nečem, vprašati za nasvet. Komuniciranje je prenos sprejetih simbolov med ljudmi. Ko komunicirajo, ljudje med seboj prenašajo sporočila s pomočjo različnih simbolov (besed, kretenj, govornice telesa, slik ...)

Komuniciranje je sestavni del vsakdanjega življenja. Nihče ne more živeti, ne da bi komuniciral z drugimi ljudmi. S komuniciranjem človek spoznava svet, v katerem živi, druge ljudi in sebe samega (spreminja svoja stališča, navade, vrednote, vedenje ...). Ljudje se naučijo govoriti in komunicirati s svojimi bližnjimi že v prvih letih življenja. Večina ljudi misli, da se nauči sporazumevati že s tem, ko se nauči govoriti in poslušati. A žal ni tako. Uspešno sporazumevanje med ljudmi ne poteka avtomatično (Wikipedija).

rodila Helen Keller leta 1880, gluha in slepa. Edina komunikacija je bil le tip in vonj. Starši so ji maksimalno popuščali. Zmogla je dva giba – ko je hotela hrano in pijačo. Pogosto je bila nemogoča. Pri sedmih letih so starši najeli učiteljico Anne Sullivan, ki jo je začela učiti (o tem je pisala dnevnik, po katerem je posnet tudi film). Helen je bila res neznosna. Sullivan je postavila pogoji; selitev v hišico na vrtu brez stikov s starši. Začela je z metodo, da ji je v dlan s pritiskom prstov zapisovala znake. Nastal je problem, kako s pritiski razlikovati samostalnik in glagol (kaj pomeni voda, kaj pomeni piti). Helen Keller je kasneje, ko je že bila odrasla, pisala o pretresenosti nad spoznanjem, da obstaja razlika med vodo in piti. V nekaj urah po tem spoznanju je osvojila pomen dvajsetih, tridesetih predmetov. Objela je učiteljico in ji v dlan s prsti odtisnila »rada te imam«.

Človek za vsak simbol ve ali pa se je naučil, kaj pomeni. Izkušnje nabira sproti in nevede. Otrok se udari v stol: »Pazi stol!« Gre naprej in se udari v mizo: »Pazi miza!« Ugotovi, da se udari v različne stvari, a enako boli in ugotovi razliko.

Marjan postavi vprašanje: »Kaj pa je stol?« Pravzaprav je zamotano priti do vsebine nekega pojma. Skušal je čim bolj natančno definirati pojem stola in prišel do sledečega: je naprava (nekaj, kar je naredil človek), namenjena sedenju enega in to približno v višini kolen.

Koliko stvari lahko tako definiramo? Ali je potem čudno, da imamo problem s komunikacijo? Mi kodiramo,

Znanstveniki pravijo, da se bomo čez štiri leta lahko pogovarjali z delfini. Ali mislite, da imajo delfini iste probleme s komunikacijo kot mi? Kaj sploh je komunikacija?

Bistveno je spoznanje, da do resnice ne moremo le z glavo, z razumom. Pot do resnice je dobrot. Ko so znanstveniki govorili o vprašanju komunikacije, so hoteli utrditi prepričanje, da je najprej govor, nato šele misel.

Zakonca Helock sta ob rojstvu otroka vzela v rejo šimpanza. Enako sta se ukvarjala z obema. In pričakovala, da bo šimpanz enkrat spregovoril, češ da je razlog, da šimpanz ne spregovori, le v vzgoji. Prve mesece je šimpanz v učenju in razumevanju prehiteval otroka. Po dveh letih je dojenček govoril, šimpanz pa ne. Konrad Lorenz, Nobelov nagrajenec, je rekel: »Šimpanz ni spregovoril, ker nima kaj povedati.« Marjanov komentar: »Še več je tistih, ki govorijo, a nimajo kaj povedati.«

Bistvo tega, kaj govor je, se je ponudilo, ko se je



v besedni obliki izrazimo svojo misel in pošljemo sporočilo sogovorniku. Že na poti do sogovornika se lahko marsikaj zgodi (ne sliši dobro, je drugje z mislimi, jaz čudno govorim), kar onemogoči razumevanje. Dodatne težave se začnejo, ko se začne dekodiranje – iz besed, ki sem jih poslal, sogovornik razbira pomen.

Npr:

- Ko se srečata dva človeka, en z dalmatinskega otoka, drugi s Pokljuke in govorita o gozdu. V mislih imata povsem različen gozd – glede na izkušnje o tem, kar sta vajena videti v njunem domačem okolju. Če gre za razlike o gozdu, običajno ni večjih težav, le-te pa nastanejo, ko gre za medsebojni odnos.
- Nedelja popoldan v bloku. Stene so tanke, slišiš dva zvoka. En je prenos nogometne tekme, moški najbrž sedi pred TV in pije pivo, drugi zvok je šumenje vode, ona se verjetno kopa. Naenkrat slišiš: »Dragi, mi prineseš copate?« On odgovori: »Ali misliš, da sem tvoj sluga!?!«
- Družina z dvema otrokoma. Morda oče pije že 20 let, stalno kričijo drug na drugega. Če se nekdo s takimi izkušnjami zveže z nekom, ki nikoli ni slišal, da bi oče ali mati povzdignila glas drug na drugega, ne bo nič čudnega, če bo šla veza narazen. Kaj lahko naredita, da prideta ven iz kroga? Morala bi biti pozorna na to, kaj se dogaja. Kaj beseda ljubezen pomeni enemu, kaj drugemu? Lahko ugotovita, da jo vsak čisto drugače opredeli, da govorita o čisto drugih stvareh. Oba pa pravita, da se ljubita. Beseda, simbol LJUBEZEN je največkrat zlorabljen beseda.

Marjan nadaljuje: »Če razmišljam o nivoju osebnostnega razvoja, se vprašam, koliko vidim dobrega v drugem, koliko sem pripravljen prevzeti lastno krivdo nase? Ali je tisti, ki je streljal mimo, pripravljen reči, da bo spremenil svoje mnenje? Kakšno zalogo potrpljenja mora imeti vsaj eden, da se stvari postopoma spremenijo – in spreminjajo se desetletja. Ali se bom podal na to pot ali ne in ali bom stokrat na dan pomislil na to in se trudil?! Prvič se bom morda odzval s klofuto, kot sem navajen. Odločitev o tem sprejme amigdala v

12 tisočinkah sekunde (del možganov, ki je odgovoren za procesiranje čustev in pomaga ohranjati spomin, ki je povezan s čustvi). Žal mi bo. Ali si bom priznal? Vedno najdemo nešteto izgovorov. Npr. Mandarin se je pogovarjal z bando, ki je ugrabljala ljudi in zahtevala ogromne odkupnine. Rekel jim je, da ni prav, kar delajo. Oni pa so odgovorili, da z ugrabitvijo veliko tvegajo in da morajo biti za to plačani in tako našli opravičilo za svoja dejanja.

Včasih je dobro komu zaupati, naj me opozori, ko bom zavozil.«

Marjan pravi: »V možganih so urezane, uhojene poti in navade. Ko me nekaj razjezi, reagiram, kot sem navajen (zato je najboljši način vzgoje dober zgled). Napor za razumevanje sebe in drugih in naših odnosov je dolgotrajen napor in zahteva dolgotrajno vajo. Ne preostane nič drugega, kot da se borim, jezim nase in mi po letih morda uspe. To je za posameznika tako pomemben dogodek, kot da je padla zvezda z neba!«

Zakaj bi se sploh trudili doseči sporazum? Zato, ker je spoznanje, da se nam nekaj posveti, da razumemo, odvisno od srca, ne od glave. Znanstveniki so ugotovili, da v embrionalnem razvoju celice možganov prihajajo iz srčnega tkiva (prej so mislili, da iz kosti).

Marjan nas je ob zaključku povabil, naj podelimo naše izkušnje in spoznanja. Po debati je zaključil predavanje na svoj način: »Če bi bil jaz učitelj, bi si želel imeti take učence!«

Kaj lahko naredimo, da preprečimo nesporazum? Začnemo se truditi.

# “Mind the Mind” – Delavnica Boj proti stigmatizaciji duševnih bolezni

V četrtek, 1. 6. 2017, smo se Samarijani zbrali na Srednji zdravstveni in kozmetični šoli v Mariboru, kjer se je odvijala delavnica o duševnih motnjah. Predavali sta študentki zadnjega letnika psihologije na Filozofski fakulteti v Mariboru.

Predstavili sta vrste duševnih motenj in jih popestrili s primeri znanih osebnosti umetnikov, znanstvenikov ..., ki so sami trpeli za nekaterimi od predstavljenih duševnih motenj.



Duševne motnje  
ne diskriminirajo  
- kaj pa vi?



Predavanje je bilo toliko bolj zanimivo, ker smo lahko aktivno sodelovali s vprašanji in našimi izkušnjami tako na telefonu kot tudi izven njega. Predavateljici smo presenetili z znanjem, ki smo ga pridobili pri delu na našem zaupnem telefonu za klic v duševni stiski.

Predstavljene so nam bile različne duševne motnje in spremljajoče težave: depresivne motnje, anksiozne motnje, demence, psihoze ... Vse diagnoze so bile nazorno podkrepljene s konkretnimi primeri iz vsakdanjega življenja, z naše strani in s strani predavateljic.

Zelo zanimiv del je bil, ko sta primere halucinacij predstavili zvočno. Ti posnetki so nastali na podlagi pripovedovanj oseb s takšnimi motnjami. Bilo je zelo zanimivo, a tudi zelo srhljivo, tako za nas kot tudi za predavateljici, kot sta sami povedali po zaključku posnetkov ... S posnetki sta nam približali svet človeka, ki vsak dan živi s šumi, glasovi. Lahko rečem, da česa takšnega ne želim nikomur.

Zaradi posebnega načina podajanja primerov mi bo to srečanje ostalo še posebej v spominu.

## “Mind the Mind” – Boj proti stigmatizaciji duševnih bolezni

Študentje psihologije so, v povezavi z Evropskim združenjem študentov psihologije (EFPSA), pripravili brezplačne delavnice v sklopu projekta “Mind the Mind” – Boj proti stigmatizaciji duševnih bolezni, ki se letos izvaja že tretje leto.

Glavni namen projekta je ozavestiti družbo in vsakega posameznika o tem, kaj lahko stori za osebe, ki trpijo za težavami v duševnem zdravju, da bodo lahko živele z dostojanstvom. Namreč eden od razlogov, zakaj ljudje z motnjami v duševnem zdravju ne morejo živeti dostojnega življenja je, da težko prosijo za pomoč in tako raje skrivajo svoje probleme. K temu pa botruje tudi to, da so obkroženi z ljudmi, ki nimajo znanja o duševnih motnjah in posledično stigmatizirajo to, česar ne razumejo in ne poznajo.