

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:

Gemma Styles

Why am I like this?: *My brain isn't broken (and neither is yours)*

Copyright © Gemma Styles, 2024

First published as Why Am I Like This? in 2024 by Bantam, an imprint of Transworld. Transworld is part of the Penguin Random House group of companies.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2025

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Irina Vujičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJNER KORICA:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2025

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

DŽEMA
STAJLS

ZAŠTO
SMO
OVAKVI?

HARMONIA

*Za sve koji previše razmišljaju – koji osećaju
previše, i nedovoljno.*

Sadržaj

<i>Uvod</i>	11
1. Šta se desilo s mentalnim zdravljem?	15
2. Zašto smo ovakvi?	49
3. O čemu sam razmišljala?	67
4. Znajući mene, znajući tebe?	91
5. Zašto upadamo u zamku poređenja?	115
6. Menjaju li društvene mreže ljudski mozak?	137
7. Zašto ne možemo da se složimo?	161
8. Kako mogu da dâm svoj doprinos?	185
9. Mogu li da promenim svoj mozak?	207
<i>Zaključak</i>	223
<i>Rečnik</i>	225
<i>O autorki</i>	229

Ne razumemo čak ni mozak crva.

DR KRISTOF KOH, GLAVNI NAUČNIK I
DIREKTOR INSTITUTA ALEN
ZA NAUKU O MOZGU

Uvod

ZAŠTO SAM OVAKVA/OVAKAV? Koliko ste se puta to zapitali u proteklih nedelju dana? Jeste li zaboravili kafu na krovu automobila? Jeste li zaboravili da nekome odgovorite na poruku? Jeste li se možda izgubili u spirali razmišljanja o tome šta vam se sve ne dopada kod sebe? O tome koliko ne volite svoj način razmišljanja i kako vam mozak radi?

Možda mislite: *Džema, prava si kraljica drame*, ili se pitate kako sve to znam. Svi smo mi različiti! To će uvek biti istina, i to uvek treba slaviti. Ipak, bez obzira na to da li ste umorni zbog načina na koji vaš mozak funkcioniše ili ste samo radoznali, određeni elementi neuronskih kola prilično su univerzalni. Iz sopstvenog iskustva mogu da vam kažem da proširivanje znanja o svemu tome istovremeno i osnažuje i ushićuje.

Već dugo sam osećala da sam zatočenik svega što mi se mota po glavi i da me to umnogome ograničava. Nisam razumela uzroke svojih muka. Imala sam utisak da drugi lepo žive dok ja posrćem i pred prvom preprekom. Ipak, informacije su mi zauvek promenile stav. Dobila sam odgovore. U mom slučaju, mnogi odgovori imali su veze s lošim mentalnim zdravljem ili, kako ću kasnije saznati, sa ADHD-om. Ova knjiga žanrovski ne pripada memoarima, ali govoriću o svom iskustvu s problemima mentalnog zdravlja i o teškoćama s kojima se suočavam od svojih tinejdžerskih godina (naročito o depresiji i anksioznosti). Sve to pišem delimično i zato što želim da vam približim svoj život od početka, u ime otvorenosti i iskrenosti o mnogim pitanjima s kojima se većina ljudi

suočava u određenim životnim situacijama, a i zato što je najbolje početi od onoga o čemu najviše znate. Možda moja pitanja nisu ista kao vaša, ali u životu svakog od nas način na koji doživljavamo sebe duboko se prepliće s našim doživljajem sveta u kojem živimo.

Budimo iskreni, uvek će biti nečeg novog što primećujemo i novih osobenosti u koje bismo želeli da proniknemo. Kad bismo hteli da opišemo svako iskustvo određene osobe, morali bismo da ispišemo hiljade knjiga. Možda nećemo svi prepoznati *iste* detalje, ali svi ćemo prepoznati bar neke od njih. Lepota istraživanja o tome kako procesuiramo svet u tako univerzalnom smislu krije se u činjenici da sve ono što naučite o sebi možete da primenite i na druge. Možda se najviše ljutite na sebe ili ipak na druge. *Zašto tako reaguju? Zašto me ne slušaju?*

Naravno, ne treba da se samo pomirimo sa iscrpljujućim načinima na koje naš mozak radi (i osećanjem iscrpljenosti koje nam ti načini donose) već želim da primetimo metod u ludilu i da shvatimo da nešto ipak možemo da promenimo. Vaš mozak ne radi protiv vas – čak i kad vam se tako čini – štaviše, često samo pokušava da vas zaštiti. Svet u kojem živimo mnogo se promenio za veoma kratko vreme. Ono što doživljavamo kao pretnju ili što u nama izaziva bes više nije tigar koji vreba ispred pećine, kako je bilo na početku evolucije, a ipak hemija našeg mozga ne može uvek da uvidi razliku.

Ima ljudi koji čitavog života proučavaju neuronauku, psihologiju i antropologiju da bi što bolje razumeli čoveka. Nisam stručnjak ni u jednom od pomenutih polja. Ipak, ne mislim da morate da budete stručnjak da biste razumeli podatke zahvaljujući kojima ćete doživeti otkrovenje. Zaista volim kad imam priliku da ljudima predstavim informacije na razumljiv način (verovatno sam zato i postala nastavnica fizike). Toliko široka i kompleksna tema kao što je ljudski mozak i njegov način funkcionisanja može se predstaviti na bezbroj načina. Kao neko koga zbunjuje, frustrira i uvek fascinira učenje o tome šta ljude pokreće, shvatila sam da

imamo moć da malo bolje razumemo sebe. Tako razvijamo saosećanje prema sebi i onima oko sebe, što nam olakšava život u ovom složenom svetu punom izazova.

U ovoj knjizi mnogo ću govoriti o mentalnom zdravlju, o tome kako se ono razlikuje od mentalnih bolesti i o tome kako život kolektivno utiče na nas u današnje vreme – kada praktično ne isključujemo vesti po ceo dan, sedam dana u nedelji, hodamo sa dopaminskim fiksom u džepovima (figurativno govoreći) i imamo brojnije prilike za poređenje sa drugima nego ikada ranije. Cilj mi je da istražim ono što nam je zajedničko, a ne da detaljno proučavam jedinstvenosti svakog od nas. Znaete onaj osećaj kada na telefonu naidete na grafičke prikaze informacija koji nekim čudom savršeno objašnjavaju nešto što radite ili osećate? Ono zadovoljstvo kad upoznate sebe bar malčice bolje? To želim da probudim u vama dok čitate ovu knjigu. Ako sada već klimate glavom, ako prepoznajete frustraciju sopstvenim mozgom, nadam se da ćete ovde naći informacije koje će vam pomoći. Pre ili kasnije svako od nas se nađe u sukobu sa sobom i prisiljeni smo da se zapitamo: „Zašto sam ovakav?“

Ukoliko i nađemo odgovor, šta onda? Kad znate zašto nešto radite, to ne mora da znači da ćete prestati to da radite. Ipak, kad smo svesni određenih dešavanja u svojoj glavi, kad znamo za predrasude i evolucionarna umreženja mozga, više nećemo gubiti silno vreme ljuteći se na sebe i, istini za volju, pokrenućemo se s mrtve tačke.

Kasnije ćemo se dotaći pitanja kako možete da se svađate s nekim kad ne znate šta hoće da vam poruči? Ako ne znamo šta se dešava kad nam mozak šapuće misli pune ljubomore, kad nas po ko zna koji put vraća lošim navikama ili kad neprekidno u sećanju ponavlja isti neprijatan trenutak – šta da radimo? Taj osećaj kad u očajanju škrgućete zubima, a osoba s kojom se svađate živi vam u glavi... Čoveče!

Evo šta sam, iz teškom mukom stečenog ličnog iskustva, saznala da loše utiče na mentalno zdravlje – nije dobro kada igraš protiv sebe. Mnogo vremena izgubila sam ljuteći se na sebe, pitajući se zašto sam opet skliznula u stare navike ili razmišljanja, zašto se nisam izborila s tim kao i svi drugi

ljudi, zašto toliko brinem o tuđem mišljenju. To iscrpljuje. I shvatila sam da je od svih tih tendencija gore kad živiš u uverenju da si čudan zbog svega toga i da si ti kriv za sve. Ne želim da izgubite ni sekundu više na to!

U suštini, s vremenom sam shvatila (zahvaljujući dugogodišnjoj borbi sa svojim problemima) da ću lakše pregurati dan ako proniknem u uzroke dešavanja. Jednostavno je. A osim toga – bar ja tako mislim, a nadam se da ću i vas ubediti u to – *veoma* je zanimljivo! Ne morate da budete štreber koji u malom prstu drži biologiju ili psihologiju da biste se iskreno divili činjenici da svi mi imamo neverovatnan mozak u glavi koji je u stanju da obavlja tako neverovatne radnje!

To bih želela da podelim s vama ovde – priliku da se izmaknete jedan korak i procenite koliko smo komplikovani kao vrsta, zašto i kako nam je to pomoglo da opstanemo. Hoću da se oslobodimo ozlojeđenosti prema sebi kad god pobesnimo, kad god se poredimo sa drugima, kad god osetimo da nas je ovaj ubrzani svet otupeo – jer to znači da ćemo manje energije trošiti na unutrašnje bitke, a više na ono što odašiljemo u svet. Možda ćemo pokrenuti lavinu promena u svom okruženju. Možda se više nećemo osećati kao prevaranti na poslu. Možda ćete jednostavno postati siguran oslonac svojim prijateljima. Želim da osećate svoju ispravnost u svemu što vam teško pada. Utehu jer niste jedina osoba koja to oseća. I snagu da nastavite dalje u čitavoj svojoj nesavršenoj veličanstvenosti.

1.

ŠTA SE DESILO S MENTALNIM ZDRAVLJEM?

POČNIMO OD POZITIVNIH STRANA. U poslednje vreme desio se očigledan preokret u razgovorima o mentalnom zdravlju. Mislim da bi se većina ljudi složila s tom tvrdnjom. Nekada ste prećutkivali da uzimate antidepresive ili da ste imali napad panike, a sada je situacija drugačija. Ljudi su sve iskreniji u vezi s mentalnim zdravljem. Što se mene tiče, to je sjajno!

Međutim, da li je razgovor o mentalnom zdravlju isto što i razgovor o mentalnim bolestima? Jesu li mentalni problemi i bolesti danas rasprostranjeniji ili samo češće slušamo o njima kako se stigma oko njih razilazi, a razgovor u javnosti otvara? Iako je odlično da otvoreno razgovaramo o tome šta nam se sve negativno može desiti u mozgu, postavlja se pitanje – šta dalje? U idealnom svetu svi bismo mogli da posetimo stručnjaka za mentalno zdravlje kad god nam je potreban, ali nedovoljno finansirani zdravstveni sistem i previsoki lični troškovi, kao i premali broj obučениh profesionalaca u odnosu na potražnju, znači da većina nema tu mogućnost. I jesu li te etikete koje profesionalci kače na naše simptome uvek od pomoći ili može doći do previše dijagnoza, previše svesnosti o mentalnom zdravlju? Kad nam je teško, kako možemo da shvatimo svoj um i sve što u njemu ne štima?

Upozorenje: u ovom poglavlju depresija i anksioznost biće dve teme o kojima ću najčešće govoriti, isključivo zato što sam ih i sama proživela. Svesna sam da postoje i ostale

mentalne bolesti, ali s obzirom na to da su depresija i anksioznost najčešće, nadam se da će bar neki od vas moći da se poistovete s mojim iskustvima. Detalji tih najgorih perioda izbledeli su s vremenom, ali i pored toga, shvatila sam da su depresija i suicidalne misli ostavile dubok trag u meni. Ne u smislu da mi se čini da ću sve to ponovo proživeti već u vidu istrajne zahvalnosti zbog toga što sam sada dobro, srećna i puna istinskog saosećanja prema ljudima koji su trenutno u lošoj situaciji.

Imam sreće da se (u vreme dok ovo pišem) osećam dobro u poređenju s tim kako sam se osećala u drugim periodima života, što znači da mi je mnogo lakše da govorim o mentalnom zdravlju u opštem smislu, kao i da se osvrćem na prošlost kad su moje životne okolnosti bile nepovoljnije. Kao što sam već pomenula, prve teškoće s mentalnim zdravljem javile su mi se u tinejdžerskom dobu. Tokom tih godina rekla bih da mi je najveći problem predstavljala anksioznost, često tokom očekivanih stresova kao što su ispiti, ali zahvaljujući spoznaji koju su mi naredna iskustva dala, sada znam da sam iz te faze često gubila kompas i završavala na nezdravoj teritoriji.

Kad sam upisala fakultet, mnogo sam se više mučila sa depresijom. Relativno brzo sam zbog toga posetila lekara opšte prakse, ali predlagao mi je da pohađam grupne seanse za razgovor o pritiscima studentskog života ili da čitam knjige o samopomoći – ništa od toga nije mi mnogo pomoglo i, na žalost, u tom trenutku nije mi odgovaralo kao osobi. Suprotno od onoga kako možda deluje, s obzirom na to da pišem o svom mentalnom zdravlju u knjizi, veoma cenim svoju privatnost i premda grupne terapije ili diskusije mogu da budu od ogromne pomoći velikom broju ljudi, jednostavno nisu bile po mom ukusu jer nisam želela da govorim o tome s nepoznatim ljudima koje ću kasnije možda sretati na studentskim dešavanjima. Dugo sam bila duboko svesna da razgovor o mom životu, detinjstvu ili porodici znači da ću govoriti o ljudima za koje je spoljašnji svet, blago rečeno, veoma zainteresovan, i da moja snažna potreba da zaštitim te ljude i njihovu privatnost znači da nemam poverenja da toliko lične informacije

delim s nepoznatim osobama. Ista zabrinutost godinama me je odvrćala od posete psihologu, a kasnije se ispostavilo da je poseta psihologu najbolja odluka koju sam ikada donela. Dakle, ako razmišljate poput mene i ne želite da razgovarate o svojim problemima s ljudima koje ne poznajete, razgovor sa psihologom mogao bi da bude mnogo prijatnije iskustvo nego što zamišljate. Učite iz mojih grešaka.

Nažalost, stanje mi se pogoršalo pre nego što se poboljšalo. U početku sam doživljavala blage simptome depresije dok sam u kasnom tinejdžerskom uzrastu, kao i godinama pošto sam navršila dvadesetu, prolazila kroz epizode veoma teške depresije. Ponekad sam se osećala potpuno usamljeno iako nisam imala konkretan razlog za to. Kada bi se desilo nešto tužno, koristila sam to kao opravdanje za svoje neuspehe jer mi je bilo logično da i treba da se osećam užasno. U najgorim naletima nisam aktivno želela da umrem... ali toliko sam želela da se isključim iz onoga što je moj život postao da se sve svelo na istu težnju. Srećom, šok i strah uviđanja da o tome razmišljam naterali su me da potražim pomoć, ali ne bih smogla snage da to uradim bez izuzetne sreće da u pravom trenutku oko sebe imam prave prijatelje. Rastužuje me saznanje da ima ljudi koji doživljavaju takve trenutke bez podrške koju sam ja imala, ali mi isto tako i uliva želju da se više posvetim brizi o mentalnom zdravlju i njenoj dostupnosti.

Tokom ovog perioda nije sve bilo stalno loše. Ponekad sam se neko vreme osećala bolje, samo da bih bez upozorenja upadala u ponor ili mi se on polako prikradao dok sam u svom perifernom vidu uočavala njegove obrise. Povremeno sam mislila da mi je dobro i da uživam u životu, a zapravo sam samo otupljivala sebe i bežala od svega. I kao što to obično biva, sigurna sam da mnogi ljudi nisu ni primećivali da nešto nije u redu. Ipak, dugo se činilo kao da je ceo moj odrasli život rastrzan i pun ožiljaka od osećanja niže vrednosti, praznine i tuge. U svojoj tipičnoj okrutnosti depresija te tera da se osećaš i očajnički prazno i kao da si sam kriv za to, kao da jednostavno nisi živio svoj život dovoljno dobro i da sada ne možeš da pronađeš nit koja te je odvela do ove nesreće.

Dugo sam mislila da ću zauvek biti makar pomalo depresivna. Čak i na lekovima ili na terapiji, čak i kada je sve generalno dobro funkcionisalo i lepih trenutaka bilo na pregršt, nisam smatrala sebe srećnom osobom niti nekim ko će uživati u svakodnevicu. Od kada mi je u ranim tridesetim dijagnostikovano ADHD, počela sam da primećujem da neki od tih dugotrajnih simptoma, kao što je manjak motivacije ili poteškoće u održavanju prijateljstava, potiču upravo iz ADHD-a, a ne iz depresije, kao što sam (mislim racionalno) pretpostavila.

Neurodivergencija i mentalne bolesti često se javljaju zajedno; poznate su kao komorbidna stanja, ali nisu jedno te isto. Ako si neurodivergentan, to ne znači automatski da nešto nije u redu s tvojim mentalnim zdravljem mada život u neurotipičnom društvu dok se sam razlikuješ od većine ljudi u svom okruženju često ima emocionalne posledice koje mogu da rezultiraju simptomima mentalnih bolesti. Za sve one koji tvrde da „danas odjednom svi imaju ADHD”, vredno je napomenuti da u Velikoj Britaniji Nacionalni institut za zdravlje i negu, a samim tim i Nacionalna zdravstvena služba, nije čak ni prepoznao da ADHD postoji kod odraslih sve do 2008, a 2018. su čak ažurirali svoje smernice kako bi istakli hronični problem nedovoljnog dijagnostikovanja kod žena i devojaka. Tako da nije slučaj da su svi odjednom odlučili da imaju ADHD već ga oduvek imaju, a mi se sada mučimo sa ogromnim brojem ljudi koji nisu imali pristup podršci i lečenju. Po cenu da me smatrate dosadnjakovićem koji samo pridikuje, veoma me pogađa, kao nekog ko je lično pogođen time, kad pročitam da ljudi bez ikakvog iskustva uporno tvrde da je neurodivergencija sada „u modi”. Za žene kao što sam ja, za koje je statistički verovatnije da će dobiti dijagnozu kasnije u životu u odnosu na ostale grupe, pokušaji i neuspesi da se ublaže simptomi poremećaja, kojeg nismo ni svesne pre dijagnoze, često traju godinama i, prilično očigledno, taj začarani krug u kojem se osećamo kao propaliteti ima poguban uticaj na naše samopouzdanje i mentalno zdravlje. Ovde se usredsređujem na ADHD jer iz ličnog iskustva mogu da govorim o vezi s mentalnim bolestima, ali svaki od

ostalih neurodivergentnih poremećaja, na primer autizam, Turetov sindrom ili disleksija, donosi svoje poteškoće koje mogu negativno da utiču na nečije mentalno zdravlje – iako to nisu mentalne bolesti.

Sve to pominjem kako bih objasnila da, iako sam mnogo napredovala u razumevanju sopstvenih mentalnih problema i iako su oni verovatno na skali manje ozbiljnih bolesti, i dalje imam mnoštvo nepoznanica i neobjašnjenih veza koje lebde unaokolo. Na primer, zašto sam uopšte patila od anksioznosti i depresije? Jesu li oni međusobno povezani? Je li ih ADHD prouzrokovao ili samo pogoršao? Zašto su neki lekovi pomagali, a drugi ne? Možda bismo želeli da je lečenje mentalne bolesti jednostavno, izmerimo je, prepisu nam pilulu koja će nas odvesti na mesto gde sija sunce i na nebu blista duga, ali nažalost (što je ipak i divno), naš mozak funkcioniše na mnogo komplikovaniji način.

Koliko su se promenili stavovi prema mentalnim bolestima?

Mnogo puta su me pitali kada i zašto sam počela da govorim o mentalnom zdravlju preko interneta, ali nemam konkretan odgovor. Ne sećam se da je to bila svesna odluka. Mislim da nisam napravila nikakvu veliku objavu, uvod ili zaključak u kojem govorim o svom mentalnom stanju. Koliko se sećam, bio je to proces „mic po mic” – poneko pominjanje anksioznosti, povremeno deljenje mima o anksioznosti. Kao što je slučaj i s većinom stvari na društvenim mrežama, ti delići nas samih koje odlučimo da podelimo, bilo ishitreno ili nakon mnogo premišljanja, kreiraju našu sliku u javnosti, i tako sam, malo-pomalo, postala poznata kao neko ko otvoreno govori o mentalnom zdravlju na društvenim mrežama. Ponosna sam na to.

S tim u vezi, svesna sam da se stanja koje imam ili koja sam iskusila nalaze na onom uobičajenijem i „prihvatljivijem” kraju spektra. Reč „prihvatljivijem” je vrlo namerno

stavljena pod navodnike jer govorim o prihvatljivosti u značenju mere do koje ih društvo uopšte toleriše. Drugim rečima, način na koji ljudi reaguju kad govorim o svom iskustvu sa anksioznošću i depresijom prilično je bezazlen u poređenju s velikim delom narativa s kojima se suočavaju oni koji žive sa ozbiljnijim ili neshvaćenijim stanjima. Druge bolesti, poput bipolarnog poremećaja, posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP), premenstrualnog disforičnog poremećaja (PMDD) i opsesivno-kompulzivnog poremećaja (OKP) nailaze na svoje posebne izazove, od opšte svesti o njihovom postojanju do stereotipa o obolelima i pojednostavljenih, izvitoperenih ideja o njihovim posledicama. (Molim vas, ne govorite za nekoga ko voli da mu je kuća čista da ima opsesivno-kompulzivni poremećaj.)

Svake nedelje u Engleskoj osam od sto ljudi doživeće nazmenično anksioznost i depresiju, dok na primer bipolarni poremećaj pogađa samo dve od sto osoba tokom celog života. Psihотиčni poremećaji poput šizofrenije utičaće na manje od jednog od sto ljudi godišnje. Prema tome, iako je razumljivo da statistički gledano imamo veće verovatnoće da iskusimo ili da se susretnemo sa uobičajenijim bolestima, to znači i da bi trebalo da budemo voljniji da aktivno razvijamo svest o ovim manje raširenim poremećajima.

Nemojte pogrešno da me shvatite, mnogi ljudi i dalje odbacuju postojanje depresije i anksioznosti. Mislim da nije moguće „da se ne slažemo” s konceptom individualnog mentalnog zdravlja. Ako se „ne slažete” s postojanjem mentalnih bolesti, to je zato što ih ne razumete. Isto je kao i s klimatskim promenama. Možete da budete skeptični koliko vam je volja u vezi s klimatskim promenama, ali nauka je nauka i glečeri se tope. Pa ipak, nažalost i dalje postoji veliki broj onih koji su namerno neinformisani i bezosećajni. U svojim najdosadnijim, umornim tiradama, kritički nastrojena i/ili prezira puna grupa govori nam da su najmlađe generacije jednostavno preosetljive, opsednute sobom i da samo traže dijagnoze. Svako preosetljivo gundalo koje je slučajno uzelo ovu knjigu do sada ju je već zasigurno vratilo. (Nadam se da su srećniji bez

mene.) Kad se udaljimo od prostora koji imaju pozitivan stav prema mentalnom zdravlju, brzo ćemo se priseliti da godine kampanja za podizanje svesti i podsećanja da razgovaramo jedni sa drugima nisu doprle baš do svih. A čak i tamo gde smo povećali svest o mentalnim bolestima, to ne znači automatski da postoji srazmeran nivo saosećanja ili razumevanja u svim našim zajednicama ili za sve koji se bore s tim problemima.

Dakle, šta je na kraju istina? Postoji li neki način da se izmere stavovi populacije o mentalnim bolestima? U istraživanju iz 2019, koje je za Američko udruženje psihologa sprovela kompanija za istraživanje tržišta i analitiku *Harris Poll*, osamdeset sedam procenata subjekata donekle se ili potpuno složilo s tvrdnjom da „ne treba da se stidimo ako imamo mentalni poremećaj”. Ohrabrujuće! Međutim, u istom istraživanju gotovo se osamdeset šest procenata subjekata donekle ili potpuno složilo s tim da „pojam mentalne bolesti nosi sa sobom određenu stigm”.¹

Hm... Dobro. E sad, možda se ti ispitanici nisu složili sa stigmom iako su verovali da ona postoji (iako prvi odgovor ukazuje na to da bi takva stigma trebalo da bude daleko manje rasprostranjena nego što oni izgleda pretpostavljaju), ali me brojevi i dalje zbunjuju s obzirom na toliko snažnu podršku ukklanjanju povezanog stida. Da li je mali broj ljudi koji misli drugačije pro-uzrokovao sve probleme? Možda. Ali pre bih rekla da ovo naglašava širok jaz između površne svesti ili prihvatanja mentalnih bolesti, i praktične podrške ljudima koji od njih pate.

Iako logično razmišljajući možemo da priznamo da je stigma prema mentalnim bolestima nepravedna, ne živimo u savršenom svetu i vidimo da ona i te kako često prevladava. Ljudi su skloniji tome da depresiju razumeju apstraktno, ali to razumevanje može da se rasprši čim nečiji simptomi počnu da im smetaju. Možemo da shvatimo anksioznost, ali da i dalje gajimo predrasude o ljudima sa šizofrenijom ili

¹ Istraživanje Američkog udruženja psihologa (American Psychological Association. ‘Survey: Americans Becoming More Open about Mental Health’. American Psychological Association, maj 2019, <https://apa.org/news/press/releases/2019/05/mental-health-survey>).

opsesivno-kompulzivnim poremećajem. Kao što ću se na kratko vratiti, tretiranje mentalnih bolesti kao problema koji se na svakoga odražava na isti način često dovodi do ovakvih zbunjujućih trenutaka jer su mentalne bolesti previše složene da bismo se njima bavili u okvirima jednog pojma.

„Ona ima mentalno zdravlje”

Čak je i u načinu na koji govorimo o „mentalnom zdravlju” naspram „mentalnih bolesti” očigledno da je pred nama dug put do značajne svesti i prihvatanja mentalnih bolesti. Te dve fraze postale su gotovo sinonimi u standardnim razgovorima. I mada definitivno možemo da slavimo napredak koji predstavlja samo postojanje standardnih razgovora o mentalnom zdravlju, i dalje nam ostaje problem što ova konfuzija nije od velike pomoći u podsticanju onoga što svi želimo: da svako brine o sebi. Možda ste i vi, poput mene, nailazili na ljude koji lakomisleno izgovaraju rečenice poput: „Ma ona ima mentalno zdravlje” govoreći o osobi sa određenim mentalnim poteškoćama. (Ako već mislite: „Sigurno ćeš reći: *‘probleme s mentalnim zdravljem’*”, onda zlatna zvezdica za vas.) Postoji bezbroj razloga zašto ovaj ton često, recimo, nije sasvim ispravan... ali pogledajmo samo dva ozbiljna razloga.

Prvo, svako ima mentalno zdravlje. Bez obzira na to da li je vaš trenutni mentalni pejzaž dobar, loš ili negde između, svi mi prolazimo kroz život s mislima i osećanjima, manje ili više sposobni da se nosimo sa usponima i padovima na koje nailazimo. Upotreba fraze „mentalno zdravlje” kao dijagnoze, kao pojma za nešto što neki ljudi doživljavaju negativno i što na većinu ljudi uopšte ne utiče, svima čini medvedu uslugu i nimalo ne doprinosi obrazovanju niti podsticanju ljudi da postanu svesni tog pejzaža – a kamoli da primete kada drugi pate ili da u svom životu naprave korake koji bi mogli da poboljšaju situaciju.

Drugo, neodređeno pominjanje da neko ‘ima mentalno zdravlje’ stvara podelu na „mi i oni” u vezi sa emocionalnom

dobrobiti, umesto da ga prepoznamo kao nešto što kod svakog od nas raste i opada tokom života. Osim toga, za mnoge je period lošeg mentalnog zdravlja upravo to: životni period koji ne traje večno. Reći da neko „ima mentalno zdravlje” (iako ga, vidite gore, svi imamo!) izgleda da ima mnogo veću težinu nego reći da neko „ima kijavicu” – a ipak, za mnoge ljude period lošeg mentalnog zdravlja može da bude privremeno, izlečivo stanje. Doduše, najverovatnije će trebati više vremena da se preboli nego što treba za kijavicu, ali u svetu u kojem još uvek postoji znatan stepen stigme prema mentalnim bolestima, ideja da se za nekoga ko je otvoren o svojim tegobama smatra da će zauvek imati te tegobe ne samo da je verovatno netačna već u sebi nosi i onu vrstu osude zbog koje ljudi i oklevaju da potraže pomoć.

Druga važna stvar koju ovde treba imati na umu jeste da su, prema stavu Američkog udruženja psihijatarata, „mentalne bolesti zdravstvena stanja koja obuhvataju promene u emocijama, razmišljanju ili ponašanju (ili kombinaciju navedenih elemenata). Mentalne bolesti mogu da imaju veze sa uznemirenošću i/ili problemima u funkcionisanju u društvenim, radnim ili porodičnim aktivnostima.” Drugim rečima, spektar je širok. Onaj ko doživljava privremeni napad umerene anksioznosti i onaj ko živi s teškom, doživotnom bolešću ne proživljavaju identične teškoće i biće im potrebni drugačiji pristupi podrške. I nadam se da, ako govorimo o nekome ko pati od mentalne bolesti, to radimo u kontekstu želje da mu pomognemo! Neke od širokih kategorija mentalnih bolesti uključuju poremećaje raspoloženja kao što su depresija, anksiozni poremećaji, psihotični poremećaji poput šizofrenije, poremećaji povezani s traumom, poremećaji zloupotrebe supstanci i poremećaji ishrane. To ne pokriva sve, ali verovatno ilustruje zašto korišćenje veoma reduktivnog jezika prilikom opisivanja nečijeg mentalnog zdravlja nije korisno.

Štaviše, ponekad čak i oni najotvoreniji i najspremniji ne mogu lako da dokuče nivo individualnosti koji je svojstven mentalnom zdravlju bilo kog pojedinca. Grupa ljudi koja pati od

iste mentalne bolesti nije monolit, pa čak i kada gledamo jednu osobu, ozbiljnost njene bolesti neće biti ista iz dana u dan.

Kao što je opisao britanski Nacionalni institut za zdravlje i negu:

***Blagi** problem mentalnog zdravlja jeste kada osoba ima mali broj simptoma koji joj ograničeno utiču na svakodnevni život.*

***Umereni** problem mentalnog zdravlja jeste kada osoba ima više simptoma koji mogu znatno da joj otežaju svakodnevni život.*

***Ozbiljan** problem mentalnog zdravlja jeste kada osoba ima mnogo simptoma koji mogu izuzetno da joj otežaju svakodnevni život.*

U različitim trenucima osoba može iskusiti različite nivoe.²

Depresija je možda jedan od najshvaćenijih primera mentalne bolesti koja može da prelazi iz jedne od navedenih kategorija u drugu. Osoba koja živi s hroničnom depresijom često doživljava simptome u ciklusima i može se osećati bolje ili lošije iz nedelje u nedelju, iz meseca u mesec ili iz godine u godinu. Prepoznavanje promenljivog uticaja depresije može da nam pomogne da postanemo predusretljiviji i da ponudimo podršku. Kad smo u stanju da pojedince sagledamo onakvim kakvi jesu i da se oslobodimo slike o njima u njihovom najgorem ili u najboljem izdanju, pa čak i samog skućenog razumevanja mentalnog poremećaja, možemo bolje da ih saslušamo i bolje da im pomognemo. Uzimanje u obzir nijansi u najopštijem smislu zaista pomaže da se produbi razgovor o mentalnim bolestima, čime smo napravili dobar korak ka razlikovanju mentalne bolesti od brige o mentalnom zdravlju uopšte, bez obzira na to imamo li u toj sferi poteškoća ili ne.

² NICE. 'Common Mental Health Problems. Information for the Public. Common Mental Health Problems: Identification and Pathways to Care. Guidance'.