

Vjerujem da bi svatko od vas kad bi, recimo, slomio ruku, otišao doktoru da vam poslika prijelom, odredi točnu dijagnozu, stavi gips, prepíše medikamente. A sad zamislite ovo! *Slomiš ruku, ali ne odeš doktoru – jer što će susjed Miljenko reći ako sazna da si išao doktoru? Sigurno će ga zanimati što ti je ili će pretpostaviti da si invalid samo zato što ideš doktoru. A tebi ne treba da ljudi oko govore da si invalid.*

Ne, ne. Ti ćeš to riješiti sam! Imaš smisao za medicinu, to ti je potvrdila sestričnina prijateljica kad je imala upalu mišića, a ti si joj lijepo savjetovao da popije Ibuprofen. I bol je nestala! Pih, što ne bi riješio jedno malo napuknuće kubitusa. Namjestiš ti to, da majka da omotaš starim tatinim gaćama, plahtom zavežeš oko ramena i – pobjeda! Nakon tričetiri dana vidiš da sve više boli... Boli, ali ne priznaš. Mora da boli, al' ti si muško i moraš trpjeti bol! Nakon deset dana sve nateklo, vidiš da je frkica. Kažeš ti sam sebi: „Oke, Marko, ajde ti do babe Vange u selo, za nju se priča da je skoro ko doktor. Ali, bolje i ona nego pravi doktor, jer – šta će selo reći??“ Odeš ti lijepo do nje, s par stotica u džepu, a baba Vanga vadi ove masti, one

trave, zelena i žuta ulja, ma nema šta nema. Nešto od toga mora pomoći da kost izraste ravno, a ruka zacijeli!

No, znaš... I znam da znaš, neće zacijeliti. Kost neće zarasti sama od sebe ravno, a kad zaraste krivo, jedino si možeš pomoći tako da odeš liječniku koji zna što radi.

Vjerujem, dragi čitatelji, da vidite kamo ovo vodi. I zato, kad uvidite da imate problema s kojima se ne možete nositi već duže vrijeme: napetosti, tjeskobe, dugotrajno tužno raspoloženje, učestale loše socijalne odnose, kontinuirane svađe s partnerom/partnericom, nezadovoljstvo poslom, panične napade – i da ne nabrajam koje sve oblike psihičke nestabilnosti prosječna osoba može doživljavati – nemojte čekati da „krivo zaraste“. Nemojte misliti da ste sami sebi psiholog, jer ljudi za to završavaju ne tako jednostavne fakultete, psihoterapijske škole te intenzivno i redovito rade na sebi kako bi mogli pomoći drugima.

Nemojte ići „babi Vangi“ i zvati neke sumnjive brojeve u nadi da će s tri savjeta riješiti sve vaše probleme i da ćete do kraja života živjeti sretno. Uvažavajte prijatelje i njihove

savjete, ali imajte na umu da oni neće riješiti vaš problem. Mogu pomoći, mogu biti dobra podrška, ali ne mogu biti nepristrani i ne mogu biti vaši psiholozi (pa čak i ako su oni sami završili škole za psihologe ☺).

Odlazak na psihološko savjetovanje ili psihoterapiju ne bi trebao biti sramota. To bi trebala biti potpuno uobičajena rutina i tijekom događaja koji slijedi ako (kad) „zaboli“. Ponekad je dovoljno i nekoliko susreta da bi stvari sjele na svoje mjesto i da bi se problem riješio. Redovitim radom na svom psihičkom zdravlju jačate „psihički imunitet“, kao što to radite za svoje tjelesno zdravlje tjelovježbama, pravilnom prehranom i izbjegavanjem pušenja. Ne postoji garancija ni za što, no garantirano ćete imati drugačiju perspektivu, što će vam dugoročno pomoći za sretniji i zdraviji život. U to ime, *stay calm and take care of your psyche*².



MOJA JE MISIJA U OVOM ŽIVOTU DA
BUDEM SRETNJA.



² ostani miran i pobrini se za svoju psihu (misleći na mentalno zdravlje)