



KZA
ALJAŽEV
HRIB
CELJE

SVITANJE 9

Svitanje 9

Spremna beseda: Vesna Žerjal

Avtorji: člani KZA Aljažev hrib Celje, Alenka
Gabrovec

Recenzent: Anton Mlinarič

Odgovorni urednik: Alenka Gabrovec

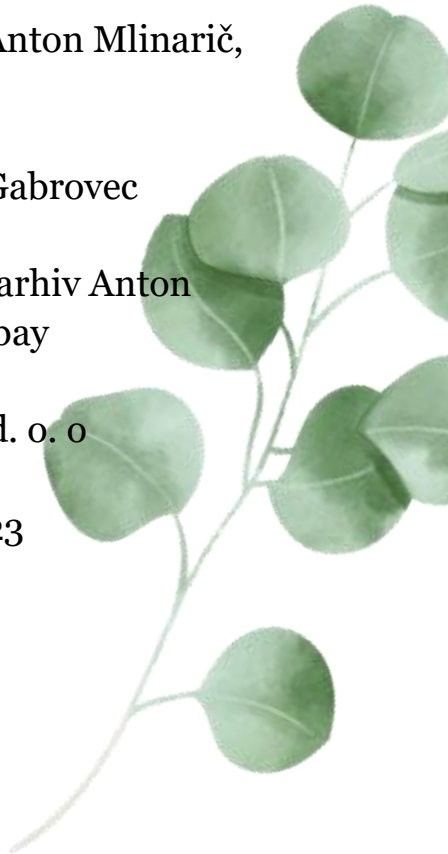
Lektura: Alenka Gabrovec, Anton Mlinarič,
Vesna Žerjal

Oblikovanje: Alenka Gabrovec

Slike v zborniku: Osebni arhiv Anton
Mlinarič in Pixabay

Tisk: Studio EMS d. o. o

Celje, april 2023



Vsebina

UVODNE BESEDE.....	1
STIGMATIZACIJA ZDRAVLJENIH ALKOHOLIKOV	3
NAJLEPŠA RESNICA O NAS STAREJŠIH.....	8
5. ŠPORTNE IGRE ZDZOS.....	11
IZLET NA NOTRANJSKO	14
ANGEL VARUH	23
OPERACIJA	24
MOŠKI POGOVOR.....	25
PREPEČENEC.....	25
POVEČANA PRODAJA	26
MATERNI JEZIK.....	26
POT IZ...V BODOČNOST.....	27
MOJA MICI	29
ŽIVLJENJE.....	31
CORONA!	34
BILI SO DNEVI.....	37
SLAPOVI KRKE.....	40
PO 10. LETIH SPET KLUBU	44
TRIKRAT JE DOVOLJ!	47
JERNEJ IN STARA SRNA.....	53
MOJ BOJ.....	57

KAKO SE SPOPASTI S TEŽAVAMI? 59
VSE KAR JE NUJNO VEDETI O ZLORABAH! 81



UVODNE BESEDE

Po negotovem času epidemije se počasi a zagotovo vračamo v stare tire življenja na vseh področjih. Tako je v letu 2022 tudi KZA Aljažev hrib Celje zadihal in zaživel bolj sproščeno in pričel z delom še z večjim entuziazmom kot pred epidemijo.


Delo v klubu je v letošnjem letu potekalo po planu dela, rdeča nit skozi vso leto je bila posvečena temi »Kako je potekalo naše zdravljenje?«, kaj nas je takrat motilo, kaj bi spremenili in kaj nam je ostalo v spominu.

Skozi leto smo bolj ali manj uspešno realizirali tudi izlete, piknike, pohode, kostanjev piknik, srečanja z drugimi klubi, praznovali smo rojstne dneve, se skupaj veselili uspehov in bili žalostni ob neuspehih v primeru recidiva članov, katerim smo stali ob strani, da so našli ponovno moč za zdravljenje in abstinenco.

Tako se je ponovno izkazalo kako pomembno je, da redno obiskujemo klub, ki nas opolnomoči in nam nudi oporo, da zmoremo biti trdni tudi v težkih trenutkih. O svojem delu in o perečem problemu alkoholizma v Sloveniji smo na glas opozarjali in poslali pismo s predlogi tudi na Ministrstvo za zdravje RS.

V KZA Aljažev hrib Celje smo ponosni na svoje delo in dosežke in bomo s svojim delom aktivno nadaljevali še naprej, saj smo skupaj močnejši.

Predsednica društva
KZA
Aljažev hrib Celje
Vesna
Žerjal



STIGMATIZACIJA ZDRAVLJENIH ALKOHOLIKOV



Odvisnost od alkohola je bolezen, ki je v družbi še vedno močno stigmatizirana in za razliko od drugih bolezni na človeku pusti negativno oznako. Če nekdo zboli na primer za rakom vzbudi pri drugih ljudeh sočutje, ljudem se smili, hudo jim je za njihove svojce itd.. Ko pa gre oseba na zdravljenje za

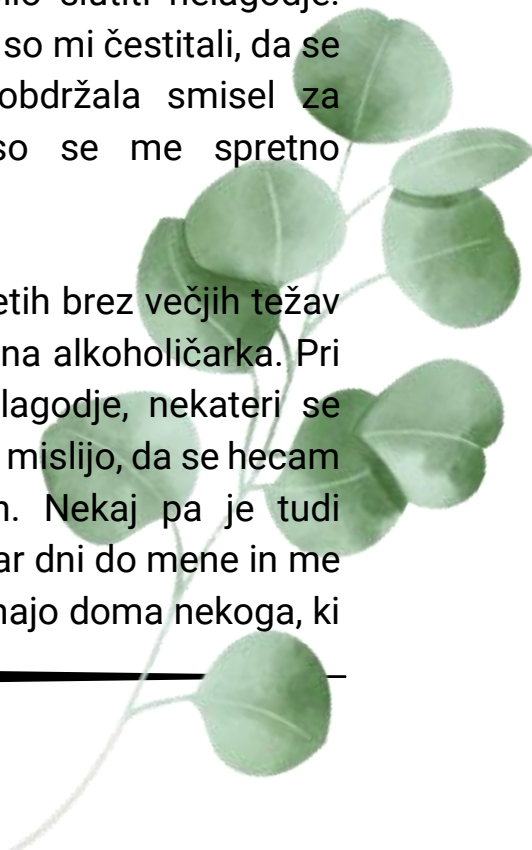
alkoholizem je le-ta s strani okolice in družbe močno stigmatizirana in nemalokdaj tarča posmeha in govoric. Zato se alkoholiki poleg nešteti strahov srečujemo tudi s strahom pred odzivi okolice, ko se odločamo za zdravljenje.

V Sloveniji večinoma zdravljenje poteka še vedno na oddelkih za zdravljenje odvisnosti, ki so v sklopu psihiatričnih bolnišnic npr. oddelki za odvisnost v Vojniku, Idriji, Ormožu, Ljubljani, Begunjah in Mariboru. Zdravljenje seveda lahko poteka tudi ambulantno, vendar ga strokovnjaki večinoma odsvetujejo. Tudi sama sem se v času zdravljenja, velikokrat spraševala, ali bi se za zdravljenje lažje odločila, če bi zdravljenje odvisnosti potekalo v sklopu splošnih bolnišnic ali celo ločeno izven vseh institucij. Že sama misel, da greš na zdravljenje v psihiatrično bolnišnico je grozna.

Moje zdravljenje v Psihiatrični bolnišnici Ormož je dodatno zaznamoval čas covid-19, saj sem se za zdravljenje odločila ravno v času prvega vala epidemije, ko praktično še nihče ni vedel, kaj nam bo ta epidemija prinesla. Zaradi epidemije se je moje zdravljenje pričelo s testiranjem in sedem dnevno karanteno na zaprtem oddelku psihiatrične bolnišnice v Ormožu. Tako sem sedem dni preživela na zaprtem oddelku psihiatrije z osebami, ki so imele hude težave z duševnim zdravjem. Ker se je psihiatrična bolnišnica pripravljala na sprejem covidnih bolnikov sem po karanteni bila premeščena na zaprti ženski oddelek in še le po malo manj kot enem mesecu na oddelek za zdravljenje odvisnosti. Seveda sem imela svobodno voljo, da zapustim psihiatrično bolnišnico, vendar sem vedela, da se v primeru, da grem domov, kasneje na zdravljenje ne bom več vrnila.

V času zdravljenja sem zaradi covida imela omejene obiske ter odhode v domačo oskrbo in sem bila doma samo trikrat. Na enem izmed izhodov sem bila povabljena na piknik k prijateljem. Ko sem prišla je bilo vsem zelo neprijetno, kar naenkrat niso vedeli, kako naj se obnašajo, kam naj skrijejo pijačo, ki so jo držali v roki, kaj naj mi ponudijo itd... V zadregi sem se pošalila naj se ne bojijo za svoj kozarček saj sem jaz »že svoje spila«, vendar je kljub temu bilo slutiti nelagodje. Nekateri so bili veseli in so mi čestitali, da se nisem spremenila in obdržala smisel za humor, nekateri pa so se me spretno izogibali.

Danes po dobrih dveh letih brez večjih težav povem, da sem zdravljena alkoholičarka. Pri večini ljudi zaznam nelagodje, nekateri se muzajo in smehljajo, eni mislijo, da se hecam in delam norce iz njih. Nekaj pa je tudi takšnih, ki pridejo čez par dni do mene in me prosijo za pomoč, saj imajo doma nekoga, ki



preveč pije. Z veseljem povem osebno izkušnjo, svetujem in jih napotim na ustrezne institucije. Nikoli pa nisem vsiljiva in ne pametujem, kaj morajo narediti, saj iz izkušenj vem, da mora odločitev za zdravljenje dozoreti v vsakem posamezniku.

Glede stigmatizacije zdravljenih alkoholikov, ki označuje poseben odziv okolja na nezaželeno drugačnost, pa menim, da je zelo pomembno, da se zdravljeni alkoholiki opolnomočimo s pomočjo strokovnjakov, sami med seboj ter da ozavestimo, da zaradi zdravljenja nismo manjvredni, tarča posmeha, zaničevanja, opravljanja itd. In ravno tu je dodana vrednost Klubov zdravljenih alkoholikov, kajti največ podpore prejmeš od »sozdravljencev« v klubih in ne na oddelkih za zdravljenje, ki so zgolj odskočna deska trdega dela na sebi.

Vesna

NAJLEPŠA RESNICA O NAS STAREJŠIH

Biti Senior je nekaj najlepšega kar se mi je zgodilo v življenju.

Imam vse kar sem hotel. Sicer 50 - 60 let kasneje, ampak imam.

Ni mi treba v šolo ali službo. Lahko počnem kar hočem in kar me najbolj veseli.

Denar dobivam redno, vsak mesec, tudi če ne pridem domov do 11. ure zvečer.

Imam vozniško in svojega konjička na štirih in dveh kolesih ... Prijateljev, s katerimi se družim, ne skrbi, če ustrelijo kozla, da jih bodo starši karali če bodo pozni ... pravzaprav se Seniorji ne bojimo ničesar in smo veseli, da še vedno hodimo po svetu in nimamo več mozoljev.

Življenje je lepo.



Možgani seniorjev so bolj počasni, ker veliko vedo. Saj veste, kako je z računalniškim hard diskom, če je na njem naloženo ogromno fajlov. Melje in melje, ampak ... zmelje! In taki možgani vedo veliko in še več. In ker je toliko informacij, vplivajo tudi na sluh, saj pritiskajo na srednje uho!

Enako je s kognitivnimi sposobnostmi seniorjev.

Tudi ko se znajdete v sosednji sobi in se ustavite in ne veste ali prihajate ali odhajate ali po kaj ste prišli, to ni pozabljivost. Kje pa! Le mati narava vas je ukanila in našla najbolj enostaven način, da se rekreirate tudi doma.

Tole sem nameraval poslati vsem prijateljem, pa je moj možganski disk tako poln, da bi moral hudo brskati po njem in iskati imena in naslove, zato vas prosim, da vi preberete, poveste ali pošljete naprej svojim znancem in prijateljem.

Ni vrag, da se med njimi ne bo znašel tudi kakšen moj.

Tone



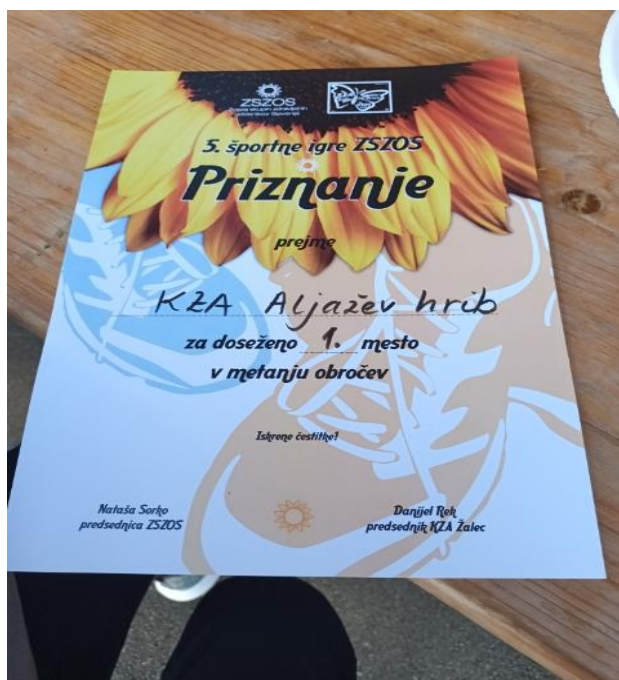
5. ŠPORTNE IGRE ZDZOS

Leto je naokoli in tako smo se v soboto, 3. septembra 2022 klubi zdravljenih alkoholikov zbrali na avto poligonu Ločica ob Savinji, da se družimo in prijetno preživimo čas. Število klubov in ljudi je bilo več kot lani, saj ni več prisotne korone.



Pripravljeno in izvedeno je bilo tekmovanje v pikadu, metanju obročev, balinanju in izpolnjevanju pol CPP (cestno prometni

predpisi). KZA Aljažev hrib Celje si je prislužil prvo mesto v metanju obročev. Med posameznimi igrami smo se lahko tudi okrepčali, saj je ponovno bilo lepo poskrbljeno za celoten potek dogajanja, tako da tudi hrane in pijače ni manjkalo. Pozdraviti nas je prišel tudi župan občine Polzela in izrekel lepe besede podpore.



Sledil je pohod na grad Žovnek, kjer je vodička vodila ogled. Zagotovo gre za enega izmed najstarejših gradov na slovenskem, ki stoji na vzpetini nad Žovneškim jezerom jugozahodno od Braslovč. Nekoč eden največjih gradov na slovenskem je dobil ime po svobodnih gospodih Žovneških, poznejših Celjskih grofih. Poleg vodičke nas je tam pričakal tudi župan občine Braslovče, ki pa je povedal, da že vse od leta 1995 grad obnavlja skupina predanih prostovoljcev v okviru Kulturnozgodovinskega društva v sodelovanju z Občino Braslovče, v vsej svoji veličini pa namenu že služijo mnogi pokriti prostori.

Po končanem ogledu je sledilo še skupinsko fotografiranje, nato pa smo se počasi odpravili proti domu. Bilo nam je zelo lepo in poučno, zato se že veselim naslednjega druženja.

Robi

IZLET NA NOTRANJSKO



Vsakoletni izlet našega kluba, je cilj obiskati kraje, kjer še nismo bili. Katere jih veliko ne pozna ali pa niso zanimivi za družinski izlet.

Povedati moram, da zaradi koronskih omejitev, je bil urnik zelo skrčen in nekaterim stvarjem nismo posvetili toliko pozornosti, kot bi si jih zaslužili.

Današnja pot nas je vodila do postanka na Lomu, kjer smo se pognali na Vesnine

rogličke in Alenkine mafine. Odrekli pa se tudi nismo kave, ki je bila lepo spravljena v termo posodi. Po okrepčilu smo se odpeljali proti Cerkniskemu jezeru. Je eno največjih presihajočih jezer v Evropi. V suhem obdobju izgine, ko je pa napolnjeno, je največje jezero v Sloveniji. Skozi Dolenje jezero smo se odpeljali do opazovalnice »Kuharca«, kjer se ponudi pogled na izpraznjeno jezero, vseeno pa dobiš občutek njegove veličine.



Slika 1: Izsušeno jezero

Po ogledu se odpeljemo v Dolenje jezero, kjer si v muzeju cerkniskega jezera ogledamo živo maketo, kjer v pomanjšanem merilu,

vidimo prostorski položaj jezera. Njegovo širšo kraško okolico med cerkniško Slivnico in gozdnatimi Javorniki.



Slika 2: Živa maketa

Ob strokovni razlagi, natančno spoznamo delovanje vodnega sistema, oziroma polnjenje in usihanje jezera. Prikaz spremljajo tonski posnetki življenja ob jezeru. Ogledu makete je sledila multivizija, kjer smo si ogledali fotografije in posnetke Cerkniškega jezera v vseh letnih časih. Ogledali smo si tudi etnološki park s

predmeti, ki so objezerskim prebivalcem lajšali življenje ob stalno se spreminjajoči gladini jezera.

Po ogledu je čas za kosilo

Po kosilu je čas za Križno jamo. Je svetovno znana kraška vodna jama s številnimi jezeri s sigastimi pregradami. Tu je tudi izjemno najdišče kosti jamskega medveda in njihova naravna ohranjenost. Ko so nas opremili s škornji in akumulatorsko svetilko smo se podali v notranjost. Jama ni osvetljena in nima betoniranih poti, zato je ponekod tudi spolzko. Ker še sedaj skozi jamo tečejo vode iz bloške planote proti Cerkniškemu jezeru, se zgodi, da te vode jamo tudi zalijejo in potem traja nekaj dni, da voda odteče.

Po približno sto metrih pridemo do steklene vitrine z lobanjo jamskega in za primerjavo velikosti lobanjo rjavega medveda.



Slika 3: Lobanja rjavega medveda (zgoraj) in jamskega medveda (spodaj)

Zraven je tudi kamniti blok s kremplji in obrusi na skalnih štrlinah. Izkopali so več kot 2000 ostankov jamskega medveda in sestavili dve popolni okostji, ki jih lahko vidimo v prirodoslovnem muzeju na Dunaju.

Odpravili smo se proti prvemu od 22 jezer, ki so plovni od skupno 45. Nastala so zaradi

izločanja karbonata na brzicah, nasproti počasi tekoče jezerske vode. Njihova globina je tudi do sedem metrov.

Ker vsak obisk vključuje tudi vožnjo s čolnom, smo se tudi mi posedli v čoln in počasi zaveslali po jezeru. Ugasnili smo naglavne luči in svetlobo je dajala samo luč na dnu čolna, ki je osvetljevala jezersko dno.



Slika 4: S čolnom po jezeru

Zaplujemo proti bregu in se odpravimo proti izhodu. Vtisi doživetega so različni, nihče pa ni ravnodušen in marsikomu bo obisk jame ostal še dolgo v spominu.

Ker nam je od jutranje pojedine še nekaj ostalo, smo se potrudili, da se ne pokvari. Vzeli smo si tudi nekaj časa za počitek in pogovor, toda bil je čas, da odrinemo.

Izbrali smo najbližjo pot, saj smo želeli obiskati obnovljeni grad Turjak.



Slika 5: Grad Turjak

Ime naj bi dobil po izumrlem govedu turu (tur) ki je upodobljen tudi v turjaškem grbu. Prvi grad, naj bi bil zgrajen v 11 stoletju, ki pa je bil uničen in zažgan v bojih za dedovanje.

Sedanji grad pa je omenjen v 13. stoletju, ki pa je bil uničen v velikem potresu 1511. Vendar so ga lastniki grofje Auerspergi obnovili in se je uspešno upiral kmečkim uporom in napadom Turkov. Vseskozi so Auerspergi bili njegovi lastniki do nacionalizacije leta 1945. Septembra 1943 so grad zasedli partizani, po bitki s pripadniki protikomunistične milice. Grad je bil v ruševinah. Po denacionalizaciji je bil grad vrnjen družini Turjaških, ki pa se mu je odpovedala in ga prodala državi Sloveniji.

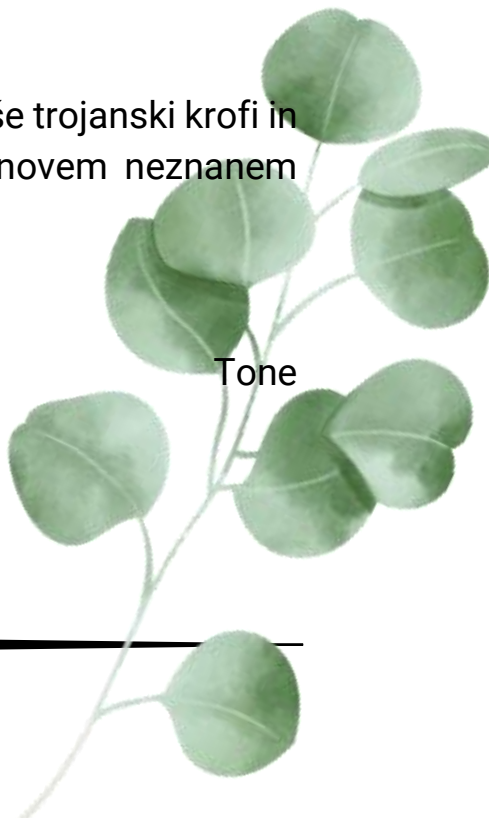
Sedaj so novo opremljeni prostori. Tako smo si ogledali razstavo o srednjem veku, ki obsega razvoj orožja in oklepov, rekonstrukcijo bitke pri Budačkem, razstavo

lova v srednjem veku, rekonstrukcijo grajske tiskarne, ječo in mučilnico. Oko smo vrgli tudi na grajsko lipo in sobane Rozamunde ter skozi Prešernovo pesem spoznali značaj in tudi konec zale gospodične.

Več kot dobro uro ogledov je kot odrešitev vrgel pogled na senco, pod katero so bile klopi in mize ter odprta vrata z napisom »točilnica«. Časa je bilo dovolj in smo se v miru odžejali, odpočili, strnili vtise ter krenili proti avtobusu.

Dan se je končeval, samo še trojanski krofi in se vidimo drugo leto na novem neznanem kraju.

Tone



Humor



ANGEL VARUH

Lojze hodi po pločniku, ko nenadoma sliši glas: »Tako dol s pločnika!«

Lojze stopi s pločnika na cesto, na pločnik pa se s strehe vsuje kup ledenega snega. Lojze nadaljuje pot po cesti, ko zasliši glas: »Tako na pločnik!«

Lojze stopi na pločnik, takoj za tem pa poleg njega po cesti zdrvi športno vozilo.

»Kdo pa si ti, ki me opozarjaš pred nevarnostmi?« vpraša Lojze.

»Angel varuh sem.«

»Kje si pa bil, ko sem se ženil?« ga jezno vpraša Lojze.

OPERACIJA

»Koga bomo pa danes operirali?« je vprašal kirurg celjske bolnišnice, ko je vstopil v operacijsko dvorano.

»Tega domačina, ki je požrl teniško žogico!« mu je odgovorila glavna sestra.

»Kaj pa tale možakar išče tukaj?« je vprašal in pokazal moškega, ki je stal poleg pacienta.

»Čaka na žogico, da bo lahko odigral tenis do konca!«

MOŠKI POGOVOR

Prijatelja se pogovarjata o moških temah: športu, seksu, ženskah...

»Ali veš, da jaz s svojo ženo nisem spal pred poroko? Kaj pa ti?«

»Kakšen pa je bil njen dekliški priimek?«

PREPEČENEC

Kengurujka skače po deželi. Nenadoma se zaustavi, se popraska po trebuhu in odskaklja naprej. Nato se spet ustavi, se popraska po trebuhu in nadaljuje s skakanjem. Končno se zaustavi, iz vreče povleče svojega otroka, ga udari po riti in reče:

»Kolikokrat sem ti že rekla, da ne jej prepečenca v postelji!«

POVEČANA PRODAJA

»Koliko sodov piva prodate dnevno?« vpraša gost natakarja za točilnim pultom.

»Povprečno štiri sode dnevno.«

»Pa bi želeli izvedeti, kako bi lahko prodali pet sodov dnevno?«

»Seveda! Povejte!«

»Polnite kozarce tako, kot se spodobi - do začrtane merice!«

MATERNI JEZIK

»Zakaj se reče materni jezik?« vpraša profesor slovenščine.

»Ker oče redkokdaj pride do besede!«

Majda



POT IZ...V BODOČNOST



Vsak je do tod prehodil pot alkoholika. Vsak izmed nas ima svojo zgodbo, tragično, polno trpljenja, odločanja, prerekanja s samim seboj in svojimi življenjskimi sopotniki.

Vendar imamo zelo veliko skupnega, celo več kot se zdi na prvi pogled.

Ta veriga, ki nas druží je bolezen, odvisnost-to je alkohol.

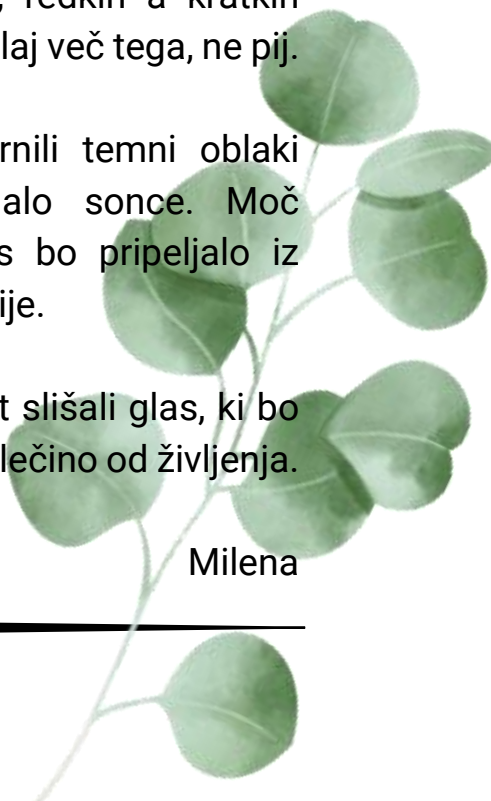
Slepili smo se z njim in si leta zatiskali oči in ušesa.

Sleparili smo z njim sebe in druge. Nismo več videli oblakov in sonca, nismo slišali ne šumenja trav, ne besed, ne, niti samega sebe, ko smo si v nepozabnih, redkih a kratkih trenutkih prigovarjali ne delaj več tega, ne pij.

Vemo, da se bodo razgrnili temni oblaki bolezni in da bo posijalo sonce. Moč vztrajnosti in hotenje nas bo pripeljalo iz tunelov blodenj in umazanije.

In spet bomo videli in spet slišali glas, ki bo enkrat za vselej odrezal bolečino od življenja.

Milena



MOJA MICI



Rad bi ti povedal zgodbo, ki sem jo pred kratkim prebral:

»Neki deček in neka deklica sta se strastno zaljubila. Odločila sta se, da se zaročita. Zaročenci si vselej poklonijo darila.

Deček je bil reven. Edino, kar je imel, je bila ura, ki jo je podedoval od deda. Pomislil je na čudovite lase svoje ljubljene in sklenil je, da

bo prodal uro in ji kupil srebrno lasno zaponko.

Deklica prav tako ni imela denarja za zaročno darilo. Tako je šla v prodajalno najuglednejšega trgovca tistega kraja in mu prodala svoje lase. Z denarjem, ki ga je iztržila zanje, je kupila zlato verižico za uro svojega ljubljenega.

Ko sta se srečala na dan praznovanja zaroke, mu je dala v dar verižico za uro, ki jo je bil prodal, on pa ji je podaril sponko za lase, ki jih ni več imela.«

Tako se zgodi v življenju marsikomu. Naredimo napake, za katere ne znamo predvideti posledic, čeprav delamo z najboljšim namenom.

Tudi nama so se dogajale podobne stvari. V najinem odnosu sva naredila veliko napak. Toda vse ima svoj globlji smisel. Če bi že

takrat znala izluščiti, kaj nama s temi preprekami življenje svetuje, bi s pogovorom našla pot, ki nama je bila namenjena. Tudi v trenutku, ko pademo v globok prepad, takrat ni konec, ampak je to priložnost za novo, boljše življenje.

Vsekakor na tej točki, ki jo živiva sedaj, vidim za naju novo luč. Ko so stvari izgledale izgubljene, sva ponovno našla drug drugega, kar sva v preteklosti zanemarjala. Z iskrenostjo in pogovorom bova našla vse tisto najboljše, kar premoreva. Vrnjeno ljubezen in zaupanje, kot si zasluživa.

Rad te imam (pa saj to že veš 😊)!

Tvoj Fonzi

ŽIVLJENJE

Komaj se je dan začel in...že je 6 zvečer
Pravkar je prišel ponedeljek in že je petek.
.. in meseca je konec

in leta je skoraj konec
in že 30, 40, 50, 60, 70 ali več let našega
življenje mine

... in zavemo se, da smo izgubili starše,
prijatelje.

In zavemo se, da je prepozno, da bi šli nazaj.

Torej ... poskusimo kljub vsemu uživati čas,
ki nam je ostal

Ne nehajmo iskati aktivnosti, ki jih imamo
radi ...

Dodajmo barvo v našo sivino

Nasmehnimo se majhnim stvarim v
življenju, ki so balzam za naša srca

In kljub vsemu moramo nadaljevati uživanje
v času, ki nam je ostal.

Poskusimo izločiti besedo "potem"....

Bom naredil potem

Bom povedal potem

Bom razmislil o tem potem

Puščamo vse za kasneje, kot da je "potem"
naš

Kajti kar ne razumemo je to:

Potem je kava mrzla

Potem se spremenijo prioritete

Potem je čar minil

Potem zdravje mine ...

Potem otroci zrastejo

Potem se starši postarajo

Potem so obljube pozabljene

Potem dan postane noč ...

Potem se življenje konča

In potem je često prepozno

Torej ... ne puščajmo ničesar za kasneje

Ker medtem, ko rečemo, se vidimo kasneje,
lahko izgubimo: Najboljše trenutke.

Najboljše izkušnje.

Najboljše prijatelje.

Najboljšo družino ...

Dan je danes trenutek je sedaj!

Nismo več v letih, ko si lahko privoščimo, da prestavimo na jutri, kar je treba storiti sedaj.

Izbral Tone

CORONA!



Corona, Corona beseda, ki je bila zadnji dve leti največkrat omenjena in izgovorjena. Ko smo jo slišali se nam je naježila koža in nas je spreletaval nelagoden občutek.

Veliko sem gledal po televiziji, kaj se dogaja po svetu, kako ljudje zbolevalo, kako je po bolnišnicah, ki so prenatrpane z bolniki, katerim medicina lahko samo lajša preboleti to zahrbtno bolezen, kajti zdravila za njo še ni.

Sam sem se med epidemijo veliko gibal po Sloveniji, pa tudi v tujini. In vedno ob najmanjšem prehladu se redno testiral in vedno bil negativen.

Seveda sem se trikrat cepil, kajti bilo je rečeno, če se okužimo, zbolimo za lažjo obliko in jo lažje prebolimo.

In sedaj dve leti od začetka Covida, tretjega decembra, sem se zjutraj zbudil z groznim glavobolom, bolelo me je grlo, telo pa je bila ena sama topa bolečina. Počutil sem se kot, da me je povozil tovornjak. Seveda sem se najprej testiral in glej ga zlomka, rezultat je bil pozitiven. Poklical sem dežurno ambulanto v

Šmarje, kjer so mi dejali naj vzamem Lekadol in naj uživam veliko tekočine, pa naj se zglasim v ponedeljek na uradno testiranje, do nadaljnega pa naj bom v samoizolaciji.

Tako sem tudi storil, se striktno držal navodil in sredi tedna ja bolezen začela popuščati. Dvanajstega decembra sem se ponovno testiral v Šmarju in test je pokazal negativno. Tako, da sem prebolel lažjo obliko Covida, za kar se verjetno lahko zahvalim cepljenju. Me pa zanima, kako bi bilo, če ne bi bil cepljen?

Kakor koli že, nikomur ne privoščim, da zboli v nobeno obliko in srčno upam, da čimprej iznajdejo zdravilo, ki bo bolezen izkoreninila in ne samo lajšala.

Ivan



BILI SO DNEVI...



Bili so dnevi, ko sem dovolila, da nevihte drugih povzročijo nevihte v meni.

Bili so dnevi, ko sem si preveč jemala k srcu tisto, kar so mi drugi govorili.

Bili so dnevi, ko sem šla preko svojih meja, da bi lahko pomagala drugim.

Bili so dnevi, ko sem se sovražila, ker se nisem znala zavzeti zase.

Bili so dnevi, ko sem neprespane noči
zapravila zapravila za črne scenarije v glavi,
za tisto, kar se bo zgodilo.

Bili so dnevi, ko sem jokala za preteklostjo, ki
je nisem mogla zapustiti.

Bili so dnevi, ko se je toliko tega nabiralo v
meni... veliko preveč...

Bilo je veliko takšnih dni...

In sedaj ?

Ne dovolim si več, da se me dotaknejo
nevihte drugih ljudi.

Učim se spoštovati sebe in svoj čas, tako, da
ne grem preko svojih meja.

Zavzemam se za sebe in tisto, kar mi je
pomembno.

Zahvaljujem se preteklosti, ker me je veliko naučila.

Nisem več naiven otrok, ki poskuša vsem ustreči!

V tihih nočeh se trudim sanjati o lepih rečeh, ki se bodo mogoče zgodile ...

Sprejemam in oprasčam, kajti moj notranji mir je za mene bistvenega pomena.

Vem, življenje je samo eno in je moja odgovornost, ne pričakujem več veliko. Kakor si sama naredim, tako tudi bo, prav ali ne, je to moja pot!

Ko človek ima notranji mir je srečen, zadovoljen, uspešen in je kvalitetna oseba. Z svojim mirom in močjo lahko poboljšamo ta svet, zase in vse ljudi.

Pomembno mi je, se dotaknem srca drugih ljudi, jih dvignem, ponudim svojo roko in pomagam kolikor lahko.

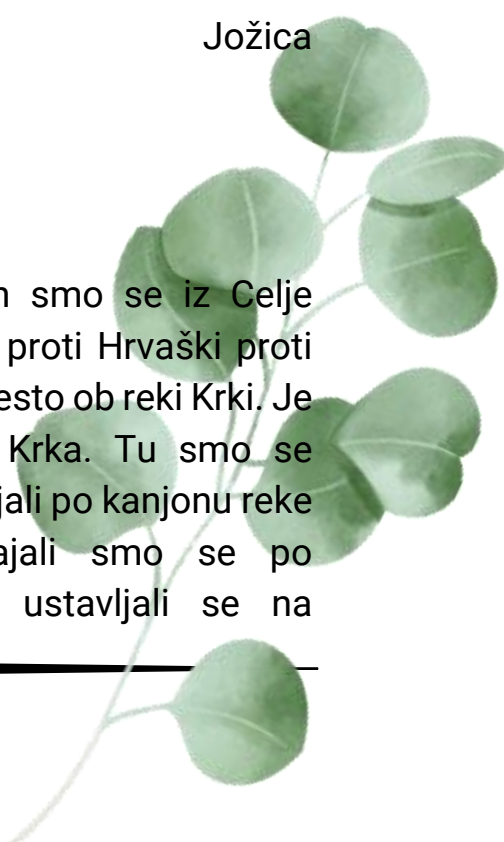
Tudi, če zgrešiš, začni znova mirno in strpno, nikoli ne obupaj.

Dovoli osebi, ki živi v tebi, da je svobodna, vesela in enostavna, obudi otroka v sebi in potuj skozi življenje.

Jožica

SLAPOVI KRKE

V zgodnjih jutranjih urah smo se iz Celje preko Bele krajine peljali proti Hrvaški proti Skradinu. To je majhno mesto ob reki Krki. Je sedež naravnega parka Krka. Tu smo se vkrcali na ladjico in se peljali po kanjonu reke proti slapovom. Sprehajali smo se po urejenih lesenih poteh, ustavljali se na



razglednih ploščadih, ki nudijo super razgled na slap Skradinski buk, ki je sestavljen iz 17 zaporednih slapov s skoraj petdesetimi metri višine, skupaj pa se zlivajo v naravni bazen.

Imeli smo lepo toplo sončno vreme, zato smo v senci na klopcah uživali v sladoledu in pijači ter uživali ob šumenju slapov, ko se zlivajo v Krko.



Imeli smo lepo toplo sončno vreme, zato smo v senci na klopcah uživali v sladoledu in

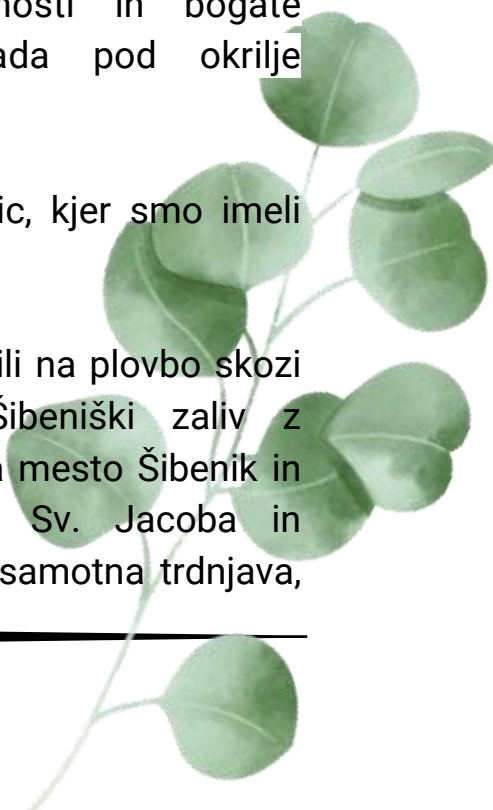
pijači ter uživali ob šumenju slapov, ko se zlivajo v Krko.

Po ogledu teh veličastnih slapov smo pot nadaljevali proti Šibeniku. To je najstarejše obalno mesto na Jadranu. Ogledali smo si staro mestno jedro in katedralo Sv. Jacoba.

To je gotsko-renesančna stolnica, ki je v celoti zgrajena iz kamna in jo krasi več kot sedemdeset izklesanih glav na fasadi. Zaradi svoje pomembnosti in bogate kulturne dediščine spada pod okrilje UNESCO.

Sledila je vožnja do Vodice, kjer smo imeli nočitev.

Drugi dan smo se odpravili na plovbo skozi kanal Sv. Ante-ja in Šibeniški zaliv z edinstvenim pogledom na mesto Šibenik in pogledom na katedralo Sv. Jacoba in trdnjavo Sv. Nikolaja. Ta samotna trdnjava,



zgrajena v sredini 16. stoletja je dostopna samo z ladjo.

Izkrcali smo se na otoku Zlarin, ki je znan po izdelavi nakita iz rdečih koral.

Kristalno čisto morje in toplo sončno vreme, nas je vabilo na kopanje. In hura! Dve urici plavanja, sončenja in namakanja. Odpravimo se še otok Prvić, kjer si v luki ogledamo spominski center izumitelja Fausta Vrančića. Izumil je letečega človeka (predhodnik padala). Tudi na tem otoku ni avtomobilov, razen gasilskih in nekaj manjših traktorjev. Tudi tu smo izkoristili čas za kopanje ali sprehod. V morju si moral biti pazljiv, saj je bilo veliko morskih ježkov.

Naslednji dan smo se odpeljali do Zadra. To je mesto z naravnim pristaniščem, zgrajeno že v 4. stoletju pred našim štetjem. Ogledali in poslušali znamenite morske orgle, si ogledali škofovsko palačo, ostanke

mestnega trga ter cerkev Sv. Donata. Je simbol Zadra zaradi polkrožne oblike.

Pozno popoldan smo se odpravili proti Sloveniji.

Čeprav je bila vožnja naporna, je bil resnično zelo lep izlet.

Branka

PO 10. LETIH SPET KLUBU

Točno tako, po 10.letih sem prišel spet v klub. Ne ne, ni recidiv kot ste nekateri takoj pomislili, drugi pa, evo spet je začel piti.

V klub sem začel prihajati proti koncu leta 2002 in ga redno obiskoval nekje do februarja 2012. Služba in druge dejavnosti, pa utrujenost so nanesele, da sem si težko vzel čas za petek ob 17.00. Tako so minevali tedni pa meseci in na koncu tudi leta in tako

ti počasi obiski kluba padejo iz življenja. Res je, vse skozi sem vzdrževal abstinenco, nisem niti pomislil na alkohol, kljub obilo srečanjih na vsem področjih, tudi na takih kjer je prisotni veliko alkohola. Zase trdim in vem, da sem trden z abstinenco, vendar za to se je treba boriti vsak dan in prekleto vedet, kaj nastane, če to spodleti.

Večkrat sem se srečeval z nekaterimi prijatelji iz kluba, Stankom, Ivanom, Štefanom, z slednjim največkrat na kaki gasilski prireditvi, tako da sem bil vsaj malo na tekočem kaj se dogaja v klubu.

Nekateri so zapustili, drugi preminuli, tretji so naredili recidiv, veliko je novih, je bila tema ob srečanju ali tel. pogovoru.

Pridi kaj pogledat, imamo novo terapevtko, je fajn. Bom probal ja, sem odvrnil čimprej ko bo možnost. Taki so bili pogovori.

Počasi me je začelo vleči nazaj v klub, ampak spet je bil problem čas, kako uskladiti, da po daljši službi in po prevoženih dnevno 60.100 km poti odhitim še v klub.

Ja, zgodilo se je lani februarja 2022. Bil je petek, odšel sem v klub, ne sluteč, da je 10. let minilo, odkar, nisem bil. Res sem bil vesel, posebno ostali člani, tisti ki so še ostali.

Veliko novih, tistih z nekaj letih abstinence, nekaterih z začetkom te poti, ki je v začetku težka in trda. Počutil sem se ponosnega, predvsem zaradi let abstinence in seveda vztrajnosti, ki sem jo pridobil tudi z pomočjo tega kluba in njegovimi člani.

Ja, splača se obiskovati klub, splača predvsem zaradi sebe.

V klubu je pomoč, pogovor tolažba, ki ti jo nudijo vsi člani, terapevtka. V klubu smo

posebni ljudje, ljudje, ki živimo lepo življenje, samo zavedati se moramo tega.

Ja, splača se obiskovati klub.

Davorin Kosovel

TRIKRAT JE DOVOLJ!

V času zdravljenja alkoholizma nam je bilo naročeno, da moramo obvezno nadaljevati zdravljenje v KZA ali AA. Strokovnjaki in psihologi so ugotovili, da edino skupinska terapija ljudi z istimi potrebami in mišljenjem lažje in uspešneje vzdržuje abstinenco. V to sem se prepričal tudi sam. Po prvem zdravljenju sem obiskoval KZA Cinkarna Celje. Od začetka mi je bilo zanimivo. Spoznal sem nove prijatelje in sem rad hodil v ta klub. Tudi po službeni dolžnosti sem imel to obveznost. Bil sem še mlad.

V skupini so se pojavljala nesoglasja. Padali so očitki in tožarjenja. Po šestih mesecih sem zapustil klub in sam uspešno abstiniral tri leta.

Reklama pivovarne o brezalkoholnem pivu »GREN« me je močno pritegnila. S prvim požirkom tega piva sem naredil recidiv. Kratko obdobje sem pil to pivo in ga kmalu zamenjal za pravo Laško pivo. Prijala sta mi tudi domače vino in žganje. Žena Mira me je opominjala, da tako ne bo šlo več. Tudi v službi so bila opozorila vse gostejša. Bil pa sem tudi ožigosan pri policiji, da stalno vozim pijan. Mira in socialna služba sta me odpeljali na drugo zdravljenje na Pohorski dvor.

Od začetka tega zdravljenja mi je vzdevek »Recidivist« težko padal. Na vprašanje, zakaj sem začel piti, nisem našel odgovora. Tudi člani terapevtske skupnosti niso bili zadovoljni z mojimi odgovori. Po treh

mesecih sem jih z malimi priznanji in obljubami prepričal, da me pošljejo v drugo preizkušnjo. Poiskal sem si nov KZA v Železarni Štore. Cinkarniški in štorski klub KZA sta izvirala iz matičnega kluba KZA Aljažev hrib Celje. Zdržal sem tri mesece. Med njimi se nisem počutil dobro. Bilo je samo obtoževanje in tudi terapije nisem videl. Zopet sem bil sam na poti. Ni mi bilo lahko. Veliko sem se moral truditi, da sem se dokazal domačim in v službi. Dokazal sem, da imam interes in voljo, da začnem novo pot. Doma sem veliko zamudil. Fantje so rastli in se šolali, kmetija je bila potrebna obnove. Stanovanjska hiša ni bila dokončana.

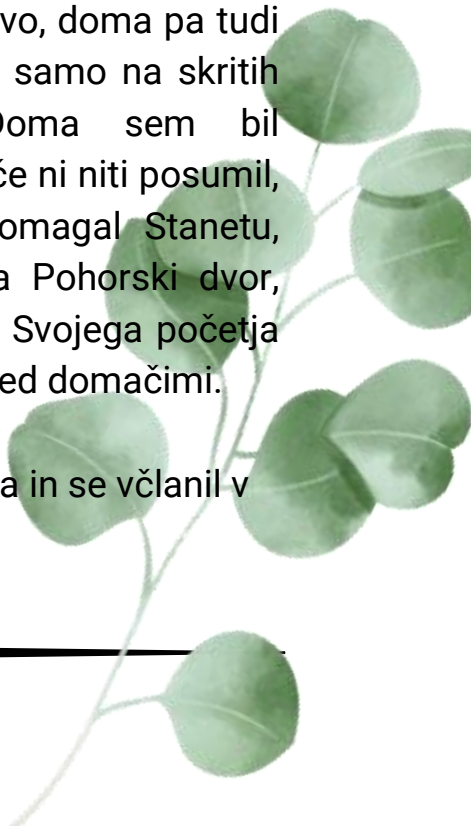
Moj trud je rodil sadove. V službi sem napredoval od vozovnega preglednika v nadzornika tehnične vozovne službe.

Dobrih devet let sem uspešno abstinal. Veliko sem razmišljal o alkoholu. Prijateljem,

ki so zabredli v odvisnost, sem pomagal do spoznanja in jih pospremil na zdravljenje na Pohorski dvor.

Zopet se je pojavila rekama o lahkem Laškem pivu brez alkohola. S šefom sva pogosto zahajala v Golding bar kjer so ga prodajali. Krajše obdobje sem pil samo lahko pivo. Doma ga nisem pil. Imeli pa so ga v vsaki gostilni. Vedel sem, da to nedolžna pijača, ker kjer je vretje, je tudi alkohol. Zadišalo mi je tudi pravo pivo, doma pa tudi vino. Vino sem pil v službi samo na skritih mestih, vedno sam. Doma sem bil nadpovprečno delaven, nihče ni niti posumil, da se opijam. Ko sem pomagal Stanetu, sodelavcu in sorodniku na Pohorski dvor, sem pil do njegove vrnitve. Svojega početja več nisem mogel skrivati pred domačimi.

Stane se je vrnil z zdravljenja in se včlanil v KZA Aljažev hrib.



Po eni nevihti sem med košnjo šel v klet in spil preveč vina. V tej omami me je našla Mira pijanega spati v dnevni sobi. Sklican je bil krizni štab in zopet sem se našel na Pohorskem dvoru. To je bilo zame tretji poizkus zdravljenja. Prisluhnil sem terapijкам, prebral nekaj literature o alkoholizmu. Vmes sem počasi analiziral potek moje odvisnosti. Ugotovil sem da je bilo narobe, ko sem zapustil KZA že po prvem zdravljenju in potem po drugem.

Čeprav sem vedel o škodljivosti brezalkoholnih piv, me to ni ustavilo. Tudi prekuhano grozdje Jurka mi je teknilo. Pred okolico pa sem znal dobro skrivati svoje pitje. Pri vsakem opravilu sem se zelo trudil, da dobro delam. Pomagal sem vsakemu, ki je prosil za pomoč. Nisem zamujal v službo. Vse zahtevane naloge in odločitve sem skrbno premislil. Ni bilo ugovorov in pripomb. Hval šefu in operativcu Janiju, da

sta mi pri odhodu podala roki in mi zaželela uspešno zdravljenje.

Na pohorskem dvoru sem bil lepo sprejet. Poznal sem vse terapevte in dobil sem staro delovno mesto. Vozil sem kosilnico in s prikolico prevažal hrano iz Gradu na Pohorski dvor. Pri rednih dnevnih sestankih sem ostalim zdravljenjem razlagal, zakaj sem na tretjem zdravljenju. Med njimi je tudi Milena, ki je še danes z nami v KZA. Priporočilo in vozno karto za KZA Aljažev hrib mi je pripravil Stanko. Jaz sem njega na Pohorje, on pa mene v klub-milo za drago!

Že 27 let gradim obrambni zid pred alkoholom. Ne bom ga zgradil do konca in tudi ne vem, kako bo izgledal.

Eno vem, zagotovo! Ljubezen in abstinenca imata skupno resnico. Bolj ko ju negujemo in spoštujemo, lepše nam bo v življenju!

To so tudi moje želje...

Štefan

JERNEJ IN STARA SRNA



Zgodnji jesenski dan je Jerneja zvalil v obhod lovišča. Najraje se je odpravil v svoj najljubši del revirja, saj so mu moči in leta dovolila le lažji sprehod. Na visoki preži, ki so jo obnovili mlajši lovski prijatelji je Jernej

našel svoj udoben prostor. Poznal je lovišče in divjad, pa tudi sprehajalce, ki so motili mir narave. Želel si je srečanja s »svojo Piko«, vedel je, da nima mladičev in je osamljena. Leta nazaj je vedno polegla zdrave in močne potomce, sedaj pa to ni več mogoče. Lovsko etično je to divjad izločiti iz lovišča, vendar Jernej je ob tej dolgoletni skrbi v lovišču okleval. Poznal je Piko, njene potomce, pa tudi potepuške pse, ki so jo preganjali. Bila je skrbna mati, odložila je mladiče in odšla iskat ljubezen, parjenje daleč od svojega bivalnega prostora.

Tokrat Pika ni imela mladičev, že prejšnje leto ne, zanjo je skrbela močna potomka. Pika je imela ožig pod vratom, zato jo je Jernej posebno čuval. Ob skrbni presoji je ugotovil, da je Pika primerna za izločitev iz lovišča. Težka je odločitev, vendar humano, lovsko pravično in pošteno je izločiti divjad iz lovišča. Poskrbel je za poseg in s solznimi očmi urejal plen za predajo skrbniku.

Jernej še vedno obiskuje svoje lovišče, vendar njegove Pike ni na obrobju jase, prihaja pa mlajša divjad, ki jo z veseljem sprejema in opazuje. Predvsem je z zadovoljstvom opazoval jazbino, v kateri so bivali mati jazbec z dvema mladičema. Ker je Jernej poznal okolje jazbine, je pričakoval izstop mladih jazbecov, kar je tudi po dolgem čakanju in opazovanju dočakal. Mladiča sta pred jazbino počenjala mladostne vragolije, vendar sta ob znaku matere hitro zapustila svoj poligon. Po daljšem času je mati jazbec prišla iz jazbine, kar je poseben prizor, ki ga je z veseljem in zanimanjem opazovati. Iz jazbine pomoli smrček in ga vrti desno in levo, gor in dol, tako zaznava vonjave v svoji bližini. Po dobrem pregledu se napoti v svoje lovišče s počasno preišljeno hojo. Po ulovu se hitro vrne v brlog, da nahrani svoja mladiča.

Vsi ti dogodki so starega Jerneja veselili in mu dajali moč in veselje do obiska revirja in njemu znanih živali. Tudi lisica je priromala po shojeni poti, kot da gre na potep, vendar je iskala sebi primerno hrano, kar je je mogoče najti. Ni mogel prezreti dela ježa, ki je ob prvem mraku obračal liste pod hrastom in glasno cmokal črve in druge dobrote. Njegovo gibanje je dokaj glasno in se ve, da je na delu. Jernej ob svetlih nočeh razmišlja o dogodkih, ki jih je doživljal v svojem lovskem obdobju. Kljub temu, da težje zahaja v lovišče, pa vseeno podoživlja svoje lovske dogodivščine, veseli se druženja z lovskimi prijatelji, predvsem pa je srečen, ker ga mladi lovci primerno sprejemajo v lovsko bratovščino. Ta dejanja mladih je preteklo delo Jerneja, ki je vedno dobro sprejemal mlajše lovce, pripravnike, kakor tudi spoštoval starejše onemogle lovce.

Pripravil Andrej

MOJ BOJ

Sem ena najmočnejših oseb, kar jih poznam. Ampak do tega spoznanja nisem prišla, dokler par let nazaj nisem zagledala dno svojega globokega kozarca.

Ni enostavno živeti s »pečatom«
zdravljeni alkoholik. Bila sem stara 26 let, ko sem se odločila za zdravljenje in nikoli nisem pogledala nazaj. Dan za dnem korak za korakom. Ne obstaja magična knjiga, v kateri so navodila za preživetje po zdravljenju. Verjemi mi, iskala sem jo, obstajajo pa ljudje, ki mi želijo pomagati, obstajajo skupine, ki te podpirajo, usmerjajo in vodijo. Samo odločiti se je treba. Vsak dan posebej je nova priložnost, čeprav včasih nisem povsem prepričana, da si jo zaslužim. Delo na sebi ni lahko, boli, prekleto boli in ne odneha, dokler ni pravi čas. Spremembe so vedno težke, ne glede na to, kakšne so.

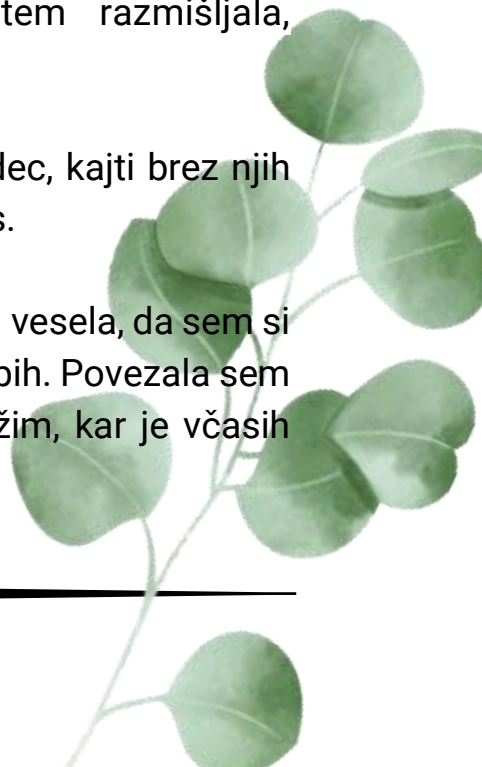
Vztrajnost in volja me držita pokonci, ko noge ne zmorejo.

Spotikam se pa vedno znova v odnosih z ljudmi, ki so mi blizu. Težko si priznam in še težje zaupam. Oblak sramu se vrti okoli moje glave, in kadar prične deževati, stopim dva koraka nazaj. Vsak dan je nova borba, nova odločitev in nova priložnost, da si dokažem, da zmorem vse in še več, v kolikor ohranim abstinenco.

Ni dneva, da nebi o tem razmišljala, pomislila.

Hvaležna sem za vsak padec, kajti brez njih ne bi bila to, kar sem danes.

Skozi ta leta sem pa najbolj vesela, da sem si misli zbistrila v naravi, v hribih. Povezala sem se sama s seboj in ne bežim, kar je včasih prav strašno.



Hvaležna sem odločitvi, da se borim! Veselim se življenja in zopet se imam rada.

Kristina

KAKO SE SPOPASTI S TEŽAVAMI?

Vsi imamo tiste dneve, ko se zdi, da sreča ni na naši strani. Kar smo si zadali, nam ni uspelo doseči, znašli smo se v nepredvidenih težavah, iz katerih ne vidimo izhoda, morda smo se poleg tega še sprli s prijatelji ali partnerjem. Nikoli ni celotna slika tako temna in vsak problem se da rešiti.

Ob težavah se lahko počutimo prestrašene, ker ne vemo, kako se soočiti z neprijetnimi mislimi, čustvi, telesnimi občutki ali vedenjem. Misli lahko začnemo, da se te težave dogajajo le nam, zato nihče ne

razume, kaj doživljamo in da jih ni mogoče rešiti.

Ne glede na to ali ste se znašli na razpotju odločitve ali imate težavo, ki vas izčrpava, se lahko s proaktivnim pristopom k reševanju težave izognete slabim občutkom dvoma vase in brezupa. Osredotočite se na to, kaj lahko storite, namesto na stvari, na katere nimate vpliva, in se počutite zadovoljni, da ste naredili najboljše, kar ste lahko.

Koraki do reševanja težav:

- **Opreделите problem.** Kaj točno se dogaja? Včasih se zdi, da je težava prevelika, da bi se je lotili. Če pa naredite seznam in ga razdelite na manjše dele, ki jih lahko začnete reševati, se vam bo zdel bolj obvladljiv.
- **Postavite nekaj ciljev.** Osredotočite se na korake, ki jih lahko naredite za

rešitev stvari, in ne razmišljajte le o tem, kaj bi si želeli, da bi se zgodilo.

- **Viharjenje možnih rešitev.** Bodite ustvarjalni in si zamislite čim več rešitev. Nekateri zamisli so morda zelo oddaljene, vendar še ne skrbite, da bi jih ocenjevali. Bodite odprtega duha in napišite vse, kar vam pride na misel, verodostojno ali ne.
- **Izločite vse očitne slabe možnosti.** Dobro, preverite realnost. Ocenite svoj seznam idej in izločite tiste, ki so nerealne ali neuporabne.
- **Preučite posledice.** Preglejte možnosti, ki so vam ostale, in za vsako od njih napišite seznam prednosti in slabosti.
- **Določite najboljše rešitve.** Zdaj je čas, da sprejmete odločitev. Oglejte si seznam možnosti in izberite tiste, ki so najbolj praktične in koristne.
- **Svoje rešitve uporabite v praksi.** Verjemite vase in se zavežite, da

boste preizkusili eno od svojih rešitev.

- **Kako je šlo? Preizkusili ste jo. Kaj se je zgodilo?** Če ste imeli več kot eno rešitev in prva ni delovala, preidite na drugo.

Če zaradi svoje težave doživljate veliko negativnih občutkov, je pomembno, da poskrbite zase. Vzemite si čas in počnite nekaj, v čemer uživate. Morda vam bo pomagal tudi pogovor z osebo, ki ji zaupate in vam lahko nudi moralno podporo. Če vaša situacija ovira vaše vsakdanje življenje, je dobro, da poiščete strokovno pomoč.

Predvsem pa bodite ISKRENI do samih sebe in če zgoraj naštetá pot ne prinese niti najmanjših sprememb se mogoče soočate s čim drugim, v nadaljevanju nekaj najpogostejših motenj, ki nas ovirajo pri soočenju s težavami in spremembami na boljše.

Stres

Neprijetni simptomi, ki spremljajo stres so. nemir, živčnost, zaskrbljenost, strah, napetost in negotovost.

O stresnih motnjah navadno govorimo, kadar gre za izjemno hudo telesno ali duševno dogajanje, ki je posledica nepredvidljivih, pretiranih zahtev, obremenitev in izzivov ali travmatičnih dogodkov.

Pogosto potrebujemo podporo in razumevanje drugih, vendar lahko veliko prispevamo tudi sami. Pomembno se je zavedati, da pri spoprijemanju s stresnimi motnjami ali travmatičnimi dogodki ne bomo okrevali »čez noč«, temveč gre za dolgotrajen proces, ki zajema:

- **Zdrav življenjski slog:** dober spanec (vsaj 8 ur na noč) in dovolj gibanja (vsaj nekajkrat na teden), zdrava prehrana, zdrave navade.

- **Umik iz stresnih situacij:** poiščite mirno in varno okolje, še preden vas neprijetna čustva preplavijo.
- **Preusmerjanje neprijetnih čustev in misli:** tehnike sproščanja, delanje kar na osrečuje.
- **Pogovorimo se z bližnjimi:**
- **Bistvena je strokovna pomoč:** pot do boljšega počutja ni vedno lahka, zaznamujejo ga pretekle izkušnje, boleči spomini, neprijetna čustva, okrevanje lahko traja dlje časa.

Depresija

Depresija je duševna motnja, ki vpliva na naše razpoloženje, misli, čustva, vedenje in telesno počutje ter posledično prizadene celotno naše delovanje.

Znaki se pojavljajo postopoma in jih, vsaj v začetku, sploh ne opazimo, ali pa jih celo zamenjamo z drugimi obolenji.

Depresija se lahko pojavi v različnih oblikah:

- **Velika depresivna motnja oz. klinična depresija** je najbolj intenzivna oblika depresije. Posameznik je depresiven večji del dneva, vsak dan, cel teden.
- **Kronična depresija ali distimija** je blažja oblika depresije. Je precej manj očitna oblika, a lahko traja tudi leta. Ima manj simptomov v primerjavi z drugimi oblikami, vendar pogosto traja veliko dlje, običajno dve leti ali dlje.
- **Atipična depresija** je oblika depresije, ki je ne spremljajo tipični simptomi. Veliko ljudi se z atipično depresijo sreča že v zgodnjih najstniških letih. Kljub imenu 'atipična', je v resnici zelo pogosta podvrsta depresije.
- **Poporodna depresija** je duševna stiska, ki jo pri novopečenih mamicah spremljajo občutki krivde, nemoči, žalosti in utrujenost.
- **Predmenstrualna disforična motnja** je resnejša oblika predmenstrualnega

sindroma (PMS). Pojavi se približno en teden pred nastopom menstruacije in izgine po koncu menstruacije. Velika večina žensk v plodnih letih se srečuje s spremembami počutja na različnih točkah menstrualnega ciklusa. Spremlja jo vrsta čustvenih in fizičnih simptomov, med drugim tudi bolečine v mišicah in sklepih, težave s koncentracijo, huda utrujenost, tesnoba, intenzivna jeza, vročica, spremembe teka in glavoboli.

- **Sezonska razpoloženska motnja (SAD) ali sezonska depresija** se največkrat pojavi jeseni in traja vse do pomladi.
- **Bipolarna motnja**, nekoč znana kot manična depresija, je motnja duševnega zdravja, ki jo zaznamujejo izmenjujoča se obdobja depresije in izjemno dobrega razpoloženja. Zanj so značilne zelo intenzivne

spremembe čustev, spremembe spanca in nenavadno vedenje nasploh.

10 tipičnih simptomov depresije:

- **Občutek nemoči in brezupa.**
- **Izguba zanimanja za vsakodnevne dejavnosti.** Najbolj značilna je izguba zanimanja za hobije, ki so prej predstavljali velik del vašega življenja. Značilna sta tudi bistveno zmanjšano zanimanje za družabne dogodke s prijatelji in spolno aktivnost.
- **Spremembe teže in teka.** Depresijo lahko spremlja tako huda izguba telesne teže kot veliko pridobljenih kilogramov. Spremembe za več kot 5 odstotkov telesne teže na mesec so zaskrbljujoče in skupaj z drugimi znaki opozorilni znak, da je morda prisotna depresija.
- **Spremembe spanca.**
- **Občutki jeze in razdraženosti.** Ker gre za resno motnjo, so za depresijo

značilne resne in hude spremembe v obnašanju. Oseba je zelo hitro prizadeta, razočarana, jezna ali celo nasilna. Zelo nizka je toleranca, temperament pa hiter.

- **Izguba energije.** Občutki fizične, čustvene in duševne utrujenosti. Telo je težko in tudi najbolj enostavna vsakodnevna opravila (npr. obisk trgovine) lahko povzroči hudo utrujenost. Oseba potrebuje več časa za vsakodnevne dejavnosti.
- **Samosovraštvo.**
- **Nepredvidena brezglava dejanja.**
- **Težave s koncentracijo in spominom.**
- **Nepojasnjene bolečine.** Bolečine v obliki glavobolov in bolečin v trebuhu ter mišicah in sklepih.

Manj tipični simptomi: nenehno delo, slaba osebna higiena in težave v osebnih odnosih.

Anksioznost (tesnoba)

Anksioznost je občutek tesnobe, živčnosti, zaskrbljenosti in napetosti.

Pogosti simptomi pri anksioznosti so motnje spanja, kronična izčrpanost, glavobol, bolečine v prsih, trebušna nervoza, napetost mišic vratu in hrbta, otrple okončine, občutek cmoka v grlu in drugi psihosomatski simptomi.

Anksiozna označuje številne različne oblike anksioznosti:

- **Generalizirana anksiozna motnja ali GAM:** To motnjo zaznamujejo močni in dolgotrajni občutki tesnobe in strahu, ki segajo na številna področja. Oseba z GAM je nenehno v pričakovanju negativnega ali celo tragičnega dogodka na različnih področjih, kot so finance, zdravje, družina, delo ali drugo. Svojih skrbi ne more nadzorovati.
- **Socialna anksioznost ali fobija:** To je pretirana skrb in neobvladljiv strah pri

povsem vsakdanjih družbenih stikih. Fobijo posamezniki pogosto občutijo pri telefonskih klicih, pri vsakdanjih opravilih, npr. obisku trgovine, banke, pri pogovorih z znanci ... Oseba čuti, da jo drugi nenehno opazujejo in ocenjujejo. Boji se, da jo bodo drugi osramotili ali spravili v zadrego.

- **Obsesivno-kompulzivna motnja ali OCD:** To motnjo zaznamujejo prisilne misli ali dejanja, ki jih oseba doživlja kot mučne. Gre za neobvladljive misli, ki presegajo meje razuma. Ena izmed najbolj razširjenih oblik motnje je obsedenost s čiščenjem. Dejanja osebe poganja strah pred bakterijami, okužbami in umazanijo. Neprestano si temeljito umiva roke, čeprav po tem ni realne potrebe. Drugi tipični vedenjski vzorci osebe z OCD vključujejo štetje, zbiranje ali kopičenje predmetov, nenehno organiziranje ali pospravljanje in ponavljanje besed v glavi.

- **Panična motnja:** Silovit občutek groze se pojavi nenadoma. Pride lahko do paničnega napada, ki ga spremljajo pretirano potenje, bolečine v predelu prsi in razbijanje srca. Oseba ima občutek, da se duši ali čuti srčni napad, čeprav ga v resnici ne doživlja.
- **Zdravstvena anksioznost ali hipohondrija:** To je bolj specifična oblika anksiozne motnje in sega na področje zdravja, saj je prisoten bolezenski strah pred boleznimi. Osebo s hipohondrijo neprestano spremlja obsedenost z različnimi deli telesa in bolečinami ali neprijetnostmi. Oseba je osredotočena na delovanje določenega organa (npr. srca, možganov) ali na zdravje nasploh. Osebe z zdravstveno anksioznostjo pogosto iščejo pomoč pri osebnem zdravniku, saj jih spremlja prepričanje, da je z njihovim telesom nekaj narobe. Hipohondrija lahko povzroči tudi

resnične fizične simptome, predvsem vrtoglavico, bolečine ali pritisk v prsih in otrplost. Tu se začne začarani krog: anksioznost povzroči fizične simptome, ti simptomi pa osebi služijo kot dokaz, da je prisotna resna bolezen. Namesto da bi oseba poiskala pomoč pri psihoterapevtu, se zateče k osebni zdravniku.

- **Posttravmatska stresna motnja ali PTSM:** Ta motnja nastane kot posledica preživljanja izjemno hudega dogodka ali travme. Pojavi se lahko kot intenziven odziv na izjemno hude dogodke, npr. naravne katastrofe, fizično ali spolno nasilje, teroristični napad, vojno, mučenje, nesreče, smrt bližnjega. V večini primerov se simptomi PTSM pojavijo v prvem mesecu po travmatičnem dogodku. PTSM ima resne posledice na posameznikovo vsakdanje življenje. Značilni so nenadni prebliski (angl.

flashback) in spomini, hude nočne more, ponavljajoče se grozeče misli ali podobe ter fizični simptomi, kot so bolečine, potenje, tresenje in slabost.

Samopoškodbeno vedenje

Samopoškodbeno vedenje se kaže v telesnih poškodbah, katere si zadamo sebi (npr. praskanje, ščipanje, puljenje las, ureznine, opekline...) ali v drugih proti sebi usmerjenimi škodljivimi dejanji, kot je uživanje snovi z namenom škodovanja sebi (npr. alkohol, droge, strup, prevelika doza zdravil).

Samopoškodbeno vedenje ni enako samomorilnosti. Samopoškodovanje običajno poteka po določenem zaporedju doživljanja in posledičnega vedenja:

- zaznana duševna stiska
- naraščanje napetosti in slabega počutja
- čustveni zlom

- potreba po akciji
- samopoškodba
- pomiritev, olajšanje, razbremenitev
- razočaranje in občutenje nemoči
- nova duševna stiska
- ... in krog se ponovi ...

Žalovanje

Žalovanje je naravni odziv na hudo izgubo. Proces žalovanja je boleč, vendar je sestavni del življenja, ki poteka skozi več faz in navadno vodi do sprejemanja izgube.

Za žalovanje je značilnih 5 faz oz. obdobj in vsaka ima svoj namen:

- **zanikanje:** šok in nezmožnost verjeti, da se je izguba resnično zgodila,
- **jeza:** občutek razdražljivosti in jeze zaradi izgube, obtoževanje sebe in drugih za izgubo,



- **pogajanje:** občutki krivde in obžalovanja, da nam ni uspelo preprečiti izgube,
- **žalost:** občutki žalosti, brezupa, nemoči, samo-izolacija,
- **sprejemanje:** zavedanje posledic izgube in novih okoliščin ter postopna reorganizacija življenja po izgubi.

Nekemične zasvojenosti

Zaradi pozitivnih posledic določenega vedenja ali aktivnosti na naše počutje posameznik počne marsikaj, kar ni družbeno zaželeno in je celo ilegalno. Nekemična zasvojenost je kronična motnja v delovanju možganov. Izraža se v posameznikovi patološki potrebi po ugodju in/ali sprostitvi ob uživanju snovi in izbiri določenih vedenj.

Vrste nekemičnih zasvojenosti: igranja iger na srečo, igranja videoiger, digitalna zasvojenost (videoigre, družbena omrežja,

internet), zasvojenost s seksualnostjo in pornografijo, zasvojenost z delom, odnosi, nakupovanjem, s hrano, telesno vadbo idr..

Pokazatelji, ki so hkrati tudi kriteriji za diagnozo so pomembnost aktivnosti, sprememba razpoloženja, toleranca, odtegnitveni simptomi, konflikt in ponovitev.

Izgorelost

Izgorelost se kaže v treh stopnjah, ki se razlikujejo po številu in intenzivnosti simptomov. Ključni simptom izgorevanja je deloholizem oziroma pretirano angažiranje. Kronična utrujenost in odpor do dela še ne pomenita izgorelosti, ampak sta najpogosteje simptoma delovne izčrpanosti, ki je normalna posledica pretiranih delovnih obremenitev.

Znaki 1. stopnje izgorelosti (izčrpanost):

- Občutku kronične utrujenosti, zmanjšanje rezilientnost (prožnost,

odpornost) in zanikanje slabega počutja, prva stopnja utegne trajati tudi do dvajset let.

- **Najznačilnejša simptoma sta deloholizem (in/ali pretirano čustveno angažiranje) in utrujenost.**
- **Telesni znaki:** kronična utrujenost, bolečine, povišan krvni tlak, panični napadi, težave s prebavili, motnje spanja.
- **Čustveni znaki:** tesnoba, razočaranje, frustriranost, nemoč, razdražljivost, depresivni občutki.
- **Kognitivni znaki:** duševna utrujenost, manjša prožnost in sposobnost prilagajanja spremembam.
- **Vedenjski znaki:** deloholizem, odmik od ljudi, zanikanje utrujenosti, zanikanje osebnih meja, prednost imajo potrebe drugih.

Znaki 2. stopnje (ujetost):

- Velika izčrpanost, občutki krivde ter nihanje samopodobe med

idealizacijo in razvrednotenjem. Druga stopnja izgorevanja lahko traja tudi leto ali dve.

- **Najznačilnejša simptoma sta močan občutek ujetosti in nemoč, da bi kar koli spremenili.**
- **Telesni znaki:** velika izčrpanost, bolečine, glavoboli, alergije, upadi energije (občasno zmanjšanje ravni kortizola).
- **Čustveni znaki:** občutek ujetosti, odpor do dela, idealizacija, občutek krivde, jeza, samomorilne misli, želja po umiku.
- **Kognitivni znaki:** nihanje samopodobe, težave s spominom in koncentracijo.
- **Vedenjski znaki:** deloholizem, čustveni izbruhi, cinizem, grobost, odtujevanje od bližnjih, zanikanje svojih potreb, menjava delovnega mesta ali življenjskega okolja.

Znaki 3. stopnje izgorelosti (sindrom adrenalne izgorelosti – SAI) –

- **Stanje pred zlomom:** vsi simptomi na vrhuncu ne more več prilagajati spremembam okoliščin. To stanje lahko traja nekaj mesecev.
- **Za obdobje tik pred zlomom je značilno nihanje med deloholizmom in izčrpanostjo, ki ga spremlja občutek vse večje razvrednotenosti (depresivnost).**
- **Telesni znaki:** upadanje energije, slabša imunska odpornost, nespečnost.
- **Čustveni znaki:** močna tesnoba in strah, razočaranje, občutek odtujenosti, bes, sram, načrtovanje samomora.
- **Kognitivni znaki:** težave s spominom, izguba občutka za čas, izguba motivacije, izguba smisla, izguba občutka varnosti, oteženo odločanje,

nezmožnost prilagajanja spremembam.

- **Vedenjski znaki:** negativizem, izbruhi besa in joka, prekinitve stikov, nihanje med deloholizmom in izčrpanim mirovanjem.

Adrenalni zlom:

- Popolna izguba energije, velik psihofizični in nevrološki zlom, ki pogosto pripelje do hospitalizacije v psihiatrični ustanovi.
- **Adrenalni zlom pomeni veliko in dolgotrajno izgubo energije.**
- **Telesni znaki:** upadanje energije, slabša imunska odpornost, nespečnost, upad ravni kortizola.
- **Čustveni znaki:** močna tesnoba in strah, razočaranje, občutek odtujenosti, globoka depresivnost, bes, sram, načrtovanje samomora.
- **Kognitivni znaki:** težave s spominom, izguba občutka za čas,

izguba motivacije, izguba smisla, izguba občutka varnosti, oteženo odločanje, nezmožnost prilagajanja spremembam.

- **Vedenjski znaki:** negativizem, izbruhi besa in joka, prekinitve stikov, nihanje med deloholizmom in izčrpanim mirovanjem.

Alenka Gabrovec

VSE KAR JE NUJNO VEDETI O ZLORABAH!

V slovenskem prostoru sta se nehote oblikovala dva pola polimiziranja o zlorabah, nasilju. Na eni strani so zagovorniki »Si je že zaslužil/a!« na drugi »Ničelna toleranca!«. Običajno je resnica nekje vmes, a žal je pri zlorabah resnica veliko kompleksnejša in jo

je zelo težko pokupčkati in shraniti v neke predalčke.

Dostikrat ljudje, ki so zlorabljeni sploh, ne vedo, da se jim dogaja zloraba, ker jim je okolje, v katerem živi, varno in dejanja, ki jih doživlja, so v njegovem svetu nekaj normalnega, nekaj, kar se dogaja povsod, le malo mora zdržati in ne biti tako občutljiv. Zunanjemu opazovalcu pa se prižigajo vse rdeče luči in želi zlorabljenega osvestiti, mu pomagati. Običajno z dobrimi nameri zlorabljenega dodatno zlorabi.

V prvi vrsti mora zlorabljeni dojeti, kaj se mu dogaja, predvsem pa si mora vsaj želeti pomoči. Na silo nič ne gre in pot iz zlorabe je dolga, je pot otroka, ki je pravkar shodil. Veliko bo padcev in nazadovanj. Pomembno je le, da zlorabljeni vedno znova vstane, saj le tako bo zmožan z vrtiljaka zlorab. Ob tem je nujno treba poudariti, da se dostikrat zgodi, da zlorabljeni pobegne »iz dežja pod kap« in je prepričan, da je naredil življenjsko

spremembo. V resnici je le igralce zamenjal, igra pa je ostala ista.

O zlorabi govorimo, kadar nekdo prizadene čustva drugega ali mu povzroči čustveni stres. Zloraba lahko prizadene vsakogar. Zgodi se lahko v katerem koli odnosu - v prijateljstvu, romantičnem odnosu ali med družinskimi člani. Zloraba se lahko zgodi na več načinov. Nekatere zlorabe imajo tudi znake kaznivega dejanja in so kazniva dejanja.

Zadnje raziskave na tem področju so pokazale, da je vsaka četrta ženska zlorabljena in vsak sedmi moški. Ocenjuje se, da je približno dve tretjini zlorabiteljev družinskih članov, najpogosteje so to odrasli otroci ali partenr žrtve. Raziskave so pokazale, da je storilec v večini primerov finančno odvisen od sredstev ranljive odrasle osebe ter ima težave povezane z alkoholom in drogami.

Beseda **ZLORABA** zajema veliko različnih načinov, kako lahko nekdo škoduje ranljivi odrasli osebi:

- **Fizična zloraba** je namerna telesna poškodba. Nekateri primeri vključujejo udarce, stiskanje, dušenje, brcanje, brcanje ali neprimerno uporabo zdravil ali fizičnih omejitev.
- **Spolna zloraba** je spolni stik brez soglasja (vsak nezaželen spolni stik). Primeri vključujejo neželjeno dotikanje, posilstvo, sodomijo, prisilno goloto, eksplicitno fotografiranje.
- **Duševno trpinčenje ali čustvena zloraba** je namerno povzročanje duševnih ali čustvenih bolečin. Primeri vključujejo ustrahovanje, prisilo, zasmehovanje, nadlegovanje, ravnanje z odraslo osebo kot z otrokom, izoliranje odrasle osebe od družine, prijateljev ali rednih dejavnosti, uporabo tišine za nadzor vedenja ter kričanje ali preklinjanje, ki povzroča duševno stisko.

- **Izkoriščanje** se zgodi, kadar se ranljiva odrasla oseba ali njena sredstva ali dohodek nezakonito ali neustrezno uporabljajo za dobiček ali korist druge osebe. Primeri vključujejo nezakonit dvig denarja z računa druge osebe, ponarejanje čekov ali krajo stvari iz hiše ranljive odrasle osebe.
- **Zanemarjanje** se pojavi, kadar oseba s svojim delovanjem ali nedelovanjem ranljivi odrasli osebi odvzame oskrbo, ki je potrebna za ohranjanje njenega telesnega ali duševnega zdravja. Primeri vključujejo nezagotavljanje osnovnih stvari, kot so hrana, voda, oblačila, varno bivališče, zdravila ali zdravstvena oskrba.
- Do **samozanemarjenja** pride, kadar ranljiva odrasla oseba ne poskrbi ustrezno zase in ogroža svoje dobro počutje. Primeri vključujejo ranljivo odraslo osebo, ki živi v nevarnih, nevarnih ali nehigienskih bivalnih

razmerah ali nima dovolj hrane ali vode.

- **Zapustitev** se pojavi, kadar ranljiva odrasla oseba ostane brez možnosti, da si priskrbi potrebno hrano, oblačila, zatočišče ali zdravstveno oskrbo. Primera sta zapuščanje ranljive odrasle osebe na javnem mestu ali zapuščanje ranljive odrasle osebe doma brez možnosti pridobivanja osnovnih življenjskih potrebščin.

Znaki fizične zlorabe:

- modrice, podočnjaki, ranice, raztrganine in sledi vrvi,
- zlomljene kosti,
- odprte rane, ureznine, vbodi, nezdravljene poškodbe v različnih fazah celjenja,
- razbita očala/okvirji ali kakršni koli fizični znaki kaznovanja ali omejevanja gibanja,
- laboratorijske ugotovitve o prevelikem ali premajhnem odmerku zdravil,

- poročila posameznika o udarcih, udarcih, brcanju ali slabem ravnanju,
- nenadna sprememba vedenja ranljive odrasle osebe,
- zavrnitev skrbnika, da bi drugi videli zlorabljeno osebo samo, na samem...

Znaki spolne zlorabe:

- modrice okoli prsi ali genitalij,
- nepojasnjene venerične bolezni ali okužbe spolovil,
- nepojasnjena krvavitev iz nožnice ali zadnjika,
- raztrgano, obarvano ali krvavo spodnje perilo,
- poročilo posameznika o spolnem napadu ali posilstvu...

Znaki psihičnega trpinčenja/čustvene zlorabe:

- čustveno razburjenje ali vznemirjenost,
- skrajna zaprtost in nekomunikativnost ali neodzivnost,

- nenavadno vedenje, ki se običajno pripisuje kakšni drugi motnji,
- živčnost ob določenih ljudeh,
- poročilo posameznika o verbalnem ali psihičnem trpinčenju...

Znaki zanemarjanja:

- dehidracija, podhranjenost (tudi ljudje s prekomerno težo so lahko podhranjeni), nezdravljene poškodbe in slaba osebna higiena,
- nenadzorovane ali nezdravljene zdravstvene težave,
- nevarne ali nevarne bivalne razmere (npr. neustrezna električna napeljava, brez ogrevanja ali tekoče vode),
- nehigienske in nečiste bivalne razmere (npr. umazanija, bolhe, uši na osebi, umazana posteljnina, vonj po fekalijah/urinu, neustrezna oblačila),
- prijava posameznika, da se z njim slabo ravna
- pretirano puščanje zlorabljenega samega...

Znaki samozanemarjenja:

- dehidracija, podhranjenost, nezdravljena ali neustrezno oskrbovana zdravstvena stanja in slaba osebna higiena,
- nevarne ali nevarne življenjske razmere,
- nehigienski ali nečisti bivalni prostori (npr. napad živali/insektov, nedelujoče stranišče, vonj po fekalijah ali urinu),
- neprimerna in/ali neustrezna oblačila,
- skrajno neprimerno stanovanje ali brezdomstvo,
- neustrezna zdravstvena oskrba, nepravilno jemanje predpisanih zdravil,
- zavračanje pomoči, hrane...

Znaki izkoriščanja:

- nenadne spremembe bančnega računa ali bančne prakse, vključno z nepojasnjanim dvigom velikih vsot denarja,

- dodajanje dodatnih imen na bančne kartice s podpisi,
- nepooblaščen dvig sredstev s kartico na bankomatu,
- nenadne spremembe v oporoki ali drugih finančnih dokumentih,
- nepojasnjeno izginotje sredstev ali dragocenega premoženja,
- neplačani računi, čeprav je denar za njihovo plačilo na voljo,
- ponarejanje podpisa pri finančnih transakcijah ali za lastninske naslove,
- nenadno pojavljanje prej nevpletenih oseb v življenje,
- nepojasnjen nenaden prenos premoženja na družinskega člana ali osebo zunaj družine,
- zagotavljanje storitev, ki niso potrebne,
- prijava posameznika o izkoriščanju,
- opravičevanje nenujnih nakupov kot nujnih,
- čustveno izsiljevanje v primeru zavrnitve,

- povabila na potovanja, večerje, kosila, prireditve, ki jih na koncu plača zlorabljeni...

Znaki zapuščenosti:

- puščanje na javnem kraju brez pojasnila,
- pretirano puščanje v domačem bivališču,
- ignoriranje potreb zlorabljenega,
- ignoriranje zlorabljenega in ne vključitev v dnevne dogodke,
- poročilo posameznika o zapuščenosti,
- tihi meseci brez vzroka...

Alenka Gabrovec