

BRIGITA LANGERHOLC ŽAGER

Depresija je moja velika učiteljica

Če bi kadrovnik dobil na mizo njen CV, bi zagotovo debelo pogledal. Nekdanja vrhunska športnica, četrta z olimpijskih iger v Sydneyju na 800 metrov, ekonomistka z diplomo ameriške univerze, magistrica sociologije ... A to pove čisto premalo o rdečelaski z neukrotljivimi lasmi. In jasnim poslanstvom: vodi delavnice za posredovanje znanja in veščin, ki nam lahko pomagajo poiskati ravnovesje in notranji mir. Lekcije iz joga, ki jih lahko spremljamo na Planetu TV, so le ena od tehnik, ki jih uporablja tudi sama. In so ji pomagale v času športne kariere. Kasneje pa tudi pri soočanju z depresijo, za katero pravi, da je njena velika učiteljica.



Ste mama, srečno poročeni, lahko se pohvalite z vrsto uspehov na številnih področjih. Vse, kakor mora biti, bi rekli, a kljub temu – depresija. Se je zgodilo čez noč?

Po drugem porodu sem bila nenehno utrujena, slabe volje, tečna mama. Kmalu po prvi deklici sva ugotovila, da sem spet noseča. Razlika med dekletoma je le 13 mesecev. Mentalno in telesno nisem bila pripravljena na to. Telo si še ni opomoglo, prej vrhunski šport 18 let, ki ni ravno zdrav, potem dve nosečnosti v dveh letih. Nekega dne sem preverjala na spletu simptome in ugotovila, da kažem znake globoke depresije. Res globoke! Pozneje mi je to potrdila tudi moja zdravnica. Dolgo nisem razumela, kako sem lahko padla tako nizko. Kaj je z mano narobe, sem se spraševala. Začele so me obhajati samomorilne misli. Nekega dne, ko sem spet razmišljala o tem, kaj se mi dogaja, sem se zavedela, da če si sama ne bom pomagala, bom umrla. Čutila sem to! Ker so mi stvari popolnoma ušle iz rok. In ko si v depresiji, imaš ponavadi enkrat ali dvakrat na dan desetminutno okno priljubljenosti, ko misliš pozitivno.

In prav ta čas pozitivnih misli ste dobro izkoristili! Takrat ste delali ključne korake k ozdravitvi.

To so bili trenutki, ko sem načrtovala: moj prvi korak bo, da se preselim na vas, v mirnejše okolje. Živeli smo v mestu. Potem čez tri dni, spet: moram k zdravniku. In tako sem korak za korakom dosegala majhne cilje. Seveda sem dobila napotnico pod nujno za Begunje in tudi tablete. A sem jih zavrnila, ker sem čutila, da sem največji korak k spremembi že naredila, priznala sem si, da sem sicer zelo pozitivna oseba, a da sem depresivna. In se odločila: če sem prišla noter, bom pa tudi ven!

Bila je moja najtežja tekma v življenju. Za življenje je šlo. In zato za popolno spremembo identitete. Še danes sem hvaležna depresiji, da me je prisilila, da sem pogledala vase.

Kaj je bilo torej ključno spoznanje, ki vam ga prinesla depresija?

Ponižnost. Ponižnost pred življenjem in lekcijami, ki mi jih daje. Predolgo sem tlačila vse nerazrešene stvari, strahove, odnose ... In potem enkrat useka! Naj bo to rak ali depresija, sploh ni pomembno. Pomembno je, da takoj ukrepamo. Od depresije naprej, ki jo



imenujem najboljša učiteljica mojega življenja, sproti razrešujem zadeve. Hkrati je moja prva prioriteta zjutraj, ko vstanem: jaz! Naredim tehnike (dihanje, meditacijo), kar mi vzame pol ure. Poslušam svojo intuicijo, ki mi »pove«, kaj so moji naslednji cilji. Več vaj mentalnih tehnik ko izvajam, globlje dostopam v ravni svojega uma in natančnejše odgovore dobivam. To je tudi eno od mojih poslanstev: da ljudi naučim, kako se to počne. Potem ne bodo naredili tega, kar jim na podzavestni ravni sporoča recimo reklama, ki jo slišijo, ko grejo od doma, ali kakšen trač, ki ga preberejo. Je pa res, da mora biti človek na to pripravljen.

Želja spoznati sebe vas vodi vse življenje, že od nekdaj ob formalnem izobraževanju iščete dodatno znanje. Pravo pomoč ste že zelo zgodaj odkrili v jogi, potem ste znanje razširili še na tehnike dihanja in tako ste vzpostavili ravnovesje ...

Z joga sem se prvič srečala pri štirinajstih letih v Škofji Loki. Iskala sem vadbo, ki bi mi pomagala, da moji astmatični napadi ne bi bili tako huđi. Do tretjega leta sem bila namreč več v bolnišnici kot doma. Že kot otrok nisem čisto verjela zdravnikom, da se bom z astmo morala sprijazniti. Zato sem

iskala alternative. V času vrhunškega športa mi je joga pomagala preprečevati poškodbe, omogočila mi je globok stik same s sabo. Hkrati pa me je umirila, me odprla za globlje odnose z bližnjimi. Ko Wim Hof pri nas še ni bil tako priljubljen, sem se udeležila enomesečne delavnice in med drugim spoznala tudi dihalno tehniko tummo. To je bilo pravo odkritje! Bila je protipol mojim jogijskim dihalnim tehnikam, ki umirjajo. Dihalna tehnika tummo te namreč napolni z energijo, izboljša psihofizične sposobnosti, zmanjša dožemanje stresa, z njo sprožimo dodatno proizvodnjo hormonov sreče, ugodja in ljubezni.

Kaj pridobimo s pravim, zavestnim dihanjem?

Dihanje je najbolj spregledan telesni proces. Če bi se ljudje vsaj nekajkrat na dan se ustavili, nekajkrat globoko vdihnil in izdihnili ter bili za nekaj minut »v trenutku«, bi bilo že samo to zelo koristno za njihovo zdravje. Plitvo, površno dihanje je epidemično pri odraslih. Kisik ima osrednjo vlogo v delovanju imunskega sistema. Poleg tega je v krvi, ki je prečiščena, več kisika. Ko pa je umazana, nečista, vsebuje več odpadnih snovi ali ogljikovega dioksida. Torej lahko s pravilnim dihanjem spremenimo svoje notranje biokemično okolje.

»Bila je moja najtežja tekma v življenju. Za življenje je šlo,« pripoveduje Brigita o boju z depresijo. Foto osebni arhiv

Vsako jutro meditira, sproščajo pa jo tudi popoldanski sprehodi po gozdu. Foto osebni arhiv

Za hčerke nekdanja atletinja pravi, da so njene velike učiteljice. Foto osebni arhiv



Skratka: tehnike dihanja so sploh v času koronavirusa odlična pomoč za to, da premaknemo pozornost od strahu k notranji pomirjenosti.

Kakšen je vaš cilj v poslu? Je to, kar počnete, sploh posel ali poslanstvo?

Hm, mogoče bom na to vprašanje lažje odgovorila čez pet let. Že zdaj pa nekako čutim, ker sem ravno v času koronavirusa začela spletno vadbo joga, da bo to eden mojih večjih uspehov. To, da sem šla na splet. Ker mi daje svobodo, da si sama oblikujem urnike, da delam le z ljudmi, ki so pripravljene narediti spremembe v svojem življenju, da lahko z družino potujem in delam na daljavo. Zdaj zavestno delam šest ur na dan, moj cilj pa so štiri ure na dan. Trenutno še postavljam temelje za svoj online posel z ekipo, ki jo gradim. Pri tem se učim, da vsega res ne zmorem opraviti sama. Kar je nekaj novega za mene.

Pred letom dni sem začela združevati »self love« tehnike z namenom, da se vsak dan napolnim z energijo in grem v svet 100-odstotno napolnjena ter le tako pripravljena pomagam posameznikom. Pa naj gre za vadbo joga, svetovanje pri dihalnih tehnikah, vizualizaciji, meditaciji ... Pomembno se mi zdi, da zdaj končno vem, kaj je moje delo na zemlji in kako to prenesti na posame-



Če smo mi mirni, bodo mirni tudi naši bližnji. Kako pa postaneš umirjen? Ko si v stiku s samim sabo.

atlet, sva se že zdavnaj dogovorila, naj si izberejo gibanje, ki si ga same želijo. In vse tri so si izbrale jahanje konj, čisto po mami (smeh). Tako da rekreativno jahamo, mož ima pa takrat tri ure mir.

Si tudi kot mama postavljate cilje?

Ne! V preteklosti mi je tu največkrat spodletelo. Danes se prepustim, da mi dekleta sama pokažejo, kaj jih tare, in potem poskušamo to z nasveti rešiti. Z možem jih učiva, da kritično razmišljajo. Poleg tega jim »ohranjam odprte kanale«, jih pri tem spodbujam, saj smo vsi prinesli neke darove na ta svet. Pred depresijo sem imela cel kup ciljev, vendar se je izkazalo, da so brezpredmetni. Zato otroke usmerjava in vodiva, ne lastiva si jih. Vedo, da je najti in delovati skladno s svo-



Nekega dne, ko sem spet razmišljala o tem, kaj se mi dogaja, sem se zavedela, da če si sama ne bom pomagala, bom umrla.

znika, da bo tudi njeno oziroma njegovo življenje vsak dan boljše.

Ste velika zagovornica gibanja in spodbujate svobodno izbiro otrok glede športa.

Kot trenerka atletike, trenutno vključena tudi v nadaljevanje izobraževanja v projektu Razvoj kadrov pri olimpijskem komiteju, opažam, kakšne napake delajo starši, ki otroke zelo zgodaj vključujejo v šport, in to organizirani šport. Tako prej nastajajo poškodbe, otroci se naveličajo treningov še pred puberteto. Mogoče je meni malo lažje, ker poznam prednosti in slabosti vrhunškega športa. Zato otrok ne silim. Z možem, ki je bil tudi

jim poslanstvom in biti zadovoljen pri delu eden od najpomembnejših ciljev bivanja tu. So pa izredno odprte duše, kreativne, modre. Res najine učiteljice. Sploh pa se bo ekonomski in družbeni svet v prihodnjih letih tako hitro spreminjal, da bomo morali vsi biti bolj pripravljeni na prilagajanje.

Prilagajanje je torej beseda, ki bo zaznamovala prihodnost. A vendar obstaja v vsakem življenju tudi sidro. Kaj je vaše sidro?

Če smo mi mirni, bodo mirni tudi naši bližnji. Kako pa postaneš umirjen? Ko si v stiku s samim sabo; telovadba, joga, meditacija, vrtnarjenje, tudi če le na balkonu, opazovanje narave, hvaležnost, branje dobrih knjig, tedenski on line pogovori s svojo skupino podjetnic, med katerimi gremo čez izzive in rešitve ...

In moj ultimativni ritual, moje sidro: dihalna tehnika tummo, journaling (terapevtsko pisanje dnevnika), meditacija pol ure skoraj vsako jutro. Če kdaj to izpustim, poskrbim, da grem popoldne za uro v gozd. Življenje je takoj veliko lepše. **M. P.**

V Nedelu vsak drugi teden objavimo kolumno znanega srbskega psihoterapevta Zorana Milivojevića, ki živi in deluje v Ljubljani in Beogradu. Z njim se je mogoče pogovarjati o vzgoji, spolnosti, ljubezni in tudi težavah, kot so denimo različne zasvojenosti. Zoran Milivojević je avtor mnogih knjižnih uspešnic, med katerimi so v slovenščino prevedene Emocije – razumevanje čustev v psihoterapiji, Formule ljubezni, Ulovimo ljubezen, Mala knjiga za velike starše in Igre, ki jih igrajo narkomani.



Očitno nekateri razlikujejo dve vrsti ljudi: tiste, katerih življenje je več vredno, in druge, starejše in bolne, katerih življenje je vredno manj.



Zoran Milivojević

Epidemija in generacijski prepad

Eno od številnih vprašanj, ki se zastavljajo v zvezi s sedanjo pandemijo virusa, ki povzroča covid-19, je vprašanje vrednosti ljudi: Ali so eni ljudje vredni več, drugi pa manj?

Vzemimo na primer tiste, ki trdijo, da je ta vrsta koronavirusa pravzaprav »ena navadna gripa«, ki jo oblasti zlorablajo, da bi med ljudmi povzročali strah in paniko in tako upravičili nadzor nad celotno družbo. Da bi dokazali, da ta virus ni nič bolj nevaren od virusa gripe, se trudijo prikazati, da je stopnja smrtnosti veliko manjša od števil, ki jih uradno sporočajo. Njihov glavni argument je, da se neupravičeno ločuje tiste, ki so »umrli od virusa«, od tistih, ki so umrli »z virusom«. V prvem primeru je virus pri zdravih ljudeh povzročil takšne spremembe v organizmu, da so ti ljudje umrli, v drugem primeru pa so virus našli pri ljudeh, ki so že prej imeli neko kronično bolezen, pa ni mogoče trditi, da je virus neposredno povzročil njihovo smrt. Medtem ko je mogoče v prvem primeru trditi, da je virus vzrok smrti, lahko v drugem zgolj domnevamo, da je virus vplival na smrtni izid. In zato, po njihovi razlagi, je treba te druge izključiti iz statistike smrti, ki so nastale zaradi koronavirusa. Potem bi te zmanjšane številke dokazale, da virus pravzaprav ni tako nevaren, kot ga predstavljajo mediji in oblasti. In če ni tako nevaren, potem tudi ukrepi proti pandemiji, ki jih uvaja in vsiljuje oblast, niso upravičeni, torej jih ni treba sprejeti, ampak se proti njim boriti.

Tisto, kar je implicitna predpostavka takšne argumentacije, je, da vpliv koronavirusa na smrtnost tistih, ki so že bolni, ni važna. Z drugimi besedami, gre za ljudi, ki so stari in bolni in ki bi »tako ali tako umrli«. S tem zagovorniki takšnega načina razmišljanja v resnici kažejo, da razlikujejo dve vrsti ljudi: tiste, katerih življenje je več vredno, in druge, starejše in bolne, katerih življenje je vredno manj.

Ideja, da je covid-19 nekaj, kar napada stare, bolne in nemočne, in da mladi in odrasli niso ogroženi, je v več ameriških mestih privedla do demonstracij proti zapiranju podjetij. Ta generacijski egoizem tistih, ki jih protipandemijski ukrepi gospodarsko ogrožajo, proti onim, ki so zdravstveno bolj ogroženi, je dober primer pomanjkanja medgeneracijske solidarnosti.

Izraz »triaža« je medicinski pojem in je največkrat v uporabi v sintagmi »triaža ranjencev«. V vojnih razmerah, ko sta denimo na voljo le dve operacijski dvorani, pripeljejo pa dvajseterico hudo ranjenih ljudi, morajo kirurgi izbrati, koga bodo najprej operirali. Temu pravimo triaža ranjencev in je povsem razumljiva v vojnih okoliščinah. Vendar, ali lahko govorimo tudi o »triaži bolnikov«?

V italijanskih bolnišnicah, v katerih je prišlo do velikega nesorazmerja med razpoložljivimi ventilatorji in številom pacientov, ki so potrebovali priključitev na respiratorje, so italijanski zdravniki, po nekaterih poročilih, morali izvajati triažo bolnikov, saj so bili pogoji podobni vojnim. To v glavnem pomeni, da starejši in že prej bolni niso prišli do respiratorjev. Na respiratorje so priključiti tiste, ki so imeli več možnosti za preživetje, torej mlajše in pred tem zdrave paciente.

Če sta pravica do življenja in pravica do zdravljenja univerzalni človekovi pravici, je jasno, da je v teh razmerah obstajala negativna diskriminacija starejših in predhodno bolnih pacientov. Nekateri izpovedi italijanskih zdravnikov, ki so bili potisnjeni v situacijo, ko so odločali, kdo bo živel in kdo umrl, so prišle do medijev, tako smo izvedeli za njihove etične in moralne dileme, občutke krivde in depresivnosti. Glavni krivec za takšne razmere je bil nepripravljen zdravstveni sistem, ki ni mogel pomagati vsem, ki so pomoč potrebovali.

Ali lahko govorimo o »preventivni triaži bolnikov«? Z drugimi besedami, ali je mogoče vnaprej onemogočiti eni vrsti obolelih, da pridejo na zdravljenje? Čeprav se zdi marsikomu nepredstavljivo, da se eni vrsti obolelih sporoči: Sploh ne prihajajte, ne bomo vas zdravili, je to ravno kar storila neka klinika v Južnem Walesu. Natanko takšno sporočilo so poslali več kot 500 pacientom, in, da bi bilo vse legalno, zahtevala njihovo pisno soglasje. Gre seveda za paciente, za katere so na kliniki vedeli, da imajo neko kronično bolezen ali da se zdravijo zaradi raka – dobili so obrazec, na katerem so se morali strinjati, da v primeru poslabšanja njihovega zdravstvenega stanja ne bodo klicali nujne pomoči, saj so njena »vozila trenutno zelo zasedena«. Na tem obrazcu se je moral pacient vnaprej odpovedati tudi postopku oživljanja. Po javnem odzivu teh bolnikov in njihovih družin in javno izraženem doživetju ponižanja, brezvrednosti in odpisanosti, je sledilo opravičilo.

Ravno zaradi razmer, ki jih je povzročil covid-19, se je v Nemčiji vnela razprava o etični praksi v hipotetični situaciji, če bi se v Nemčiji zgodilo to, kar se je v Italiji. Medtem ko združenja zdravnikov menijo, da bi bila v tej situaciji triaža pacientov etična in da zdravniki morajo imeti pravico, da vsakogar odklopijo z naprave, da bi jo lahko odstopili drugi osebi, je mnenje Odbora za etiko drugačno. Ta etična nestrinjanja so privedla do predloga, da je to treba urediti po zakonski poti, vendar je minister za zdravje to zamisel zavrnil.