

neDELO

1. februarja 2025

leto XXXI, št. 05

CENA SLO 3 €, HR 3,50 €

Odprite boljše strani tedna



DRAGAN BJELOGRLIĆ
Mladi so naredili
več kot vsa srbska
inteligenca
in opozicija
skupaj
→10



FOTO VORANC VOGEL

JAN PLESTENJAK

Od vseh let
rokenrola
sem kar
poškodovan
človek →6



TAJČI Ne poznam niti
enega priseljenca, ki
bi vzel kaj, kar mu ne
pripada →24



**MOJCA
ZVEZDANA
DERNOVŠEK**
Smo močno
travmatiziran narod
→20



UMETNA INTELIGENCA
Kitajska je tik za
petami ZDA →14

5:27



DeepSeek

LOJZE GOLOB
Ko je družina
višje od gora →18



CHARLES LINDBERGH
Veliki letalec, a izjemno
zapletena osebnost →26



9 770350 752072

Mojca Zvezdana Dernovšek

Dobra energija, ki jo širi specialistka psihiatrije Mojca Zvezdana Dernovšek, je nalezljiva in spodbudna tudi za njene številne paciente. Pristop »naučene optimistke« vpleta v strokovno delo, pa naj bo v zdravstvenem domu Sevnica, kot redna profesorica na medicinski fakulteti ali pri uresničevanju nacionalnega programa duševnega zdravja. Mozaik njenih razmišljanj, profesionalnih in osebnih izkušenj, sta z avtorjem Juretom Aleksičem strnila v knjigi *Notranji krokodil*, ki govori tudi o tem, kako je premagala ovire, ki ji jih je nastavilo življenje.

URŠA IZGORŠEK

Posledice bomo zaznavali še deset let po pandemiji



Tisto, kar priporoča pacientom, mora tudi sama živeti, sicer ni verodostojna, pravi psihiatrinja Mojca Zvezdana Dernovšek. FOTO MATEJA JORDOVIČ POTOČNIK

Knjigo *Notranji krokodil*, ki je izšla pri založbi Chiara, sta s skupnimi močmi napisala z novinarjem Juretom Aleksičem. Kako sta se našla? Spoznala sem ga, ko sva naredila prvi intervju. Sledilo jih je še precej, sploh ne vem, koliko. Zelo dobro sva se ujela in začel me je nagovarjati, naj napišem knjigo, saj je bil navdušen nad mojimi domislicami. Te sicer niso vse moje, a če človek prebere veliko knjig in ima dober spomin, si jih veliko zapomni in jih zlahka producira. Odgovorila sem mu, da težko pišem, veliko lažje pa govorim. Šolana sem za pisanje resnih tekstov, učbenikov, strokovnih člankov, in iz tega načina zelo težko preklapim.

Ko pa sem videla, da piše tudi po pripovedovanju drugih, sem pomislila, da bi lahko tako naredila tudi midva. Sama ne bi nikoli spisala tako igrivega teksta, kot je nastal pod njegovim peresom. Napisan je tako, kot jaz govorim, in ljudje pravijo, da me v njem res začutijo.

Vajino delo je žanrsko težko umestiti. Govori o vas, a ni biografije,

ja, navaja različne primere iz vaše dolgoletne prakse, a ni strokovno branje, dopolnjujejo ga vaša razmišljanja o tem, kako se naučiti optimizma, o pasteh perfekcionizma, kako negativnim mislim odtegniti energijo ...

Naslov je našla marketinška strokovnjakinja na založbi Chiara, saj nihče ni znal opredeliti, kaj ta knjiga je. Jaz ji rečem zbirka mojega pametovanja, nabrana z leti izkušenj in branja. (smeh)

Ne navajate konkretnih primerov, saj bi bilo to s strokovnega vidika in zavezanosti poklicni molčečnosti nesprejemljivo, a ker pripovedujete o izgorelosti, dilemah z ločitvijo in pomanjkanju samozavednosti, se lahko marsikdo najde v knjigi.

Ja, morda bo kdo pomislil, da govorim prav o njem. Ravno včeraj sem na Tedx poslušala predavanje neke gospe, ki je rekla, da moramo najprej opustiti misel, da smo unikatni, enkratni, ker pač nismo.

Če ne komuniciramo drug z drugim in si ne posredujemo izkušenj, ima človek res lahko občutek, da je sam samcat. A člo-

veška izkušnja je precej podobna. Ko mi začne pacient razlagati svoje težave, se že sprehajam po algoritmu in vidim, kam pes taci moli. Pacient je navdušen, da ga končno nekdo razume, v resnici pa sem samo dobro naučena. Ni treba, da se mi povsem izpove, raje vidim, da se čim prej usmerimo na rešitve. Če dobro poslušam in dobro sestavljam, hitro veš, za kaj gre, ker je človeška izkušnja tako zelo uniformna.

S kakšnimi težavami se ljudje obračajo na vas?

Vse vrste problemov obravnavam, vse diagnoze iz mednarodne klasifikacije bolezni. Imam ljudi z organskimi duševnimi motnjami, ljudi, ki so zasvojeni, ljudi s shizofrenijo, bipolarno motnjo, anksioznimi motnjami, osebnostnimi motnjami, avtiste ...

V knjigi o vas najprej spregovorijo vaši pacienti; pravijo, da so vam hvalni za iskrenost, neposrednost in storilnost naravnost.

Jure ni želel, da me opisuje on ali da se opisujem sama, ampak da to

storijo pacienti, in jih je intervjuval. Za to je res velik talent, saj iz človeka potegne marsikaj. Malo mi je bilo nerodno, ker se mi je zdelo, da me samo hvalijo, čeprav me malo tudi krcnejo.

Tudi oni so pogruntali mene. Branko je na primer dobro ugotovil, da delam pet stvari hkrati in da se ščitim s humorjem. Tako delam, drugače ne znam živeti.

Potem sem se odločila, naj njihove besede ostanejo v knjigi. Prvič zato, da tudi moji spoštovani kolegi spoznajo, kako nas pacienti vidijo in nas prekleto dobro »preberejo«, samo da nam tega ne povejo.

Zavedati se moramo, da nas pacienti opazujejo, ocenjujejo in točno vedo, s kom imajo opravka. To pomeni tudi, da nam bodo določene stvari povedali, določenih pa ne, in jasno je, da bomo zelo težko delali, če bomo zaprti v komunikaciji.

Želela sem tudi, da se od mene poslovijo vsi pacienti, ki niso pripravljeni delati. Ta trojica iz uvida se je lepo nakvačkala name z deloholizmom. Tega jih nisem odvadila, ker mi tudi sebe ni uspelo,

smo se pa lepo uigrali, da deloholizem in perfekcionizem nista škodljiva, ampak koristita določenemu cilju. To je lepa lastnost, če znaš z njo živeti.

Ker pri meni je treba delati.

To je tudi ena od stvari, ki jih o sebi razkrijete v knjigi, namreč da ste bili vzgojeni v deloholika. Ne vzgojena, dresirana.

Pravite, da je knjiga nastala v želji, da bi spodbujala upanje, podpirala dostojanstvo in krepila pogum. Vam prvi odzivi potrjujejo, da ste dosegli namen?

Prve odzive sem dobila od tistih, ki me dobro poznajo, in presenečena sem, da so nad njo navdušeni. Do njene vsebine nimam posebnega odnosa, spustila sem jo v svet in kar se bo zgodilo, se bo zgodilo. Zdaj ni več moja. Vesela bom, če bo ljudi navdihnala ali vsaj zabavala. Urednik je sprva hotel odstraniti tri poglavja, češ da so preveč politična in preveč odslakavajo ta čas, jaz pa sem rekla, da je ravno v tem njihov pomen, saj se opredelim do stvari, ki se dogajajo zdaj.

HOTELA SEM SI RAZJASNITI, KAKO DELUJE TA NORI SVET. MISLILA SEM, DA MORAM NAJPREJ RAZUMETI, DA BOM LAHKO SPREJELA, A JE RAVNO OBRATNO, STVARI MORAM NAJPREJ SPREJETI, DA JIH LAHKO RAZUMEŠ.

Sodi mednje tudi vaše razmišljanje o nesprejemljivem ravnanju s pacienti na psihiatrični kliniki v Ljubljani, ki je v zadnjih mesecih razburo laično in strokovno javnost?

Ne, šlo je za razmere v zdravstvu, kjer govorim o svojih izkušnjah kot zdravnica in sumu nekorektnega ravnanja s pacienti. Bilo je nemogoče ne povedati, kaj si mislim, seveda zelo s svojega vidika.

Koliko let ste delali na zaprtem oddelku psihiatrične klinike? Vse od specialističnega izpita, približno dvajset let.

Stvari poznate zelo od blizu ...

Vedeti moramo, da se slaba ravnanja dogajajo povsod. Nemogoče je, da bi imeli na svetu ustanovo, v kateri se to ne bi dogajalo, ker je človeški dejavnik nepredvidljiv. Gre samo za to, kako dobro smo sposobni te stvari odkrivati, jih preprečevati in regulirati. Kadar je moč tako izrazito na strani enega dela in imaš na drugi strani zelo nemočne ljudi, je nemogoče, da ne bi bilo slabih ravnanj.

Menite, da se bo to razpletlo? Da bodo odgovorni dogajanje razjasnili, razčistili, spremenili pristope?

Sem optimistka. Včasih stvari trajajo dolgo, da se razrešijo, a mislim si, da je že to, da mora nekdo zelo dolgo prihajati na sodišče, svojevrstna kazen.

Če se ne bi človek oklepal navedenega optimizma, bi z vsakim dnem dobival dokaze za mizantropijo.

Ko sva se med korono pogovarjali na daljavo, ste rekli, da je takrat v ospredje stopila izgorelost. Od začetka pandemije je minilo pet let. Še čutimo njene posledice?

Ja, še vedno. Videla sem študije o gospodarski krizi leta 2008, ki kažejo, da so posledice na duševnem zdravju čutili še enajst let pozneje. Pričakujem torej, da bomo deset let po pandemiji še zaznavali posledice. Izračuni kažejo, da traja od osem do dvanajst let, da se spet vzpostavi normalno stanje, ampak kaj, ko prihajajo nove in nove krize. Ko se je končala korona, se je začela vojna v Ukrajini, kmalu potem se je razplamtela nova vojna na Bližnjem vzhodu.

Je pandemija kriva, da se družba vse bolj drobi, v ospredje pa stopata individualizem in egoizem? Ne, to se je dogajalo že prej. Covid je samo razkril to stranpot v zgodovini, ki je individualizem povzdignila na piedestal, čeprav si tega v resnici ne zasluži. Individualizem smo pripeljali tako daleč, da smo na njegov račun žrtvovali socialno mrežo, to pa ni prav. Če se z nekom ne razumeš, opustiš ta odnos, a si nato ustvariš drugega, ne moreš pa reči, da

nikogar ne potrebuješ. Živimo pa v tako varnem in bogatem okolju, da res lahko živimo sami. Zato, da bomo preživel, nismo prisiljeni biti z drugimi. Lahko smo del skupnosti, če se tako odločimo, ne pa, ker smo v to prisiljeni. In vesela sem, da je tako.

Izgubljaš pa, če se odnosom z drugimi odrečeš zato, ker so te ljudje preveč razočarali ali se ti odnosi zdijo preveč obremenjujoči. S tem sam sebi onemogočiš razvoj. Jemlješ si vir zadovoljstva, včasih pa seveda tudi jeze in razočaranja. Ampak to nas plemeniti, krepi in uči. Odnose seveda moramo izbirati in ustvarjati, nikoli pa se ne smemo osamiti.

Kako pa ocenjujete duševno zdravje Slovencev?

Imamo podatke Eurostata, ki merijo zadovoljstvo, srečo itd. Nismo ravno na repu, nismo pa na vrhu.

V zgodovini so si vladavino nad tem narodom podajali eni, drugi, tretji in še nekaj časa bomo potrebovali, da to pozabimo. Bomo močno travmatiziran narod, po drugi strani pa imamo izvirne preživetvene strategije. Mislim, da ne pokažemo vedno svojega celotnega potenciala, ker smo se ga navadili skrivati, da nam ga ne bi kdo vzel. (smeh) Tudi pohvalimo se ne, raje se pri- tožujemo.

Ena vaših spodbudnih misli pravi, da nikoli ni prepozno. Ne za to, da postanemo boljši, plemenitejši in manj sebičen človek, ne za to, da se opravičimo. S tem pošiljate optimistično sporočilo, da se je do konca življenja vredno truditi za boljšega sebe in odnose, ki jih ustvarjamo.

Ko se opravičimo, zadevo spustimo in to je namen. Pomembno je, da mi spustimo, pa tudi če drugi še vedno kuha mulo.

Obstaja zelo zanimiva raziskava, v kateri so skušali ugotoviti, kdo lažje odpušta, kdo prej spusti stvari in kaj to pomeni za zdravje. Najprej so mislili, da je ljudi treba spodbujati k temu, da odpuščajo, ker kuhanje zamere in nezmožnost odpuščenja nista dobra za njihovo duševno zdravje. Potem pa se je izkazalo, da so duševno bolj zdravi ljudje sposobni tudi prej odpustiti. Potrdilo se je ravno obratno, da je sposobnost odpuščenja kazalnik duševnega zdravja, ne pa dejavnik tveganja.

Vaše odraščanje je zaznamovala disleksija, o kateri se takrat ni govorilo. Sami ste odkrili pristope, ki so vam olajšali učenje in branje, za ime vaše težave pa ste menda izvedeli iz članka v reviji.

Res je, pri 18 letih sem pri frizerju prebrala članek v reviji *Jana* in takoj sem vedela, da govori tudi o meni. Sama sem se naučila brati na poseben način, tako kot bi vas naučili na tečaju hitrega bra-

nja. Zato tudi tako hitro berem. Disleksija je danes zelo pogosta, je pa različno izražena. Tisti, pri katerih je zelo močno izražena, se ne bodo nikoli naučili brati in pisati, pa to ne pomeni, da niso inteligentni. Ravno nasprotno. To je ena od oblik nevrotičnosti. Svet vse ponuja ljudem z disleksijo na način, ki jim ne ustreza, zato so prisiljeni iskati drugačne, inovativne rešitve. In če to hočeš, moraš najti svojo pot.

Pravite, da ste naučena optimistka. Kako vam je uspelo natrenirati svoj pogled in odzive na svet? Pravzaprav ne vem. Morda lahko rečem, da je bil model moj oče, ki je tiste vrste maček, ki vedno pristane na vseh štirih nogah. Je samouk naučenega optimizma. Mislim, da se je s tem prebil skozi težko mladost, saj ni nikoli jokal nad problemi, ampak je vedno iskalo rešitve.

ODNOSE MORAMO IZBIRATI IN USTVARJATI, NIKOLI PA SE NE SMEMO OSAMITI.

Vam uspeva to miselnost prenesti tudi na paciente?

Ne vem, upam. Če si za nekoga emocionalno pomembna oseba, si lahko model za njegova vedenja. Saj veste, pacienti nas natančno opazujejo, 80 odstotkov komunikacije je neverbalne. Seveda vplivamo drug na drugega.

Sama pri sebi sem si rekla: ne morem drugim soliti pameti, če sama delam drugače. Če jaz krotim svoj perfekcionizem, vem, o čem govorim, vem, da se ga da ukrotiti, zato vam priporočam, da ga tudi vi ukrotite. Potem vam bo začel koristiti, ne bo vam nagajal. Tisto, kar jim priporočam, moram tudi sama živeti, sicer sem neverdostojna.

Izjavili ste, da bi se z nekaj smeli in ob vseh težavah, ki ste jih imeli v mladosti, zlahka znašli tudi na drugi strani psihiatrove mize. Kaj vas je rešilo?

Ja, lahko bi se zgodil črni scenarij, če bi se starša ločila in bi pripadla mami.

Zelo mladi ste šli od doma, pravzaprav ste pobegnili pred mamo, ki vas je vzgajala zelo neusmiljeno in brez omejitev posegala v vaše življenje. Pravite, da bi ji morda lahko postavili diagnozo, da je bila avtistka. Ste morda tudi zato izbrali specializacijo iz psihiatrije?

Ne, najprej sem želela študirati kiparstvo, a mi tega doma niso dovolili, češ da ni dovolj resno. To je bilo edinkrat, da se nisem uprla, ker očito nisem dovolj zaupala vase. Zdaj moj hobi sicer ni kiparjenje, rada pa ustvarjam mozaike

COVID JE SAMO RAZKRIL TO STRANPOT V ZGODOVINI, KI JE INDIVIDUALIZEM POVZDIGNILA NA PIEDESTAL, ČEPRAV SI TEGA V RESNICI NE ZASLUŽI. INDIVIDUALIZEM SMO PRIPELJALI TAKO DALEČ, DA SMO NA NJEGOV RAČUN ŽRTVOVALI SOCIALNO MREŽO, TO PA NI PRAV.

in krpanke, skratka, rada imam ročne spretnosti. Zanimala me je medicina in znotraj nje psihiatrija. Hotela sem si razjasniti, kako deluje ta nori svet. Mislila sem, da moram najprej razumeti, da bom lahko sprejela, a je ravno obratno, stvari moraš najprej sprejeti, da jih lahko razumeš.

V obdobju odločanja za študij me je prijateljica prosila, naj jo spremljam na sprejemne izpite za študij urejanja krajine. Najprej sem izpite opravila tam, potem pa tudi na medicinski fakulteti. Ker se nisem mogla odločiti, sem drugi prijateljici naročila, naj vrže kovanec, ne da bi ona vedela, za kaj gre. Trikrat je bila odločitev v prid medicini. Tako resna študentka sem bila. (smeh) Lahko bi razglabljala, kaj izbrati, in se ne bi mogla odločiti, a določene stvari je treba izpustiti. Če nič drugega, imam zdaj dobro zgodbo. (smeh)

»Številne duševne težave so v veliki meri težave notranjega kroga. Ta v hipu prileze na plan, če ugotovi, da smo v nevarnosti.« pravite. Zakaj je ta notranji krogodil tako ključen za naše dobro počutje?

Notranji krogodil je stari, nagonski del možganov, to so plazilski možgani. Pri svojih pacientih uporabljam besedo kroks, kuščar, pogosto jih nagovarjam, naj svoje težave naslovijo, po možnosti z imenom, lahko tudi s priimkom, da se lahko kregajo z njimi. Razložim jim, da je to del možganov, ki je namenjen preživetju, in da včasih kuščar dela zgago brez potrebe. Ideja je v tem, da naj bi bili plazilski možgani v zelo prijateljskih odnosih z novimi možgani. V tem primeru si uravnotežen človek. V nasprotnem je vaš krokodil povsem zatrt in občasno naredi totalen upor ali pa vas pelje skozi življenje in potem ima z vami delo pravosodje.

V razvitem svetu je predpisovanje antidepresivov postalo stalnica. Res ne gre drugače?

V bistvu ne, žal jih potrebujemo veliko in še malo zraven. Se vedno imamo veliko uporabo predpisanih anksiolitikov, čeprav to nekoliko upada, mnogo pa imamo tudi naravnega, bio anksiolitika, alkohola.

Antidepresivi imajo široko indikacijsko področje in so načeloma varna zdravila. Mi je pa žal, če se ljudje spravijo v stanje, da jih potrebujejo, ali če jih dobijo, pa bi bilo bolje, če bi dobili nekaj drugega. Ni dobro, če ljudje vse stavijo na antidepresive in mislijo, da bo vse dobro, če jih bodo jemali. Bo pa boljše.

Tisti, ki poiščete vašo pomoč, cenijo, ker jih spodbujate k aktivnemu življenju, saj pravite, da je rešitev vedno v dejavnosti. Ena od pacientk meni, da ni boljšega antidepresiva, kot je gibanje. »Zdaj pa

dovolj, brco v rit in hitro gor na Lisco,« ste ji menda rekli.

Zelo jih sili, da hodijo. Hoja je namreč hrana za možgane. Poznamo dve hrani za možgane, ena je hoja, druga pa so ročne spretnosti.

V zadnjem času prihaja k meni ogromno ljudi, ki v resnici ne potrebujejo psihiatrične obravnave. Morda potrebujejo antidepresiv ali pa tudi ne, morda potrebujejo psihoterapijo. To zelo podaljša čakalne vrste. V resnici moraš z njimi opraviti samo dober razgovor, da izključiš, da nimajo hujših duševnih motenj. Nekateri me sprašujejo, ali naj zamenjajo službo, poklic, partnerja, državo ..., ampak na to jim ne morem odgovoriti, lahko jim le pomagam razmišljati.

Gre za vprašanje, ali smo sposobni sprejemati najbolj svoje odločitve, torej odločitve, ki so najbolj v skladu z nami zdaj in tudi čez pet let.

Pri tem ni nepomembno, kako se pogovarjamo sami s seboj, saj nam lahko notranji kritik zagreni življenje. Trdite, da uravnoteženi notranji govor ni velika znanost. Kako ga je mogoče doseči?

Notranji govor je treba kultivirati, to lahko vedno naredimo. Vedno ga lahko izmojstrimo tako, da poslušamo ljudi, beremo knjige, se pogovarjamo, pohvalimo pri drugih, kar je dobrega, in to posrkamo. Včasih mi kakšen pacient reče, da se v mislih pogovarja z mano ali svojim psihoterapevtom. To je v redu. Zastavi si vprašanje in razmišlja, kaj bi rekel njegov psihoterapevt. To je kultivirani notranji govor.

Sodelujete tudi pri izvajanju nacionalnega programa duševnega zdravlja Mira, ki se je začel leta 2019, potem pa je njegovo izvajanje začasno zaustavil covid. Kaj se dogaja na tem področju?

Regionalni centri za duševno zdravje, ki smo jih takrat zagnali, se razvijajo naprej. Manjka jih še nekaj, v Ljubljani deluje le center za otroke, za odrasle pa bi potrebovali štiri. Trudimo se za oblikovanje mreže in mislim, da bomo imeli Slovenijo pokrito do leta 2028. To je velika sistemska sprememba, ki je ni mogoče izpeljati na hitro, a mislim, da smo doslej veliko dosegli. Vedno pa bo potrebe več, kot je ponudbe. Nikoli ne bodo vsi zadovoljni s ponudbo, a ta ni slaba. Gre za spremembo paradigme v duševnem zdravju. Miselnosti ne moreš spremeniti tako hitro. Bilo stvo je, da mora javna zdravstvena služba odgovoriti vsaj na najhujše in najtežje potrebe populacije. Ne more biti sama sebi namen, ampak mora biti sposobna na najhujše probleme odgovoriti učinkovito in hitro. Imamo dobre bolnišnice, dobro pokrito psihiatrično oskrbo, šepajo pa ambulate in skupnostna obravnava. Ta se dograjuje s centri.