ZARADI STRAHOV NISEM ZNALA VEČ DIHATI

Tatjana Grča, mama treh otrok in podjetnica, je živela ambiciozno, delovno življenje, polno izzivov, usklajevanj družinskih in poslovnih obveznosti, hkrati pa tudi polno ljubezni in veselja. Dokler se ni v njeno življenje pritihotapila anksioznost, ki se je počasi, a vztrajno zalepila v vsako celico njenega telesa, njeno življenje pa spremenila v velik strah.

Petra Arula, fotografija: arhiv sogovornice

Pred napadi anksioznosti Tatjana Grča bolezni, ki je tako vztrajno napadala njene misli in obremenjevala telo, ni niti poznala. »Čeprav je anksioznost, tako kot depresija in izgorelost, izjemno razširjena težava sodobnega časa, je še vedno veliko ljudi ne pozna. Zato sem se odločila napisati obsežno knjigo z iskrenim opisom svojega soočanja z boleznijo, saj je pomembno, da jo ljudje čim prej prepoznajo in si pomagajo.« Avtorica je v knjigi Skodelica življenja – Kako se soočiti z anksiozno motnjo podrobno opisala vsa svoja spoznanja, ki jih je dobila tako pri zdravnikih kot pri alternativcih, prebranih knjigah in samospoznavanju, obogatila pa jo je tudi s strokovnimi razlagami in svojimi ilustracijami.

Preden se je spopadla z napadi tesnobe, je imela občutek, da ima vse pod nadzorom, da se njeni zastavljeni cilji z veliko vloženega truda uresničujejo po začrtanih smernicah. »Bila sem močna in stabilna na poslovnem področju, hkrati pa z zelo izrazito materinsko vlogo,« je povedala sogovornica, ki so se ji po rojstvu tretjega otroka zaradi posledic na ginekološkem zdravju, preobremenjenosti in nezmožnosti umika iz družinskega podjetja vsaj v času porodniškega dopusta začeli pojavljati telesni znaki, kot so izguba refleksa dihanja, pospešenega bitja srca, zakrčenih mišic in želodca, težje osredotočenosti in občutkov tesnobe oziroma strahu pred neobvladovanjem svojega telesa, ki so se postopno

stopnjevali. »Poudariti pa moram, da ne gre le za količino dela, temveč predvsem za čustveno preobčutljivost, perfekcionizem, prevelika pričakovanja do sebe in ponotranjenja vseh vlog, ki sem jih opravljala,« dodaja Tatjana Grča, saj se po vsem prebranem o anksioznosti, po vseh pogovorih s strokovnjaki in ogromno dela na sebi zaveda, da je predvsem dojemanje lastne situacije tisto, kar nas lahko pahne v bolezen, kot je anksioznost.

SAMO ŠE TO NAREDIM ...

»Običajno prve opozorilne znake telesa preslišimo, saj menimo, da moramo zdržati in postoriti samo še to in to, potem pa se bomo posvetili sami sebi. Čakamo na boljše čase in z občutki krivde želimo poskrbeti za vse okrog sebe. Ker skodelice svojega življenja pravočasno in sproti ne praznimo, je potrebna samo še ena dodatna kapljica, da gre vsebina čez rob, nazaj pa jo je zelo težko spraviti,« je odnos do sebe, preden se je telo uprlo, opisala Tatjana Grča, ki se je, ko se je vsebina njene skodelice prelila čez rob, odzvala izjemno odgovorno in sistematično, pomagala si je tako s klasičnim (od antidepresivov do psihoterapij in pregledov za zastarano boreliozo, ki lahko povzroča simptome, ki jih je opažala pri sebi) kot z alternativnim zdravstvom (najrazličnejše energetske metode, zdravljenje z zelišči, meditacije, joga, hipnoza, dihalne vaje, Access Bars idr.). Anksioznost, njene vzroke in posledice je naštudirala do zadnje pike, brala je članke in knjige, ki bi ji lahko pomagali čim bolj spoznati bolezen, preizkusila je ogromno metod za samopomoč ter prešla do globokega preobrata vase in sprememb razmišljanja. Odzvala se je tudi globokemu klicu po pomoči ljudem, ki si o anksioznosti in vsem, kar jim ta prinaša v življenje, niti spregovoriti ne upajo. K temu so jo spodbujali tako zdravniki kot zdravilci, ki se vsakodnevno srečujejo z ljudmi z anksioznostjo, saj so v njej prepoznali ogromno znanja in truda, hkrati pa volje in moči to uresničiti.

PREDALČKANJE

»Dolgo sem pogrešala prejšnjo, neustrašno različico sebe, odločno, z zaupanjem vase in svoje sposobnosti, ki je imela vajeti svojega življenja trdno v rokah. Pričakovala sem jo nazaj, a po enajstih letih preizkušenj, samoraziskovanja ter spoznanj in zavedanja na tej poti je nastala nova različica, ki jo sproti spoznavam,« je o tem, kako težko je spustiti svoj stari, dobro poznani jaz, opisala Tatjana Grča, ki danes, po enajstih letih zdravljenj in preizkušanj najrazličnejših metod, pravi: »Prvi korak na poti iz vsake preizkušnje je nehati iskati krivce, prevzemati vlogo žrtve in se smiliti samemu sebi. Pametno je predelati svoja čustva, nepredelane bolečine in nato sprejeti samega sebe takšnega, kot si, in se brez sramu takšen tudi pokazati svetu. Ne očitajte si ničesar, niste sami krivi za svojo tesnobo. Tesnoba je posledica zanemarjanja svoje duše. Ko ji prisluhnemo, se začne proces zdravljenja. Premišljujte, raziskujte, spregovorite, zaupajte. Ni pomembno, kako počasi gre, vsak potrebuje svoj čas in ima svojo pot. Še tako droben premik je uspeh. Če vam strah onemogoča ukrepati, si ga priznajte, sprejmite ga kot svojega učitelja na poti do pristnega odnosa s samim seboj. Tesnobe ne odganjajte na silo, odločite se in izberite drugačno razmišljanje, naše misli so lahko naše zdravilo. Poiščite se, pa če traja še tako dolgo in se zdi še tako nemogoče. Pokukajte na dan in se pokažite sebi in svetu v vsej svoji nepopolni lepoti. Nič manj niste od drugih. Morda še veliko več.« Po vsem, kar o Tatjani izvemo ob branju njene knjige, odkrijemo, da je na koncu, ko je končno našla sebe in svoje poslanstvo, ko je samo sebe in svojo bolezen z vsemi neprijetnimi simptomi preprosto sprejela, postala mirnejša, njeno življenje lahkotnejše, stvari, ki si jih zastavi, pa zdaj opravi celo lažje. Prej je kot perfekcionistka vsa poslovna in družinska opravila zmogla opraviti brezhibno, a na njeni poti sta ji telo z veliko utrujenostjo in glava s pozabljanjem in 'meglo v možganih', kot je poimenovala stanje, ko ji je bilo najhujše, nagajala do te mere, da se je preprosto morala spustiti, se predati in začeti na novo. In prav tega Tatjana uči skozi knjigo in na svojih predavanjih. Da ljudem, ki se soočajo s svojimi hudimi strahovi, ki jim med vsem drugim onemogočajo najosnovnejšo življenjsko funkcijo – normalno dihanje, ne bo treba prehoditi tako dolge poti, kot jo je prehodila ona. Poslanstvo njene knjige je večje razumevanje tesnobe v družbi, sprejetost čudovitih ljudi, ki jih anksioznost preizkuša, poduk tistim, ki bi radi svojim najbližjim stali ob strani, jih bolje razumeli. Njena iskrena zgodba je nazoren opomin, kako si lahko z drobnimi spremembami prihranimo veliko preizkušnjo. Tistim, ki so ta korak že zamudili, pa daje upanje in voljo za spremembe in prinaša luč na koncu na videz brezizhodnega tunela tesnobe

KO ANKSIOZNOST SPROŽI PANDEMIJA

Velike spremembe, ki se ta trenutek dogajajo na svetu, so že, in najverjetneje še bodo, veliko ljudi pahnile v velike strahove, nekateri se bodo razbohotili tudi v anksiozne motnje. Tatjana Grča ljudi, ki opažajo, da so njihove skrbi in strahovi naenkrat postali večji od njih, spodbuja: »Zdaj je pravi čas za ukrepanje. Strah hromi telo in imunski sistem. Zato se je smiselno odzvati odgovorno, premišljeno z vsemi koraki, ki jih posameznik lahko naredi za rešitev situacije. Vmes pa vse napore vložiti v ohranitev trezne glave, pozitivne naravnanosti, poguma, morda tudi prepuščanja in zaupanja, če izgubljamo občutek nadzora in lastne odgovornosti. Potruditi se moramo, da iz strahu preidemo v ljubezen. Iz vsake, še tako težke preizkušnje, se da izluščiti tudi kaj dobrega, premik v razmišljanju, zavedanju, medsebojni pomoči. Naj nas strah ne ohromi, ne obtožujmo drug drugega, ne iščimo zunanjih krivcev. Vsi ljudje niso v enakih položajih in zmožnostih, ne širimo panike in sovraštva, upajmo na najboljše. Če pa se kljub temu znajdete v občutkih anksioznosti, si jih priznajte, pomoč si poiščite pravočasno. Pogovor pomaga, iščite iskrene medsebojne odnose. Vsaj nekaj časa počnite tisto, kar vas veseli, sprošča, umirja, razveseljuje. Če se stanje ne umiri, pa se pravočasno ustavite, poiščite si strokovno pomoč in se poglobite vase. V globinah samospoznavanja lahko odkrijete globoke resnice in priložnosti za osebno rast, pristen odnos s samim sabo in življenjem.« ■