Prikaz knjige: Elvira Kocić – PITALI STE PSIHIJATRA
Hrvatska udruga za prevenciju suicida – HUPS¹, 2010.

Knjiga Pitali ste psihijatra odgovori su na pitanja u časopisu Doktor u kući tijekom osmogodišnje suradnje autorice Elvire Kocić s tim časopisom. Elvira Kocić je doktorica medicine, magistra znanosti, primarius, specijalista psihihjatije i subspecijalista socijalne psihihjatije i psihihjatije u zajednici, stalna je sudska vještačkinja za psihihjatriju, šefica je Odjela za duševne bolesti Opće bolnice u Virovitici, te je veći dio svog profesionalnog djelovanja usmjerila radu psihihjatija u zajednici sa svrhom promicanja psihihckog zdravlja i borbe protiv stigme duševnih bolesti, uvijek u suradnji sa stručnjacima drugih suradnih struka.

Prva promocija ove knjige bila je u veljači 2010. godine u okviru manifestacije Dani psihologije u Virovitičko-podravskoj županiji, a druga promocija je održana u ožujku 2010. u Narodnoj knjižnici i čitaonici u Popovači.

Sredstva od prodaje knjige u cijelosti su namijenjena unapređenju rada Hrvatske udruge za prevenciju suicida (www.suicid.info).

Predgovor knjizni napisali su doc. dr. sc. Tija Žarković-Palijan, dr. med., forenzična psihihjatrica i glavna urednica časopisa Doktor u kući Selma Mijatović.

Knjiga je koncipirana u osam zasebnih cjelina u kojima se nalaze pitanja i odgovori koje možemo čuti u svakodnevnom životu i profesionalnom radu mnogih suradnika pomažućih profesija, pa tako i u radu socijalnih radnika koji djeluju u zdravstvenim i socijalnim ustanovama.

U prvom cjelinu sažeto su obrađene sljedeće teme: tumačenje pojma sine morbo psycho – što približno znači "kod ove osobe odsutne su patološke pojave, disimulacija, umišljeni poremećaji, normalan odgovor na stres, utjecaj emocionalnog stresa na pojavu šećerne bolesti, utjecaj buke na psihičke poremećaje, razlikovanje svakodnevnog stresa na poslu od mobbinga, Karoshi – samoubojstvo radom, izgaranje na poslu, teror na radnom mjestu i osobitosti ponašanja prema agresivnom klijentu". Za prigodu ovog prikaza izdavam upravo ovu posljednju temu:

Pitanje čitatelja/ice: Kako se ponašati prema agresivnom klijentu?

¹ Knjiga je dio aktivnosti udruge HUPS-a, koja je nastala u okviru istraživanja prediktivnih modela za suicidalnost, u okviru znanstvenog projekta Prediktivni modeli u zdravstvu, broj 108-0982560-0257, odobrenog u prosincu 2006. godine od Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske, kojem je voditelj doc. dr. sc. Zdenko Sonicki, dr. med., Sveučilište u Zagrebu.

U drugoj cjelini sažeto su obrađene sljedeće teme: odsutnost spolne želje, erotomanija, uhođenje, razvod braka, istina u braku, bračna prijevara, kompleks Here, pojačane seksualne potrebe, zavist, trač, te prošireno tematsko područje Ljubav i zloba; dok su u trećoj cjelini sažeto obrađene teme: ovisnost o internetu, ovisnost o čokoladi, kompulzivno kupovanje, triumfilomanija, prepoznavanje pušenja "trave", dokazi prisutnosti droge u organizmu, pijanstvo i patološko pijanstvo, kladenje, kockanje i problematično kockanje.

Za prigodu ovog prikaza izdvajam:

Pitanje čitateljice: Kako ću prepoznati da je kći pušila "travu"? Moja je kći prekrasna djevojka, otvorena, inteligentna i znatnojelna maturanta. Često izlazi s prijateljima. Ponekad se i nešto kasnije vrati. U posljednje vrijeme se plašim za nju jer kolegice na poslu stalno pričaju o tome kako se djeca za većernjih izlazaka opijaju i drogiraju, kako je droga dostupna i kako svi puše "travu". Razgovarala sam sa kćeri, vjerujem joj da njen druguštv konzumira zabranjena sredstva, no i dalje sam nesigurna i pitam se kako da je zaštitim? Kako ću prepoznati je li npr. pušila "travu"?

prosudba, ali i mrzovlja, socijalno povlačenje, sumnjičavost, povišen osjećaj strepljenja i tjeskobe, proširene zjence, suha usta, povećan apetit, ubrzan rad srca. Konzumacijom većih količina kanabisa može doći i do haluciniranja, razvoja sumanosti proganjanja, pa i do delirantnih stanja. Opisane su takve psihoze koje su trajale i do dva mjeseca. Drugotrajnom uporabom nastaju oštećenja upamćivanja i prisječanja, teškoće asociiranja, smetnje koncentracije i depresivni poremećaj. THC se može otkriti u urinu s pomoću test-trakica koje se mogu nabaviti u svakoj ljekarni, ali to je način komunikacije s djetetom koji vam nikako ne bih preporučila. Najbolje je posjetiti obližnji centar za prevenciju ovisnosti, gdje će vam stručnjaci dati brojne i najprimjerene informacije.

U četvrtoj cjelini sažeto su obrađene sljedeće teme: debljina, anorexia nervosa, bulimia nervosa, postpartalna psihoza, umišljena trudnoća, noćne more i hodanje u snu, nesanica, prekomjerna pospanost, strah od povraćanja i psihosomatske bolesti. Kao ilustraciju ovog prikaza izdvajam:

Pitanje čitatelja: Moja supruga ima 29 godina i prije desetak dana je rodila. Neposredno nakon poroda počela se čudno ponašati, pa je morala biti premještena na psihijatriju. Liječnik mi je rekao da je riječ o postpartalnoj psihozi. Što je to i kako se i koliko dugo liječiti? Kako ja mogu najbolje pomoći?

U petoj cjelini sažeto su obrađene sljedeće teme: žalovanje, psihotrauma, transgeneracijski prijenos traume, postrauromatski stresni poremećaj, poremećaj poslijetraumatanske egorčenosti, postrauromatski stresni poremećaj i noćne more, reakcija obljetnice, retraumatizacija, Wertherov efekt, suicid i duševna bolest, reakcije na samoubojstvo učenika, nasljeđe depresivnosti, emocionalne reakcije na vlastitu somatsku bolest, teško bolesno dijete i razgovori s djecom u situacijama teške bolesti roditelja. Za prigodu ovog prikaza izdvajam:


Odgovor autorice: Samoubojstvo i smrt učenika neki su od oblika neugodnih događaja na radnome mjestu nastavnika i ulaze u okvire dodatnih uzroka koji pojačavaju tzv. profesionalni stres. U takvim situacijama bitno je da se ponajprije nastavnici dobro informiraju o samom događaju, tako da točno znaju što se i kako dogodilo. Tako sprječavamo nagađanja, prepričavanja i pogrešna tumačenja. Važno je da su nastavnici upoznati s reakcijama djece i odraslih koje se mogu očekivati, prije svega s akutnim stresnim reakcijama i cjelokupnim procesom žalovanja i njegovim stadijima. Dobro je potom da oni međusobno razmijene dojmove i osjećaje koje su doživjeli, a zatim svakako pokušaju učenike i roditelje učenika navesti da diskutiraju o tome što osjećaju nakon nemilog događaja. Tako će se ublažiti neugodni učinci proživljenog. Učenike treba poticati da na svaki način, verbalno i neverbalno, izraze svoje emocije i mišljenja o događaju. Konkretno, najapraktičnije je organizirati privremeno psihološko savjetovalište, održati tematske roditelske sastanke, ako treba i tematske tribine, a svakako provesti poseban individualni tretman s djecom koja imaju izraženije reakcije. Obavezno treba konzultirati i uključiti najbližeg školskog psihologa i psihijatra koji djeluje na tom području.

U šestoj cjelini sažeto su obrađene sljedeće teme: problem agresivnosti u suvremenim dječjim pričama, manjak boravka u prirodi, zabrinutost roditelja zbog slabe motivacije za radne aktivnosti mladih, zamišljeni prijatelj, autizam, dosada djeteta, izazovi roditeljstva, razgovor s adolescentom i osobitost komunikacije s osobama nakon što su preboljele moždani udar, dok su u sedmoj cjelini sažeto obrađene sljedeće teme: benzodiazepini, antipsihotici i nuspojave, dnevna bolnica, forenzična psihijatrija, kronične glavobolje, mucanje, liječenje hipnozoj, epileptička aura, agresivnost prema majci, psihopati, psovke i "Divljaci za volanom". Za prigodu ovog prikaza izdvajam:

Pitanje čitatelja/ice: Zašto ljudi psuju? Što je psovka?

Odgovor autorice: Po definiciji, psovka je težak pogrdan izraz kojim drugome simbolično oduzimamo čast i dostojanstvo. Osobito je česta uvreda obiteljske časti, posebno u osobama njemu dragih i s njim povezanih ljudi (npr. majke) koji s uvredom nemaju nikakve veze. Takvi nazivi oduzimaju ljudsko dostojanstvo, nječu da je čovjek ili mu odrči neko svojstvo bitno za njega, njegov društveni položaj, poštenje i hrabrost.

U osmoj cjelini sažeto su obrađene sljedeće teme: maćehe, kronično nezadvoljstvo sobom, koncentracija, opuštanje, terapija svjetom i bojama, aromaterapija, terapija kućnim ljubimcima, zrelost ličnosti i nekoliko kraćih savjeta autorice.

Ova knjiga obiluje korisnim sadržajima za sve čitatelje: stručnjaka s područja psihosocijalne skrbi i svakog drugog zainteresiranog čitatelja, jer su u njoj dati odgovori na pitanja o svakodnevnog života vezano za situacije koje se mogu dogoditi svima nama. Na postavljena pitanja autorica je s puno pažnje davala konkretne i strukturirane odgovore, ostavljajući dojam da pozorno sluša svako postavljeno joj pitanje, prepoznaje u pitanju i onaj dio koji osobe s problemom teško izgovaraju, te ih uvodi u terapijsku situaciju informirajući ih o problemu, uz nastojanje da ih poduči i na drugačije pristupanje onome što ih muti, kako bi konačno mogli definirati problem i pokušali naći odgovore, odnosno moguća rješenja.

S motrišta policijskog službenika, savjete koji su dani u prezentiranoj knjizi smatra korisnim radi razumijevanja određenih psiholoških i psihijatrijskih procesa i pojave koji se pojavljuju ili su prisutni u čovjeku, kao i radi postupanja npr. kontakt-policijaca u svojoj zajednici. Većina danih savjeta, promatranih s policijskog motrišta, mogu se vrlo korisno primijeniti u policijskoj praksi.

I na kraju navodim nekoliko osobnih savjeta autorice: "Ne očekujmo ništa. Tada ćemo dobiti sve. I postati slobodni, radosi, smirenii, voljeni i sretni. Naš cijeli život je samo u sadašnjosti, upravo sada i upravo ovdje."