

Gunitai ir 54 gadi. Ir otrreiz precējusies. Ar vīru divatā dzīvo Latgales laukos, lauku mājā Viļakās novadā. Ir sava neliela saimniecība un daži mājlopi savai iztikai. Bērnu nav. Smags trieciens bijis pirmajā laulībā vīra dzērumā izdarītā pašnāvība. Gunitai diagnosticēti rekurenti (atkārtoti) depresīvi traucējumi.

Gunitas stāsts

„Es to pamanīju jau visai agri, ka man ir veselības problēmas. Man sākās depresijas lēkmes. Tas bija kaut kur 20 gadu vecumā. Nezinu, kāpēc tās man uznāca... Varbūt tā ir kāda iedzimta vaina. Brālis un māsa arī ir slimi ar depresiju. Periodiski, kad ir kādi atgadījumi, stresi lielāki, tad tās atkārtojas. Toreiz psihiatrs mani nosūtīja uz Vaiņodi, kur bija tāda sanatorijas tipa slimnīca. Tagad vairāk nav. Tur es pārstējos. Tā drusku labāk palīka, bet es vēl padzēru zāles.

- Kādas ir jūsu depresijas izpausmes?

Tagad pēdējā laikā tās ir vairāk garastāvokļa maiņas - slikts noskaņojums, negribu ne ar vienu runāt un kontaktēties, un reizēm gribas raudāt. Ir slikts miegs. Tikko iemigu, visādi murgi sāka rādīties. It kā tāds melns tēls stāv pie manis. Kā es viņu dzenu prom, tā uzreiz pamostos. Iepriekš domāju, ka man ar galvu nav kaut kas kārtībā. Pagājušajā ziemā sākās tās visas problēmas. Martā es vērsos pie dakteres, kad redzēju, ka es vairs tā nevaru dzīvot. Man tiešām slikti bija. Gan nevarēju gulēt, gan arī garastāvoklis traucēja: nogurums, nepatika, neko negribējās darīt... Man izrakstīja antidepresantus un ieteica arī pārstēties ambulatorajā centrā "Veldre". Kad visi lauku darbi bija padarīti un kļuva brīvāks, tad braucu pārstēties. „Veldrē” man patika, garlaicīgi nebija.

- Labs raksturojums ārstniecības iestādei, ka nav garlaicīgi... (smejamies)

Tur bija labi. Ārstēšana laba, un dakteri arī ļoti labi, ļoti laipni tiešām. Man patika vingrošanas nodarbības, patika mūzikas terapija ar relaksējošo mūziku. Mākslas nodarbības gan nepatika. Zīmēšana man nekad nav padevusies un tāpēc nepatīk. Skolā man rasēšanā un zīmēšanā vienmēr bija trijnieks. Kad kādreiz uzzīmēja māsa, tad bija piecinieks. (Smejas)

- Tad jau jūs visu šo laiku esat kaut kā tomēr tikusi galā pati.

Nu kaut kā tik. Kaut kā mēģinu saņemties, bet periodiski man tomēr zāles bija jāpadzer. Tās es arī cītīgi dzēru. Ja viss ir mierīgi, ja nav nekādi stresi, nekas, tad arī viss kaut kā nostabilizējas. Bet šoreiz bija tā, ka man pagājušajā gadā nomira krusttēvs. Viņš man bija ļoti tuvs, var teikt – tēva vietā. Varbūt arī tas man šoreiz depresiju izprovocēja. Tādas lielas pārmaiņas dzīvē, kāda tuvinieka zaudējums, - tas mani vienmēr ietekmē.

- Jums ir saimniecība, ir, ko darīt, dzīve daudz maz sakārtojusies. Kas tomēr rada stresu un satraukumu?

Bezdarbs. Darbu nav iespējams atrast tādu, ko es varētu padarīt. Materiālais stāvoklis ļoti, ļoti, ļoti ietekmē. Izteikam tikai ar to, kas ir saimniecībā. Vīram drusku pensija ir, viņam ir trešā invaliditātes grupa. Viņam muguras problēmas ir. Ir vēl arī nelieli platību maksājumi no Eiropas fondiem... Kādreiz meklē pārdevējas, bet par pārdevēju tās 12, 14 stundas nostrādāt es vairs neesmu spējīga. Mājās, kad esmu piekususi, varu kaut pusstundīnu dienā pagulēt, mazliet atpūsties. Bet kas tad tev darbā dos atpūsties? Jāstrādā. Pasēdēt nav laika. Gribētu, lai man arī invaliditātes grupu un pensiju piešķir. Jo zāles ir jāpērķ, tās tagad nerviem būs atkal jāpalieto. Man arī astma ir. Es kārtošu dokumentus uz ārstu komisiju.

- Kas ir jūsu lielākais atbalsts?

Vīrs un māsa. Māsa ļoti atbalsta gan morāli, gan viņa man brauc palīgā pastrādāt, ja kaut kas ir vairāk darāms, un ļoti daudz ir atbalstījusi materiāli. Tie ir mani divi galvenie cilvēki.

- Kāda ir jūsu pašpalīdzības recepte, lai saņemtos?

Televīziju paskatos. Kādu izklaidējošu raidījumu, koncertu, kādu multeni noskatos. Man patīk multenes, ja nav briesmīgas. (iesmejas) Bojevikus es neskatos. Par sadzīvi, par mīlestību skatos. Mums arī pagastā diezgan aktīva kultūras dzīve, brauc mākslinieki no Rīgas. Šos pasākumus apmeklēju.

- Vai jums ir kādas aizraušanās?

Mans hobijs ir adīšana. Bet tagad, kad man spranda sāp, rokas sāp un mugura, es ar to daudz neizraujos. Tagad pārsvarā tikai ar zeķu adīšanu aizraujos. Sev noadu, vīram, vēl kādam tuviniekam.

- Vai ir kādi sapņi, ko gribētos piedzīvot, izbaudīt, sajust?

Mans sapnis ir aizbraukt pie jūras kādreiz. Neesmu sen bijusi, kādus 30 vai vairāk gadus. Tepat jau viņa ir, bet nav sanācis aizbraukt. Gribētos arī uz kalniem aizbraukt. Tur es biju pirms kādiem 40 gadiem. Ja materiālā puse mainīsies, to noteikti izdarīšu.

- Jums ir liela pieredze cīņā ar savām psihiskā rakstura problēmām. Ko jūs citiem varētu ieteikt, esot līdzīgā situācijā?

Vispirms pie tuviniekiem atbalsts jāmeklē. Ja tas nepalīdz, tad – pie ārsta. Es mīlu pastaigāties dabā, tas palīdz. Arī pa dobēm parūšināties, ja ir iespēja. Puķes daudz dod pozitīvas emocijas. Pilsētā puķes uz palodzes var audzēt. Esmu ticīgs cilvēks un eju uz baznīcu. Arī baznīca ļoti daudz palīdz. Tur var pabūt ar sevi un arī palūgties. Es nekad neesmu padevusies. Dzīves apnikums gan ir bijis, kad zudusi dzīves jēga, bet pašnāvības domas galvā nav nākušas.

- Vai tagad pēc ārstēšanās terapijas jūs jūtaties stiprāka?

*Jā, jūtos gan. Aizbraukšu mājās atpūtusies, pilna enerģijas. Ir lapas vēl jāpaspēj
sagrābt, ja vien pēkšņais sniegs nokūsīs. Es gribu, lai man ap māju ir kārtība. Vīru
dzenāju, lai ir zālājs laikā izpļauts. Tas man ir svarīgi. Vienmēr rudenī visu sakopju,
lapas nogrābju, lai man viss uz ziemu ir tīrs.”*