

SIMPTOMI DUŠEVNEGA ZDRAVJA ali KAKO SE NAJHITREJE REŠIŠ NORIŠNICE

Prvi in daleč najpomembnejši simptom je **UBOGLJIVOST**. Zadostuje že navidezna ubogljivost, saj se potem, ko boste rekli **DA**, tako ne bo nihče kaj posebno brigal za vas. Ubogljivost pomeni mnogo stvari. Pomeni, da ste uvideli, v kolikšno pomoč so vam, zato je razumljivo, da jih v vsem ubogate. Vsako spraševanje je znak nezupanja, saj **ONI** že vedo, kaj delajo. Ubogljivost tudi pomeni, da ne boste delali sitnosti, ne njim, ne onim zunaj. Ne nazadnje tudi pomeni, da se vas ni treba bati.

Drugi, manj logičen simptom je **NEOPAZNOST**, konformizem. Delajte samo tisto, kar dela večina! Res je, da je ta večina po definiciji bolna, in da s tem posnemate bolno vedenje, vendar ta logika v instituciji ne velja. "Zdravo" je izključno tisto, kar ne pade v oči. Torej nobene individualnosti, še najmanj v pozitivnem smislu. Ne javljajte se za opravljanje neprijetnih poslov, ker

A) se jim bo zdelo čudno,

B) se ne bodo hoteli ločiti od vas.

Pravijo, da se podobno pravilo obnese tudi v vojski.

DOVOLJ DOBRO POČUTJE. Če vas kdo vpraša, in res samo tedaj, je vaše razpoloženje v redu, dobro, nimate nobenih težav, zdravila vam pomagajo, dobro spite, itd. Nobenih superlativov, preglasnega smeha, pa tudi nobene zaskrbljenosti. Seveda imate razlogov za zaskrbljenost dovolj, saj je na kocki vse vaše življenje. Toda psihiatrija ne misli tako. Zato proč z žalostjo in veselo v igro zmernega optimizma. Ta točka je težka in zahteva veliko vaje, ker so potrebni razmeroma dobri neverbalni znaki. Vadite na ostalih uporabnikih, tudi njim utegne koristiti.

ODSOTNOST BOLEZENSKIH SIMPTOMOV je dokaj razumljiv simptom zdravja. Če ste kdaj poprej navajali kake simptome, jih sedaj seveda nimate več, njihovo izginotje pa je seveda pripisati zdravilom. Nekateri uporabniki imajo skoraj neustavljivo željo, da bi pripovedovali svoje simptome psihiatru. Če ste tudi vi med njimi, se morate zadržati. S simptomi se boste morali spoprijeti sami, živa duša vam ne more pomagati. Ljudje, ki radi govore o svojih simptomih včasih preživijo leta na psihiatriji, kjer se ukvarjajo s produkcijo simptomov. Z drugimi besedami, navajanje simptomov lahko bistveno podaljša čas bivanja v ustanovi kot tudi poveča že tako previsoko dozo medikamentov, nenavajanje pa presenetljivo malo pripomore k odpustu, v primerjavah s pomembnostjo zgoraj omenjenih točk, posebno prvih dveh.