

MENESTYSTARINOITA

## Dianan polku viinitarhassa kestävyysden ja itsevarmuuden tiellä.

Diana on nuori toscanalaisviljelijä, joka on johtanut perheensä viinitilaa vuodesta 2008. Siitä lähtien, kun hän otti tilan haltuunsa, hän alkoi kokea ahdistusta suuren vastuun vuoksi ja yksinäisyyttä, joka syntyi, kun hän jätti ystävyssuhteensa ja muutti maaseudulle. Kun näitä tunteita oli koettu useita vuosia, vuonna 2018 kaikki kärjistyi masennukseksi, kun hänen lapsensa (kaksoset) liittyivät hänen elämäänsä ja heidän mukanaan tuli lisää paineita ja ahdistusta. Tässä vaiheessa hän päätti hakea ammattiapua, ja nykyään hän pystyy hallitsemaan näitä ongelmia järkevämmiin.



Lue lisää ↓

Diana on nuori toscanalaisviljelijä, joka on johtanut perheensä viinitilaa vuodesta 2008. Siitä lähtien, kun hän otti tilan haltuunsa, hän alkoi kokea ahdistusta suuren vastuun vuoksi ja yksinäisyyttä, joka syntyi, kun hän jätti ystävyssuhteensa ja muutti maaseudulle. Kun näitä tunteita oli koettu useita vuosia, vuonna 2018 kaikki kärjistyi masennukseksi, kun hänen lapsensa (kaksoset) liittyivät hänen elämäänsä ja heidän mukanaan tuli lisää paineita ja ahdistusta. Tässä vaiheessa hän päätti hakea ammattiapua, ja nykyään hän pystyy hallitsemaan näitä ongelmia järkevämmiin.

Haastateltavan nimi	Diana Lenzi
Maataloustoiminnan tyyppi	Perheen viinitila Toscanassa (Italia), jossa tuotetaan perinteistä punaviiniä, joka tunnetaan nimellä Chianti Classico, sekä muita viljelykasveja, kuten oliiveja EVO:ä varten ja muinaisviljoja jauhoja ja pastaa varten.
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Ahdistus ja masennus, jotka johtuvat voimakkaasta vastuuntunnosta ja yksinäisyydestä.

### Mikä on sinun tarinasi?

Diana kamppaili ahdistuksen ja mielenterveysongelmien kanssa. Hänen tarinansa alkaa, kun hän otti maatilansa ohjat käsiinsä vuonna 2008. Tuolloin hän ei tuntenut, että hänellä olisi ollut lainkaan valmiuksia tietojen, taitojen tai maatilajohtamiseen. Mutta koska kyseessä oli perhetila, johon hänen vanhempansa olivat nähneet niin paljon vaivaa niin monien vuosien ajan, hänen oli tärkeää ottaa maatala haltuunsa ja auttaa heitä. Hän tunsikin kaikki nämä paineet. Samaan aikaan hänen vanhempansa hoitivat maatilaa tavalla, joka ei ollut liiketoimintapainotteinen; se oli enimmäkseen perheen omaisuutta, jossa he eivät tarvinneet häntä selviytyäkseen (hänen vanhemmillaan oli omat ammattinsa).

Niinpä hän tunsikin ensinnäkin kahtai suurta taakkaa: toisaalta hänen oli huolehdittava maatilasta ja hän tunsikin suurta vastuuta vanhempiaan kohtaan, ja toisaalta hänellä oli paineita tehdä maatilasta taloudellisesti vakaa, sillä hän oli jättämässä työnsä maatilajohtamiseksi, joten hänen oli tehtävä siitä elantonsa.

Toinen suuri ongelma, jonka hän kävi läpi noina vuosina, oli se, että 23-vuotiaana hän asui Roomassa, ja niin asuivat myös kaikki hänen ystävänsä ja koko hänen sosiaalinen elämänsä; ja näissä olosuhteissa hän lähti Roomasta muuttaakseen maaseudulle, jossa hän huomasi olevansa yksin ja eristyksissä. Ja samalla kun hän kävi kaiken tämän läpi, Diana tunsikin, että hänen ystävänsä pääkaupungissa eivät ymmärtäneet, mitä hän kävi läpi, hän tunsikin tullessaan väärinymmärretyksi, hän eli täysin erilaisissa tilanteissa kuin hänen ystävänsä kaupungissa. Juuri tässä yksinäisyydessä maatalousyhteisö tuli hänen avukseen, sillä hänen alueellaan ja koko Italiassa oli suuri yhteisö, jossa muut nuoret tekivät samaa kuin Diana ja kävivät läpi samoja tilanteita kuin hän, mikä loi tunteen yhteenkuuluvuudesta.

Sillä hetkellä hänestä tuntui kuin hän olisi ollut purkissa ja joku olisi kaatanut siihen vettä, ja yhä enemmän ja enemmän ja enemmän ja enemmän, siihen pisteeseen asti, että ei ollut mahdollista hengittää. Hänellä oli tunne siitä, että hän oli eksyksissä ja ettei hän voinut löytää ratkaisua mihinkään tästä, että kaikki mitä hän pystyi tekemään oli liikkua nopeammin ja etsiä pintaa, tuntien ahdistusta ja yksinäisyyttä.

### Tilanteen käsittely

Moniin vuosiin hän ei edes tajunnut tarvitsevansa ulkopuolista apua, hän vain jatkoi ja ponnisti, vaikka hänen ympärillään oli koko elämänsä ajan monia ihmisiä, jotka ymmärsivät paljon mielenterveydestä: hänen isänsä oli psykiatri, hänen sisarensa psykoanalytikko ja hänen toinen sisarensa perheterapeutti. Kun hän lopulta todella ymmärsi tarvitsevansa ammattiapua (hänen mielestään tämä oli se, joka todella auttoi voittamaan nämä ongelmat), oli silloin, kun hänen kaksosensa syntyivät, koska se lisäsi koko listan ahdistusta, paineita, yksinäisyyden tunnetta, sitä, ettei tiennyt, miten hoitaa maatilaa ja olla äiti samanaikaisesti. Ja kaikki päättyi erittäin pahaan masennukseen.

Häntä itkettiin aluksi muutaman kerran kuukaudessa. Kun hän itki joka päivä, hän tajusi, että jokin oli menossa pieleen. Hän ymmärsi, että hänen oli saatava apua. Siitä hetkestä häneltä kesti kolme vuotta toipua, koska kun hän alkaa saada apua, hän alkoi asettaa asiat oikeaan perspektiiviin: kaiken sen paineen ja ahdistuksen, jota hän oli tuntenut viimeiset 10 vuotta. Mutta kun hänellä oli noiden kolmen vuoden ajan joku, joka auttoi häntä ymmärtämään elämäntapaansa ja ymmärtämään sen paineen ja vastuun, jota hän tunsikin, hän ei kaatunut, ja hän ymmärsi, että voidakseen tehdä asiat hyvin, hänen on myös voitava hyvin.

### Johtopäätökset ja vinkit

Nykyään hän suhtautuu asioihin järkiperäisemmin, hän sallii itsensä olla surullinen tai peloissaan, mutta samalla hän ymmärtää, että surullisuus tai pelko on vain osa asiaa, ja hän etsii sitä osaa itsestään, joka on onnellinen ja toiveikas. Lisäksi hän yrittää ymmärtää paremmin, mikä hänet tekee surulliseksi tai pelokkaaksi (liittykö se raha-asioihin, työtoveriin, luontoon jne.), ja miettii, mitä hän voi tehdä asian ratkaisemiseksi.

Esimerkiksi, hän muistelee erästä kesää, jolloin ei satanut lainkaan, ja sen vuoksi heillä ei ollut viinirypäleitä, mikä johti koko vuoden taloudellisiin tappioihin. Kaikki tämä aiheutti tietysti ahdistusta, jota hänellä oli täysi oikeus tuntea, mutta se oli ahdistusta, joka johtui ongelmasta, jota hän ei voinut hallita, joten tämän ahdistuksen ei pitä antaa hallita sinua.

### Vinkkejä muille viljelijöille

Aloita etsimällä apua ihmisiltä, jotka ymmärtävät työsi, samalla tavalla kuin hänen ystävänsä Roomassa eivät koskaan ymmärtäisi täysin, mitä hän kävi läpi, mutta hänen maanviljelijäystävänsä ymmärtäisivät. Keskustele samalla alalla työskentelevien ihmisten kanssa, koska hekin käyvät todennäköisesti läpi samoja ongelmia, ja nojaa heihin luodaksesi ensimmäinen tuki itsellesi.

Toiseksi, ei ole häpeällistä hakea ammattiapua, nämä ammattilaiset ovat ihmisiä, jotka ovat saaneet koulutusta ja opiskelleet ja jotka omistavat elämänsä näiden vaikeuksissa olevien ihmisten auttamiselle. He ovat meitä varten, mutta meidän on myös annettava heidän auttaa meitä. Heidän apuunsa hakeutuminen ei tarkoita sitä, että tulet olemaan sairas koko elämäsi ajan, se ei edes tarkoita sitä, että olet sairas, se tarkoittaa sitä, että olet menossa läpi vaikean jakson, joka on joskus lyhyempi ja joskus pidempi, mutta on ratkaisevaa etsiä henkilö, joka auttaa sinua näinä hetkinä.

Kuten Dianan tarinasta voi lukea, hänen mainitsemansa tärkeimmät mielenterveyteen vaikuttavat tekijät ovat samoja kuin FARMResin yhteenvetoraportissa havaitut tekijät: taloudellinen epävarmuus ja yksinäisyys, mutta myöhemmin myös muita tekijöitä, kuten perheveloitteet, ilmastonmuutos ja yhteiskunnalliset paineet.

Lisäksi monissa EU-maissa on havaittavissa, että Dianan viime vuosina kokemat psykologiset oireet, kuten ahdistus ja masennus, ovat lisääntyneet.

Palatakseen yhteenvetoraporttiimme, ymmärrämme, että kattava maatilayrityksen johtaminen on tärkeä tekijä estettäessä taloudellisia epävarmuustekijöitä, jotka voivat johtaa tilanteisiin, jotka voivat vaikuttaa viljelijöiden mielenterveyteen. Myös tähän kertomukseen liittyen näemme, miten Diana kuuluu useisiin kaikkein haavoittuvimpiin ryhmiin, kun hän alkoi kokea näitä mielenterveysongelmia: nuori, nainen, kokematon.

← LUE EDELLINEN TARINA  
Koulutus nuorten viljelijöiden mielenterveyden tukena

LUE SEURAAVA TARINA →  
Hiljaisuutta rikkomassa: Agrisentinel-verkosto viljelijöiden hyvinvointia varten