



U. Zupan  
24ur, 25.10.2010, 18:35

## 'Čudež je, da so ostali zbrani'

Od spektakularne rešitve 33 čilskih rudarjev iz podzemne ječe sta minila skoraj dva tedna. Medtem ko so se nekateri odločili, da se bodo od veselja poročili, se drugi soočajo s psihičnimi težavami in se zatekajo k alkoholu. Kaj vse jih še čaka na poti okrevanja?

5. avgust: Glavni vhod v rov rudnika v puščavi Atacama na severu Čila zasuje zemlja. Na globini skoraj 700 metrov ostane ujetih 33 rudarjev. Mine 17 dni, upanja, da so živi, skoraj ni več. Potem pa čudež. Reševalci s kamero, ki jo spustijo v jašek, ugotovijo, da so rudarji živi in zdravi. Začne se najbolj spektakularna reševalna akcija doslej, ki jo spremlja ves svet. Vse oči so uprte v kamp Upanje. Čudeži se nizajo drug za drugim. In končno nastopi 13. oktober. Dan, ko so rudarji po 69 dneh spet zagledali dnevno svetlobo. Dan, ko so se na novo rodili. A kljub srečnemu koncu zgodbe bo pot okrevanja za teh 33 mož še dolga. O tem, kaj jih čaka zdaj, smo se pogovarjali s psihologinjo **Andrejo Pšeničny**.



**Posnetki, ki so tako rudarjem kot njihovim svojcem vlivali upanje. (Foto: Reuters)**

## **'Navajanje na normalno življenje bo težko'**

Statistike pravijo, da se približno vsak tretji, ki doživi travmatično izkušnjo, po njej sooči s tako imenovano posttravmatsko stresno motnjo. *“To je zadeva, ki se lahko pokaže šele po nekaj mesecih, tudi do pol leta po samem dogodku. Vključuje anksiozne reakcije, motnje spanja, 'flashbacke'. Temu se del rudarjev zagotovo ne bo mogel izogniti, pri kom in v kolikšni meri se bo to pokazalo, pa je odvisno od njihove osebne strukture, stabilnosti, preteklih izkušenj, njihove socialne mreže, opore itd. Druga stvar je, da jih je ob tako močnem vznemirjenju, kot je bila ta rešitev, preplavila neka evforija. Ob njej ponavadi razpoloženje in občutki zelo močno zanihajo – navzgor ali nasprotno, v depresivno situacijo. Tretja zadeva pa je ta, da so ti rudarji po hudi travmatični situaciji čez noč postali zvezde, na kar so se morali adaptirati. Zdaj se bodo morali privaditi nazaj na normalno, običajno življenje,”* pojasnjuje Pšeničnyjeva.

## **'Travmatsko izkušnjo doživi do 20 odstotkov ljudi'**

Kot pravi, se ta sindrom pojavi v situacijah, ki so jih ljudje doživeli kot skrajno ogrožujoče. *“Vojaki, policaji, žrtve naravnih nesreč, žrtve zločinov ... Nekje sem zasledila podatek, da se s tovrstno zadevo v svojem življenju sooči tudi do 20 odstotkov populacije.”* Ali pa obratno – pri ljudeh, ki so na primer zadeli na loteriji in tako čez noč postali slavni. *“Ljudje na to niso pripravljeni, še hujše pa je potem to privajanje nazaj na normalno življenje. Ko ti doživiš svojih pet minut slave, vračilo nazaj ponavadi spet pomeni določen stres, adaptacijo ... Ni pa nujno, da se bodo na tak stres vsi odzvali enako,”* dodaja.

## **'Zanimivo, da ni bilo agresije'**

V času ujetništva je bila velika obremenitev za njihove organizme po mnenju Pšeničnyjeve že sama vročina. *“Najmanj, kar jih je lahko pestilo, je bila dehidracija. Očitno so imeli dovolj tekočine, da so jo preprečili. Bili so na relativno majhnem prostoru, kar zagotovo ni bilo dobro za samo gibanje ... Tu je še cel kup stvari, ki je lahko vplival izključno na njihovo telesno zdravje.”*

Zdi se ji zanimivo, da znotraj samega ujetništva ni prišlo do kakršnih koli hujših agresivnih dejanj med rudarji. *“To je nekaj, kar je bilo zelo za pričakovati. Da so uspeli ostati zbrani ... s tem so res naredili velik čudež. Očitno ima večina teh ljudi vendarle stabilno osebnost, vsaj do neke mere, ker bi pri nekom, ki je izrazito labilen – ne glede na vse te ukrepe – lahko to sprožilo vsaj kakšne panične napade.”*

## **Ključna je bila podpora bližnjih**

Pšeničnyjeva je zelo pohvalila delo psihologov pri sugeriranju vzdrževanja rutine, kar se tiče dneva in noči, ter delitve vlog. *“To jim je pomagalo držati strukturo. S tem, da so si pomagali z ritmom, so na nek način uspeli ohranjati telesno in čustveno stabilnost. Saj si tudi mi, kadar smo pod stresom, pomagamo na ta način, da začnemo najprej urejati stvari po svoji mizi, šele potem se lotimo težke naloge, ker nam to pomaga, da se zberemo, organiziramo.”*



**Prvi trenutki na svobodi (Foto: Reuters)**

Rudarji fizičnih poškodb sicer niso imeli, a, kot pravi Pšeničnyjeva, sama posttravmatska stresna motnja lahko pripelje do psihosomatskih bolezni. *“Naše telo in psiha sta zelo močno povezana. Sreča je bila ta, da so imeli hrano in stik z zunanjim svetom – ljudi, ki so jim pomagali to prebroditi. Bolj kot so jim pomagali, toliko manj je bil akutno poškodovan njihov organizem.”* Socialna podpora bližnjih je bila po njenem mnenju ključni element. *“Če se ti počutiš zapuščenega in osamljenega, je v takih situacijah bistveno manjša verjetnost preživetja. Strašno pomembno jim je bilo vedeti, da jih nekdo čaka, da se trudijo, borijo za njih. V trenutkih brezupa se človek opre na te zunanje elemente,”* je zaključila.