

## Slovenci smo pri izražanju čustev vzgojno zavrti

Zakaj se človeški organizem tako odzove na težave? V katerih okoliščinah govorimo o sindromu in kdaj se nas loti bolezen?



Je treba še kaj dodati, foto: Jože Suhadolnik

Najpogostejše telesne težave, ki so posledice stisk, so kronična utrujenost, glavoboli in bolečine v hrbtenici. Med psihosomatskimi boleznimi prevladujejo metabolični sindrom, bolezn srca in ožilja ter prebavil.

Kot vsaka družba ima tudi slovenska svojo patologijo. Brezposelnost, manjša kupna moč, storilnostna gonja in negotova prihodnost. Nekateri se z lahkoto spoprimejo s čermi

vsakdanjika, druge že majhno poslabšanje ustaljenega življenjskega sloga pahne v psihične ali fizične težave.

Gotovo je že vsakdo srečal koga, ki se je zaradi poslabšanja življenjskih razmer zatekel v alkoholizem, k antidepresivom ali zaradi dolgotrajnega trpljenja hudo zbolel. Zakaj se človeški organizem tako odzove na težave? V katerih okoliščinah govorimo o sindromu in kdaj se nas loti bolezen?

»Oba izraza označujeta skupek simptomov, vendar je med njima nekaj razlik. Vzroki za simptome bolezni so znani, pri sindromih pa niso vedno povsem jasni. Zato je zdravljenje sindromov v glavnem simptomatsko, pri boleznih pa zdravimo osnovni vzrok. Pri njih opazamo tudi anatomske spremembe, pri sindromih pa niso nujne,« pojasnjuje dr. **Andreja Pšeničny**, univ.dipl.psih., psihoterapevtka-edukantka z Inštituta za razvoj človeških virov.

### **Neuspešen obrambni sistem**

Kdaj bomo kos težavam in kdaj nam bo spodneslo tla pod nogami, ne moremo predvideti. Andreja Pšeničny: »Na nastanek, izbruh in potek bolezni sovplivajo biološki, psihološki in socialni dejavniki. **Odločilne so posameznikove biopsihosocialne razmere in razvojne posebnosti.**«

Ljudje stiske različno izražamo, psihično in telesno. »Če prevladujejo psihični simptomi, govorimo o duševnih motnjah ali boleznih, ko so v ospredju telesni, pa o somatizacijah in psihosomatskih boleznih. Najpogostejše somatizacije so glavobol, bolečina v hrbtenici, kronična utrujenost. Pri somatizacijah ob telesnih težavah ni vidnih anatomske spremembe, medtem ko igra pri psihosomatski motnji psihična komponenta igra pomembno vlogo pri nastanku in zdravljenju določene telesne bolezni, na primer povišanega krvnega tlaka. Meja med obema ni povsem jasna, saj se s psihosomatskimi boleznimi lahko izražajo tudi prikrite psihične motnje, na primer razjeda prebavil pri depresiji.«

### **Močan vpliv okolja**

Strokovnjaki so ugotovili, da je odziv ljudi na dejavnike družbene patologije močno odvisen od okolja, v katerem živijo in delajo. »Izražanje duševnega trpljenja je povezano s tem, kaj v kulturnem okolju velja za sprejeto normo vedenja, kaj za nenormalno ali patološko, drugačno. Zato govorimo o družbeno ali kulturno vezanih sindromih, saj je od okolice odvisno, kako bo človek izrazil svoje stiske. Osebnostno nezadovoljstvo in trpljenje se v nekaterih kulturah izražata bolj s telesnimi simptomi, v drugih pa s psihičnimi,« razlaga strokovnjakinja. Posplošeno bi torej lahko rekli, da se v socialnem okolju, kjer je besedno izražanje občutkov in čustev, kot sta jeza ali strah, manj sprejemljivo, stiske pogosteje izrazijo s psihičnimi ali psihosomatskimi boleznimi.

Kako je pri Slovencih? »**Pogosta sta sindroma alkoholizma in samomorilnosti.** Oba sta povezana z vzgojno zavrtim izražanjem čustev, zlasti jeze, ki se obrne v samouničevalno vedenje. Sledijo reaktivne psihične motnje, denimo **depresivnost, anksioznost, sindrom**

**izgorelosti in motnje hranjenja,**« odgovarja Andreja Pšeničny.

### **Pomen osebnosti**

Družbene okoliščine oblikujejo osebnostne značilnosti posameznika, sprožijo pa tudi patološke simptome. »Njihov razvoj je odvisen od tega, kako zreli in učinkoviti so človekovi prilagoditveni oziroma obrambni mehanizmi, ki so sredstvo za bolj ali manj uspešno spoprijemanje z življenjskimi preizkušnjami. Tudi način vzgoje je izrazito družbeno-ekonomsko pogojen, zato v nekem obdobju nekatere osebnostne značilnosti lahko prevladujejo. **V zadnjih desetletjih so v porastu narcistične osebnostne strukture, ki so posledica preveč zaščitniške vzgoje ob pretiranem pričakovanju staršev,**« opozarja sogovornica.

Znano je, da so posamezne osebnostne strukture specifično ranljive za različne okoliščine.

»Narcistična, denimo, je zelo občutljiva za najmanjšo kritiko in ne more prenesti, da ni kos pričakovanjem in zahtevam. Ko česa ne zmore, se zavestno ali nezavedno počuti ničvredno, medtem ko bi kdo drug realno prepoznal svoje meje, zavrnil pretirane zahteve ali poiskal pomoč. Pri človeku z narcistično osebnostno motnjo se lahko pojavijo različni simptomi, ki izražajo njegovo stisko ob občutku ničvrednosti. Lahko se razvije depresivna motnja, tesnoba, deloholizem – kar pripelje do sindroma izgorelosti – lahko pa se pojavijo telesne težave ali psihosomatske bolezni. Da bi ublažil tesnobo, začne posameznik morda posegati po alkoholu, če pa je nevarnost razvrednotenja nevzdržno močna, lahko celo poskuša narediti samomor.«

### **Negotovost**

Človekovo psihofizično počutje je torej pogojeno tudi z njegovo osebnostno strukturo. Pa vendarle, katere podrobnosti aktualnih razmer najbolj kvarno vplivajo nanj? Andreja Pšeničny odgovarja: »Stres je za posameznika tisto, kar doživi kot nevarnost, ne glede na to, koliko je grožnja resnična. Enako okoliščino lahko nekdo doživi kot stresno, neobvladljivo, za drugega pa bo izziv. Isti človek se lahko različno odzove na enak dražljaj. Na to vpliva trenutno počutje. Kaj bomo doživeli kot stres, je odvisno od naših izkušenj. Krizni položaj, s katerim se spoprijemamo zadnja leta, močno obremenjuje večino ljudi, saj se dotika nekaterih osnovnih potreb, denimo po varnosti, zaupanju in pozitivnem samovrednotenju. Negotovost in nepredvidljivost na večino ljudi delujeta močno stresno.«

### **Ko je preveč, počí**

Družbeni položaj nam že desetletje nalaga težke preizkušnje. Nenadna izguba zaposlitve, zmanjšanje materialnega ugodja, revščina. Spremembam se nekateri laže, drugi pa težje prilagodimo. »Kako se bomo odzvali, je odvisno predvsem od učinkovitosti naših prilagoditvenih in obrambnih mehanizmov, od stabilnosti samopodobe ter od čvrstosti in fleksibilnosti osebnih meja,« trdi psihoterapevtka.

»Kadar spoprijemanje z negativnimi spremembami preseže zmogljivost teh mehanizmov, človek doživi hudo psihično stisko in tesnobo. Če izrazito obremenilnih okoliščin iz različnih objektivnih ali subjektivnih vzrokov ne zna ali ne zmore spremeniti – lahko bi iz njih izstopil ali se jim prilagodil – se stiska in tesnoba začneta razbremenjevati z različnimi psihičnimi in telesnimi simptomi.«

## Krize so del življenja

Ti kažejo, da je psihično breme preseglo notranje moči. »**Večina ljudi se razbremeni z besedami, kar jim pomaga zmanjšati tesnobo in zmorejo aktivno reševati težave.** Ti bodo, denimo, začeli iskati drugo ali dodatno delo. Drugi pa bodo zaradi neugodnih izkušenj, zlasti med odraščanjem, akutne preizkušnje doživljali kot (pre)močno travmatične, zato se bodo z njimi manj učinkovito spoprijemali. Svojo stisko poskušajo ublažiti različno: preobremenijo se z delom, občasno nenadzorovano izbruhnejo v jezi ali obupu, morda se poskušajo pomiriti z alkoholom ali drugimi snovmi, nekateri se zatečejo v prenašanje ali pa odklanjanje hrane. Ko postane stiska premočna, ko niti razbremenitve ne pomagajo več, se tesnoba sprošča s patološkimi psihičnimi ali telesnimi simptomi, ki jih prepoznamo kot bolezen ali sindrom.«

Ob razsežnosti aktualnih stisk se človek vpraša, ali morda v resnici celo potrebujemo vse te sindrome. Nam je laže, če imamo občutek, da se nismo sami pahnili v takšen položaj?

»Mnogi laže sprejmejo, da nečemu niso kos, ker so bolni, in ne, ker ne zmorejo, saj bi se v tem primeru počutili nesposobne ali manjvredne. Sindrom oziroma bolezen je zanje opravičilo za realno nemoč. Drugi težko sprejmejo, da vsega ni mogoče nadzorovati, zato jim bolezen omogoči samoopravičevanje in možnost bega pred bremenom prehude odgovornosti. Tretji si morda težko postavijo meje in ne zmorejo zavrniti pretiranih zahtev ali pričakovanj. Lastnih in tujih. Strah, da bi bili zaradi tega zavrženi, je premočan, sindrom ali bolezen pa izgovor, da ni treba postaviti meja,« pravi sogovornica.

Se je mogoče zaščititi pred škodljivimi posledicami? Kako jih saniramo? »Kot vse drugo so tudi krize minljive. Čeprav se takrat, ko nam je hudo, tega ne zavedamo, prav to spoznanje lahko vodi v rešitev.«

Ključno je, da si v takih okoliščinah postavimo realne cilje, svetuje. »Če, denimo, izgubimo službo, si poiščimo kakršno koli delo, saj je nekaj dohodka za samospoštovanje in eksistenco bolje kot nič. Pričakovanje, da bo kdo poskrbel za nas, vodi v nova razočaranja. Po najboljših močeh moramo to storiti sami. Privoščiti si moramo tudi **dovolj počitka in razbremenitve**, saj delodajalec ne bo razumevajoč do izčrpanega zaposlenega. Življenje ni vedno pošteno in s tem se je, žal, treba sprijazniti. Če pa so posledice že opazne, je dobro poiskati strokovno pomoč. Za telesne simptome psihosomatskih težav zdravnik sicer lahko predpiše zdravila, a ti se bodo vračali, če ne bomo odpravili psihične ranljivosti. Strokovno nam lahko pomaga psihoterapevt. Najprej moramo razumeti vzroke za naše odzive v obremenilnih okoliščinah, nato pa razviti učinkovitejša, zrelejša sredstva za spopadanje s težavami in bremenami. V bistvu se moramo naučiti le boljše poskrbeti zase,« odločno sklene Andreja Pšeničny.