

»ČLOVEK JE VEDNO ZMOGEL VNOVIČ ZGRADITI TISTO, KAR SO EPIDEMIJE UNIČEVALE«

Za nami je leto, ki je bilo drugačno od vseh doslej. »Koronačas« je prinesel oz. dodatno izpostavil številne težave, kot so tesnoba, depresivnost in druge duševne motnje. Pri nekaterih si lahko pomagamo sami, a strokovnjaki opozarjajo: kadar simptomi bistveno poslabšajo kakovost življenja in/ali dela ali celo onemogočijo normalno delovanje, je nujno potrebna strokovna pomoč.

► **TINA GUČEK**
► **FOTO: ARHIV SOGOVORNIKOV**

Kot pravi dr. Andreja Pšeničny, psihologinja in psihoterapevtka, ki je strokovna direktorica Inštituta za razvoj človeških virov, si pred letom dni skoraj nihče ni predstavljal, da se bomo srečevali z vsesplošno grožnjo za naše zdravje in celo življenje, pa tudi z omejitvami, ki jih to prinaša. »Stvari, ki smo jih doživljali kot samoumevne – od prostega druženja in odhoda v šolo ali službo do dostopnosti zdravstvenih storitev –, so postale omejene. Zamajal se je naš občutek varnosti, saj naš svet in življenje nista več enaka, spremembe pa so tolikšne, da so pri marsikom presegle njegovo zmožnost prilagajanja,« pravi in doda, da je grožnja stvarna. Ogroženo je naše zdravje, nemara celo življenje, ogrožena je tudi naša ekonomska varnost, bojimo se za službo in za pridobljene pravice in svoboščine. »V teh okoliščinah se torej srečujemo z vrsto strahov, tesnob in pritiskov, ki bremenijo prav vsakega med nami, včasih celo v tolikšni meri, da jim naši obrambni mehanizmi niso več kos. Posledica tega so lahko različne oblike duševnih težav in motenj, od kratkotrajnih oz. akutnih do dolgoročnih – od pogostih tesnobnih ali depresivnih občutkov in akutne stresne motnje, vse do anksiozne, panične ali depresivne motnje in izgorelosti,« opozarja.

EPIDEMIJA JE LE RAZKRILA NAŠO RANLJIVOST

Mag. Uroš Drčić, psihoterapevt v zavodu Revita plus, centru za svetovanje in izgorelost, po drugi strani izpostavlja dejstvo, da so se strokovnjaki s »poplavo duševne ranljivosti« v naši družbi soočali že pred

epidemijo: »Že prej smo se soočali z visoko pojavnostjo izgorelosti, depresivnosti, tesnobnih, pa tudi drugih duševnih motenj. Epidemija je v veliki meri le razkrila to našo ranljivost in okrepila obstoječe težave. Pri svojem delu v zadnjem času opažam, da se po psihoterapevtsko pomoč obračata dve novi skupini ljudi. Ena so tisti, ki poleg vseh negotovosti niso zmogli več hkrati opravljati vseh delovnih obveznosti, hkrati pa še šolati otrok od doma. Druga skupina pa so tisti, ki so bili že pred epidemijo na robu izčrpanosti. Čez rob jih je porinila prebolela okužba s covidom-19. Tudi po preboleli okužbi težko splezajo nazaj na zeleno vejo in tukaj ostajajo odprti izzivi za strokovnjake tako s področja medicine kot psihologije, da bodo razumeli posledice okužbe in znali ustrezno pomagati.«

ODZIVI POSAMEZNIKOV SO RAZLIČNI

Drčić meni, da je od psihološke zgradbe posameznika odvisno, kako odporni smo na stresne situacije, pa tudi na kateri točki smo najbolj ranljivi. »Zato so odzivi različnih posameznikov na isto stresno situacijo lahko zelo različni. Za nekoga, ki je bil že pred epidemijo negotov, ali bo zmozel v svoji življenjski situaciji, je bolj verjetno, da se bo na nove razmere odzval s tesnobo. Pri drugem, ki se je že prej soočal s slabo samopodobo, je verjetno, da se bo odzval z depresivnostjo. Tretji bo v zahtevnejših razmerah zanimal iz izčrpanosti v izgorelost. Četrti, ki je že prej kazal znake pomanjkljivega stika z realnostjo, bo ob povečani negotovosti bolj verjetno z znaki psihoze pristal na psihiatriji. Pojavnost vseh navedenih motenj med epidemijo pa opazno narašča,« poudarja.



V pandemičnih okoliščinah se srečujemo z vrsto strahov, tesnob in pritiskov, ki bremenijo prav vsakega med nami, včasih celo v tolikšni meri, da jim naši obrambni mehanizmi niso več kos, pravi dr. Andreja Pšeničny. (Foto: Dreamstime)

SKUPAJ, A OBENEM LOČENI

Po mnenju dr. Andreje Pšeničny je skupni imenovalec težav izguba občutka varnosti in nadzora nad lastnim življenjem, ki se izraža v obliki strahu pred izgubo bližine, nadzora, dela, strahu pred nemočjo ... Pojavlja se celo dvojna tesnoba, za katero je značilen sočasen strah pred izgubo bližine in strah pred bližino.

»Z nevarnostjo se lažje soočamo in spoprijemamo, če se čutimo blizu in povezani z drugimi; kadar smo skupaj, se počutimo varnejši. Toda pandemija nam ne dovoljuje niti tega. Zahteva prav nasprotno: skupaj smo lahko le z najbližjimi, vendar obenem ločeni od vseh drugih. Tako se znajdemo med dvema tesnobama: strah nas je biti blizu in strah nas je biti daleč. Oboje je hkrati vir tesnobe. S tem dvojnimi primežem strahu se vsakdo spopada po svoje, odvisno od tega, kaj mu povzroča večjo tesnobo – izolacija v socialnem mehurčku ta strah pri marsikom le še povečuje,« pravi.

STRAHOV JE VELIKO

Tisti, ki se v krogu svoje družine počutijo dobro, vse to lažje prenašajo, a kaj ko v številnih družinah namesto povezanosti prevladujejo hladni ali konfliktni odnosi. V takšnih okoliščinah je »prisilna« bližina vir tesnobe, ki se neredko stopnjuje do agresivnih izbruhov. Na drugi strani so tisti, ki živijo sami in so jim prijatelji in sodelavci osnovni družbeni stiki. Delo od doma in zaprtje javnega življenja je številnim skoraj dobesedno pretrgalo osnovne družbene stike, srečujejo se z vse

večjo osamljenostjo, vse do občutka izolacije, ki lahko povzroča velike stiske in tesnobo.

Tisti, ki se okužijo ali zbolijo, so zaradi osamitve doma ali v bolnišnici fizično ločeni celo od najbližjih. Strahu pred boleznijo ali njenim izidom se pridruži še občutek osamljenosti ali izoliranosti. Povrhu pa še strah, koga vse so okužili pred pojavom simptomov, skupaj z občutkom krivde in stigmatizacije.

Tisti, ki so ali bodo izgubili svoje bližnje, bodo potrebovali čas, da odžalujejo. Nekateri med njimi se bodo morda srečali z občutki krivde, nemara celo z depresivno simptomatiko, ker niso smeli biti ob bolnem in umirajočem svojcu – ali ker se od njega niso mogli posloviti.

Med večje strahove sodita tudi strah pred izgubo nadzora in nemočjo ter strah pred izgubo ekonomske varnosti.

»STARŠI NAJ POSKUŠAJO ČIM BOLJ MIRNO SPREJEMATI REALNOST«

Številni starši opažajo veliko težav tudi pri otrocih in dr. Andreja Pšeničny si pri tem upa trditi, da je »koronakriza« pokazatelj, ali je družina za otroke varen pristan ali pa morda vir neugodja in stisk. »Otroci v negotovih časih potrebujejo občutek varnosti in stabilnosti. Če so starši tesnobni in prestrašeni, to zaznavajo tudi otroci, ki so lahko posledično tesnobnejši ali pa stisko kažejo v obliki jeze, uporništv, odmika ... Najtežje je seveda otrokom, ki živijo v manj funkcionalnih družinah, kjer je odhod v šolo in druženje z vrstniki v resnici razbremenitev ali celo beg pred različnimi oblikami nasilja,« pravi.



»Z nevarnostjo se lažje soočamo in spoprijemamo, če se čutimo blizu in povezani z drugimi; kadar smo skupaj, se počutimo varnejši. Toda pandemija nam ne dovoljuje niti tega. Zahteva prav nasprotno: skupaj smo lahko le z najbližjimi, vendar obenem ločeni od vslih drugih. Tako se najdemo med dvema tesnobama,« razmišlja dr. Andreja Pšeničny, psihologinja in psihoterapevtka ter strokovna direktorica Inštituta za razvoj človeških virov.

Otroci za osebni razvoj in socializacijo nujno potrebujejo družbo vrstnikov, saj jim prav ta pomaga pri korakih osamosvajanja. Potrebujejo tudi občutek stalnosti in red, zato sprememba oblike šolanja in odsotnost živih stikov z vrstniki tudi pri njih povzročata zbežanost in stiske. V družinah, v katerih so otroci in starši navezani, v katerih se tudi starši dobro spoprijemajo s temi izzivi, se otroci lažje prilagodijo novim okoliščinam, čeprav pogrešajo vrstnike.

»Torej je najboljša pomoč našim otrokom to, da sami starši poskušamo čim bolj mirno sprejemati realnost in se z njo pomiriti. Zaostanek šolske snovi bodo otroci sčasoma nadomestili, izgubljeno leto druženja pa se v otroštvu zdi neskončno dolgo, saj je prav stik z vrstniki pomemben za preoblikovanje otroške identitete v zrelejšo in elektronski mediji ne morejo nadomestiti pravega druženja. Otroci so slabe volje, frustrirani, naveličani, tudi zdolgočaseni. Vendar pa so obenem tudi precej bolj fleksibilni od odraslih, zato se bodo tisti, ki so sicer stabilnejši, zlahka in hitro spet znašli in nadaljevali začasno omejene stike. Za tiste pa, ki so zaradi manj ugodnih čustvenih okoliščin psihično krhkejši, lahko ta dodaten pritisk pomeni kapljo čez rob, ki lahko sproži različne oblike psihopatoloških simptomov, celo do misli na samomor,« opozarja.

PREPOZNATI OBČUTKE IN SI JIH PRIZNATI

Dr. Andreja Pšeničny pogovor sklene z mislijo, da vsi že pogrešamo vrnitev v normalnost, čeprav ta verjetno še dolgo ali pa morda nikdar več ne bo enaka kot prej. Vsega smo naveličani, zato kaže, kot da je strah pred ekonomskimi in družbenimi posledicami, vsaj trenutno, prevladal nad možnimi posledicami bolezni. Tesnoba je oblika strahu, zato je smiselno realno prepoznati, česa nas je v določenem trenutku tako strah, in začeti iskati morebitne izhode.

TESNOBA JE OBLIKA STRAHU, ZATO JE SMISELNO REALNO PREPOZNATI, ČESA NAS JE V DOLOČENEM TRENUTKU TAKO STRAH, IN ZAČETI ISKATI MOREBITNE IZHODE.

Tesnoba pa je lahko tudi posledica nakopičene jeze in frustracije. Tudi s tem delom se je potrebno soočiti in te občutke prepoznati, si jih priznati in povedati, kaj nas teži.

Smiselno pa je razločiti med tem, na kar lahko vplivamo (na primer varnejše okoliščine življenja ali dela), in med tem, kar je izven naših moči (na primer posledice mutacij virusa). »Slednje pač moramo sprejeti, pa če nam še tako niso všeč. Cepivo je tukaj – za nekatere je vir ‚odrešitve‘, za druge pa vir nove tesnobe. Že samo čakanje nanj je nelagodno, saj posega v naše načrtovanje dela in prostega časa. Mnogi pa občutijo večji ali manjši strah pred stranskimi učinki in se soočajo z dilemo, kaj predstavlja večje tveganje. Dolgotrajne stiske so že terjale svoj davek, kot so zbežanost, nezaupanje, vrsta nabranih zamer in globoka razklanost, pa tudi nakopičena jeza in agresije, obenem pa še ne dovolijo, da bi začutili upanje in zastavili konstruktivno sodelovanje, ki nam lahko pomaga zlagoma zmanjševati posledice izgub, s katerimi smo se srečali: občutka varnosti, blagostanja, zaupanja in miru. Toda človek je še vedno znal in zmožel vnovič zgraditi tisto, kar so v vsej zgodovini uničevale epidemije, pa tudi vojne, pretresi in potresi, naj so bili še tako rušilni,« je optimistična.



Mag. Uroš Drčić, psihoterapevt v zavodu Revita plus, centru za svetovanje in izgorelost, meni, da je od psihološke zgradbe posameznika odvisno, kako odporni smo na stresne situacije, pa tudi na kateri točki smo najbolj ranljivi.