

Čas krize: odvrzimo pričakovanja, da bo kdo drug poskrbel za nas

Kaj nas čaka v letu 2013: Andreja Pšeničny o gospodarski krizi, stresu in preživetju.

Leta 2012 je gospodarska kriza jasno in glasno pokazala zobe večini prebivalcem Slovenije: številni ljudje so morda prvič v življenju soočeni z vprašanji, kako poravnati mesečne obveznosti, kako preživeti sebe in/ali družino, kako sploh naprej ... Napovedi gospodarskih kazalcev in odgovornih politikov pa tudi za leto 2013 ne dajejo razlogov za pretirani optimizem. Čas gospodarske krize in nestabilnosti nedvomno pušča večje ali manjše sledi v življenjih ljudi. Vendar pa, kot pomirja **Andreja Pšeničny**, doktorica psiholoških znanosti in psihoterapevka, nobena kriza ne traja večno, v življenju pa se moramo naučiti sprejemati tako vzpone kot tudi padce.

Ko delavnost in poštenost nista več zagotovilo za preživetje ...

Gospodarska kriza za sabo vedno potegne porast duševnih težav, ki so povezane s stresom, saj je, kot poudarja Pšeničnyjeva, kronični stres še rušilnejši od akutnega. »Zlasti sta problematična dva dejavnika, negotovost in občutek brezizhodnosti. Ne vemo, koliko časa bo recesija še trajala, ni ji še videti konca, prav tako pa se zdi, da ni jasne poti, kako priti iz nje. Dolgotrajni občutek nemoči, brezizhodnosti in izgube varnosti torej najbolj ogroža psihično zdravje. Vzgojne vrednote so gradile prepričanje, da si je mogoče z delavnostjo in poštenostjo (z)graditi existenco. Ker to ni več zagotovilo preživetja, so ljudje razočarani, zbegani in prestrašeni,« pojasnjuje Pšeničnyjeva.

Psihične stiske se izražajo tudi na telesu

Vsi ti neprijetni občutki se kopičijo in sčasoma lahko presežejo zmognosti prilagoditvenega in obrambnega sistema posameznika. Negotovost in strah se lahko prevesita tudi v simptome pravih psihičnih motenj.

»Nekatere ti občutki ohromijo do depresije, druge vodijo v panične napade in podobne simptome anksioznosti, tretji se jim skušajo izogniti s povečano storilnostjo, ki pa sama po sebi ne vrača

občutka varnosti, kar sklone začarani krog samoizčrpavanja do zloma, do izgorelosti.« Kot opozarja Pšeničnyjeva, veliko ljudi svoje psihične stiske izraža skozi telo, zato se povečuje tudi število psihosomatskih bolezni.

Ko nas strah prižene tja, od koder smo želeli pobegniti

Ker nas je strah, da bi izgubili službo, smo kronično zaskrbljeni in se izčrpavamo preko razumnih meja, saj si ne upamo pretiranim obremenitvam reči ne. Zato se na koncu zlomimo v psihično ali telesno bolezen, zaradi tega smo manj učinkoviti, manj zaželeni zaposleni in se lahko kaj hitro znajdemo med odpuščenimi. »Lastni strah nas lahko prižene tja, od koder smo želeli pobegniti. Zavedati se moramo, da smo sami odgovorni zase in za svoje zdravje, saj nas bo, če zares obnemoremo, delodajalec brez sentimentalnosti zamenjal z nekom, ki bo znal bolje skrbeti zase,« kruto realnost opisuje psihologinja.

Tudi krize ne trajajo večno

Pa vendar so stiske, krize, izgube in razočaranja tudi del življenja. »Z njimi se je treba soočiti in spopasti, ker se jim ni mogoče izogniti. Prav tako pa se je dobro zavedati, da krize kakor tudi dobri časi ne trajajo večno. Do konca krize je zato treba poiskati načine, kako preživeti. Za to pa se moramo med drugim odpovedati pričakovanju, da bo kdo drug (država, oblast, delodajalec, nadrejeni ...) poskrbel za nas.« Zato je nujno, pravi Pšeničnyjeva, da prepoznamo, si postavljamo in ohranjamo tiste meje, ki nas obvarujejo pred zlomom.