

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Pomen poznavanja osebnostnih motenj

Osebnost predstavlja konsistenten in razmeroma trajen vzorec vedenja, mišljenja in čustvovanja. Kljub tej stabilnosti je večina ljudi sposobna prilagajanja, kar omogoča bolj učinkovito interakcijo z okolico in drugimi posamezniki ter posameznicami. Nekateri ljudje pa te prilagoditve niso zmožni, saj se pri njih **pojavljajo neustrezne in toge osebnostne značilnosti**, kar lahko tako zanje kot za okolico predstavlja velik vir stresa. Za takšne posameznike in posameznice pravimo, da imajo **osebnostno motnjo**, kar velja za najpogostejšo, a izredno kompleksno psihiatrično diagnozo. Obstaja več **vrst osebnostnih motenj**, ki se med seboj močno razlikujejo, prav tako pa se razlikujejo ljudje z enako motnjo, saj se ta lahko zelo spreminja glede na raven svoje izraženosti. Osebnostne motnje zajemajo **več psihičnih področij** in se običajno **prekrivajo s simptomi drugih duševnih motenj**, zato jih pogosto spregledamo ali zamenjamo za eno od drugih motenj. Osebnostno motnjo naj bi imelo kar **10 % ljudi**, zato je ključno, da se jih **naučimo bolje prepoznavati, saj nam bo to omogočilo primernejši odziv in ustrežnejšo izbiro obravnave**. Terapevtska obravnava osebnostnih motenj je namreč zelo počasen in dolgotrajen proces, zato je **pomembno, da bližnji nekoga z osebnostno motnjo razumejo vzrok njegovega vedenja**. To je predpogoj, da se lahko primerno odzovejo. Več o osebnostnih motnjah in njihovem vplivu na medosebne odnose si lahko preberete na [tej povezavi](#)

Kaj storiti, ko se znajdem v karanteni?

Trenutne epidemiološke okoliščine lahko pripeljejo do tega, da se lahko oseba, cela družina, cel kolektiv ali cel razred znajdejo v karanteni.

Ko smo bili vsi v zapovedani samoizolaciji, je bila situacija nekoliko drugačna. Vsi smo se znašli v istih okoliščinah, zato smo drug drugemu lažje pomagali s podporo in nasveti. Zdaj pa se znajde v takšnih okoliščinah zgolj določena oseba ali skupina, ves ostali svet pa se vrti dalje. Zato prevlada občutek, da smo obtičali v mehurčku in svet gledamo od daleč.

Kaj pričakovati?

- Najprej lahko pričakujemo, da bomo doživeli naval jeze, ki bo usmerjen na tiste, ki

- so povzročili tak ukrep in nase, da smo se sploh znašli v takšnih okoliščinah.
- Nato bo jeza minila, pojavil pa se bo strah, da utegnemo zboleti ali pa da utegne zboleti kdo od bližnjih.
 - Če kdo od bližnjih ali sami zbolimo, se bosta ponovno pojavila jeza in strah.
 - Jeza in strah se krepi tudi zaradi občutka, da življenje teče dalje in da zamujamo priložnosti.

Čustva, ki jih sprožajo okoliščine karantene, so povsem pričakovana in normalna. Paziti je treba, da na njihovi osnovi ne sprejemamo odločitev. Kasneje lahko obžalujemo, da smo koga nahrulili, se sprli ali se drugače neprimerno vedli.

Vemo, da bodo neprijetne okoliščine minile, in upamo, da bodo izidi za nas ugodni. Najbolje je, če se spomnimo, kako smo prebrodili dva meseca in še malo izolacije in se spet lotimo rutine, ki je bila takrat učinkovita. Štirinajst dni karantene bo hitro minilo.

Digitalni stres v času epidemije in po njej

Pred nekaj meseci smo se znašli v situaciji, ki je od nas zahtevala številne prilagoditve, katere je spremljala tudi **visoka raven stresa**. Večina zaposlenih je delo pričela opravljati od doma, zato se je med drugim pojavil tudi **tehnostres oz. digitalni stres**. Ta nastane kot posledica težav s prilagajanjem na uporabo informacijsko komunikacijske tehnologije (IKT). Povzročajo ga različni dejavniki, ki jih lahko razdelimo na **preobremenjenost** (uporaba IKT človeka sili k prekomernemu delu), **vdor** (IKT lahko predstavlja vdor v zasebno življenje), **kompleksnost** (prezapletena tehnologija vzbuja občutke nesposobnosti), **negotovost** (stalne spremembe in posodobitve povzročajo občutke negotovosti) in **ogroženost** (občutek, da je zaradi neobvladovanja IKT ogroženo delovno mesto). Visoka raven tehnostresa lahko privede do **slabega telesnega počutja, nezadovoljstva z delovno organizacijo, razdražljivosti, občutij napetosti, anksioznosti in depresivnosti, upada energije in koncentracije, nespečnosti, itd.** Zato je izredno pomembno, da se znamo z digitalnim stresom učinkovito spoprijeti. Na [spletni strani](#) si oglejte nekaj praktičnih nasvetov, ki vam lahko pomagajo pri sprostitvi, usklajevanju poklicnega in družinskega življenja ter bolj učinkovitem prilagajanju na tehnološke spremembe.

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti iz področja duševnega zdravja redno objavljamo tudi na družbenih omrežjih. Spremljajte @ProgramOmra na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.