

# Ko te postane strah, se zavedaj, da si normalen

»Koronska kriza je zelo brutalno pokazala marsikaj, pred čimer smo si zatiskali oči,« pravi psihiatrinja Mojca Zvezdana Dernovšek. A tudi v teh razmerah ni razloga, da bi se vdajali obupu, je prepričana zdravnica, ki je razpeta med različnimi vlogami, rdeča nit vseh pa je duševno zdravje. »Otrokom in mladostnikom lahko zdaj demonstriramo konstruktivno soočanje z neprijetnimi razmerami. Ni preprosto, a skozi to krizo se poskušamo prebiti čim manj obtočeni. Gre za izkušnjo, ki nam bo, če bomo pametni, koristila vse življenje.«

## Urša Izgoršek

Sestindvajset let je bila zaposlena na Psihiatrični kliniki, nato je poiskala drugačne izzive. Zadnja leta velik del energije posveča Inštitutu Karakter, ki ga je ustanovila skupaj s kolegicami, dela v ZD Sevnica, na NIJ sodeluje pri urešničevanju nacionalnega programa za duševno zdravje Mira in predava študentom ljubljanske medicinske fakultete. Trditve, da se lahko za optimizem zavestno odločimo, dokazuje vsak dan. Ker imamo le eno življenje.

### V kakšnem duševnem stanju je po vašem mnenju v teh časih slovenska družba?

Vsak zadevo doživlja po svoje, tudi glede na preteklo izkušnje in dogodke, dejansko pa smo bolj ali manj vsi v stresu. To so stanju prilagoditvene motnje, kdo je doživel tudi reaktivacijo posravnih stresne motnje, pri kom se je prvič pojavila anksiozna motnja, pri kakšnem depresija, pri kom, ki je mislil, da je že doživel vse slabo, kar je mogoče doživeti, pa se je vse skupaj ponovilo.

A stresa ne jemljemo kot duševno motnjo, temveč kot normalen odziv na spremenjene okoliščine, zaradi katerih je začasno zamajano naše ravnanje. V tem trenutku je stres negativen. Poznamo pa tudi pozitivni stres, saj se naše ravnanje zameje tudi, ko recimo diplomiramo, dobimo novo službo, se poročimo, dobimo otroke ...

Kadar je stres pozitiven, bi lahko rekli, da gre za sladko skrb. A dvomim, da ima zdajke tako sladke skrbi. Zdjaj gre za naše zdravje, ki je ogroženo. Zdravje je zelo visoko cenjena vrednota, ki se je večinoma ne zavedamo, razen ko začnejo zboleovati in umirati ljudje naših let, prijatelji, sorodniki ... Z okrnjenim zdravjem se težko soočamo z izzivi in težko doživljamo druge stvari, ki so nam dane v življenju. Zdravje je vrednota in dobro bi bilo, da se tega zavemo.

**Na strah pred virusom oziroma boleznijo se je nalepila še vrsta drugih skrbi, strah pred izgubo službe, negotovo prihodnostjo, pa stiske, ki jih sproža socialna izoliranost, omejevanje svobode ... Bi lahko presodili, kaj prevladuje?**

Kadar smo v stresu, je okrnjeno naše abstraktno mišljenje, slabše nam de-

ljuje tudi druge kognitivne funkcije. Imamo moteno pozornost, moten spomin, težje sklepamo itd. V času akutne stresne motnje, to doživljamo na primer med zalovanjem, človek ni čisto pri sebi, ni sposoben pametnih razmisolk, njegove kognitivne sposobnosti so začasno oslabiljene. Zato je sedanjí trenutek fantastičen za razne prodajalce megle in tudi prodajalce strahu.

Sklep je ne sprejemajmo nobenih prenahlenih odločitev, počakajmo, premislimo. Nič ne bo umrl od lakote ali zaradi tega, ker ne bo mogli plačati računov. Vedno se nadejajo rešitve, poleg tega bomo prebrali, kdo so naši prijatelji in sovržniki. Je pa res, da nas lahko v prebrani grob spravi covid ali njegove posledice. Bodimo premišljeni, ker so razmere takšne, da smo lahko žrtev nepremišljenih dejanj ali tudi kakšne dobro premišljene prevare.

### Skratka, pomembno je ohraniti mirno kri. Kako? Kaj svetujete ljudem, ki ne morejo odgnati zaskrbljenosti, ki jih grabijo strah, obup, morda panika?

Najprej naj naredijo vse, kar je pomembno za to, da se zaščitijo. Naj upoštevajo pravila in ne poslušajo tistih neumnih idej, da smo ovce vsi, ki se držimo ukrepov. To ni res! Tistim na respiratorju in tistim, ki zanje skrbijo, je tako blejanje težko poslušati.

Nato naj vzpostavijo dnevno rutino, naj se posvetijo bližnjim, svojemu brlogu, torej domu, v katerem se, upam, počutijo varne. Zdjaj se bomo pač malo poskrbili in ohranili socialno distanco.

Če pa se pri kom na novo pojavi depresija ali anksiozna motnja ali če se je stanje poslabšalo, naj se zaveda, da



**Kar nekaj ljudi je prišlo, ki so bili v čas koronske krize grdo razočarani nad sodelavci ali domačimi.**

Pokazalo se je, da so odnosi, za katere so menili, da so kakovostni, trdni, stabilni, vse prej kot to. Nekaj pacientov je pred tem, da se ločijo, ampak tega za zdaj ne praznujejo, temveč še žalujejo.



»Mladostniki lahko zdaj v miru preberejo Ano Frank in bodo razumeli, v čem je bistvo. Ape-liram pa na odrasle, da smo otrokom in mladostnikom zgled.« pravi dr. Mojca Zvezdana Dernovšek. FOTO ROMAN ŠIPIČ

»Mladostniki lahko zdaj v miru preberejo Ano Frank in bodo razumeli, v čem je bistvo. Ape-liram pa na odrasle, da smo otrokom in mladostnikom zgled.« pravi dr. Mojca Zvezdana Dernovšek. FOTO ROMAN ŠIPIČ

### Ste pri svojem delu po začetku epidemije zaznali, da se je število stisk povečalo?

Pri svojih pacientih opazim, da je velika večina celo sama sebe presenetila in da vse skupaj zelo dobro prenašajo. Zakaj? Menim, da zato, ker so leta garanja za lastno duševno zdravje obrodila sadove tudi tam, kjer jih ni nihče pričakoval. Trud za izboljšanje duševnega zdravja se dejansko izplača. Moji pacienti so sli skozi zelo hude osobne krize, ko so zboleli. In te krize jih niso zlomile, ampak so jih v resnici utrdile. Zadevo so vzeli tako, kot je, skrbijo zase, za svoje, za svojo službo, za vse, v čemer so v preteklih letih zase našli pomembne stebre podpore. Nekaj pacientov, ki so bili že leta stabilni, se je vrnilo k meni, ker se jim je zamajalo ravnanje. Kaj se je pokazalo? Da se zamajano ravnanje, ko imaš center in izkušnjo že za sabo, zelo hitro povrne.

Svedba pa imam tudi veliko novih pacientov. Dodatne obremenitve so namreč zelo povečale število ljudi, ki so sli v izgorost. Načeti so bili že prej, a so se nekako rinitli. Koronska kriza je bila je kamenček, ki je zrušil vse skupaj. Nekateri pa so na novo razvili depresijo in anksiozno motnjo. Kar nekaj takšnih je prišlo, ki so bili v času zdravstvene krize grdo razočarani nad

sodelavci ali domačimi. Razkrilo se je, da so odnosi, za katere so menili, da so kakovostni, trdni, stabilni, vse prej kot to. Nekaj pacientov je pred tem, da se ločijo, ampak tega za zdaj ne praznujejo, temveč še žalujejo.

Ta kriza je zelo brutalno pokazala marsikaj, pred čimer smo si zatiskali oči. Tudi tisto, kar smo imeli za samoumevno, pa se je videlo tudi to, kako so ljudje lahko solidarni in podporni. Koronska kriza je pokazala vse. Jaz kot večna optimistična rečem, da bo morda to trenutek stremzine, resnice. Psihoterapevti imajo fantastičen izraz: vdor realnosti. Ta te vedno pretrese do obisti, tudi če je realnost dobra.

### Več strokovnjakov za duševno zdravje napoveduje tudi pozitivne posledice krize. Pa vendar, kaj naj ljudje, ki jih zagrnejo temne misli, najdejo moč, da na dogajanje pogledajo bolj optimistično?

Če to postane strah, se zavedaj, da si normalen. Poleg tega strah pride in gre. O soočanju z njim je govoril že Garibaldi: Pogumen človek umre enkrat, strahopetec pa stokrat.

Bodimo pogumni, srčni, priznajmo si, da nas je strah. In kaj potem? Kaj pa bo? Če boš izgubil službo, boš našel novo, če bo propadel tvoj delodajalec, boš poiskal drugega.

Zavedati se moramo, da obstajata naučena nemoč in naučeni optimizem. Bolje se je odločiti za optimizem, za čeprav je včasih v njem nekaj cinizma, kot pa prevzeti naučeno nemoč. Ta ne bo pripeljala k ničemer pametnemu. Študije dokazuje, naprej pri psih, potem pa pri vseh mogočih živalih in tudi človeku, da če doživiš nekaj neprijetnega in zraven čutiš, da na to nimas vpliva, tudi v drugi situaciji, ko bi lahko nekaj naredil, tega ne boš naredil. To je poseben fenomen, naučena nemoč.

Na enak način se lahko učimo optimizma. Sam optimizem zaradi optimizma nima posebne vrednosti. Naučeni optimizem je vreden več, zato, ker



### Naj ljudje ne poslušajo tistih neumnih idej, da smo ovce vsi, ki se držimo ukrepov. To ni res! Tistim na respiratorju in tistim, ki zanje skrbijo, je takšno blejanje težko poslušati.

se zanj odloči. Ko me pacienti večkrat sprašujejo, zakaj sem vedno dobre volje, jim odgovorim, da sem se tako odločila, ker je tako pač lažje živeti. Ker sem pragmatična. Odločila sem se, da svojega jote de vivre ne dam, splo pa ne zastoj. To je v resnici stvar odločitve. Samo to življenje imamo.

Mislim, da mora biti zdaj ljudem, ki so zapadli v naučeno nemoč, zelo hudo. In zato tako gnjavim s to rutino, da vsak dan nekaj naredimo, nekaj pospravimo, skuhamo, da delamo banalne drobne stvari ... ker nočem, da bi ljudje padli v občutek naučene nemoči.

Ta občutek doživimo tudi, ko nas mediji preplavljata z maso negativnih vsebin. S tem ne kažem na vas, da ste slabi, gre za začarani krog, v katerem vi sledite delovanju naših možganov. Ljudje moramo slišati ali doživeti samo eno negativno stvar, pa si jo bomo zapomnili. Če si hočemo zapomniti pozitivno stvar, pa jo moramo ponoviti vsaj sedemkrat. Če hoče biti neki medij ali vplivnež slišán, mora torej povedati nekaj negativnega.

Takšne nas je naredila evolucija: na negativno se odzovemo takoj, na pozitivno šele po večkratnih ponovitvah. Torej, mediji plus naš možgani skupaj v začaranem krogu delimo negativne novice.

**Morda je tak trag še bolj nevaren zdaj, če zapademo v obsesivno spremljanje informacij o covi, du-19, številu okuženih, obolenih in mrtvih ...**

težje narediti ta miselni preobrat. Če pa ga bomo naredili enkrat, dvakrat, sedemkrat, se bomo naučili za vse življenje. To se nam zdaj res splača.

Hočem vam pokazati pozitivno plat zadeve. Seveda obstaja tudi negativna, a na človeku je, da se odloči. Za odločitev gre.

### Kakšne posledice bo pustilo obdobje epidemije, samoizolacije, okrnjenih socialnih stikov, dela in šolanja na daljavo? Vas na dolgi rok ne skrbi?

Zavedam se, da posledice bodo, ne bi pa rekla, da me skrbi. Zame so posledice dejstvo, hkrati pa vem, da ne bodo vse negativne. Stvari ne podcenjujem, a vem, da bodo posledice lahko tudi dobre. Kar se pa negativnih tiče – pogledaj, kaj smo že preživeli! Bomo pač iskali rešitve!

### Ker če se bomo zdaj sekirali zaradi negativnih posledic v prihodnosti, ali nam to prinese kakšen plus?

Za svoje paciente imam vajo, v kateri morajo presoditi, ali so njihove skrbi, dejavnosti ali odločitve koristne ali ne. Treba je razviti metakognicijo, torej, da razmišljajo o svojem razmišljanju, čustvovanju, življenju. Napisati morajo vse svoje skrbi, od najbolj groznih do sladkih, in jih razdeliti v dva kupčka, v koristne in nekoristne. Praviloma ugotovijo, da je kupček koristnih skrbi zelo majhen, kupček nekoristnih pa zelo velik. Če to vajo delajo redno, začnejo skrbi za avtomatsko zlagati.

Med razporejenjem skrbi analiziramo svoje mišljenje. Obstajata pa tudi koristno in nekoristno opuščanje dejavnosti ter koristno in nekoristno izogibanje, s katerima analiziramo svoje vedenje. Na primer, koristno opuščanje dejavnosti je v tem trenutku izogibanje bližnjim stikom. Če pa nam je koronavirus izgovor, da se izogibamo službi, je to nekoristno opuščanje dejavnosti, saj nas to vse delo počakalo.

Pomembno je, da s to metakognicijo dobimo občutek obvladovanja svojega življenja. Stres, ki ga doživljamo zdaj, nam namreč daje občutek, da nimamo več nadzora, da ne obvladujemo skrbi, vedenja. Odločite, ki so namenjene obvladovanju pandemije, bomo mnogo lažje sprejeti, če bomo imeli občutek, da življenje obvladujemo. Če pa nam vse skupaj polzi skozi prste, ti občutki ne bodo dobri in tako je

Tudi jaz to spremljam, ampak čakan trenutek, ko se bo krivulja obrnila navzdol. Spremljam s pragmatično noto in strokovno podkovanostjo. Dokler je krivulja eksponentna, drvim v težave.

### Odrasli, zrelí ljudje svoje razpoloženje lažje zavestno uravnava jo kot najmlajši oziroma mladi, ki jim je samoizolacija preprečila doživljanje svežih ljubezni in družabnega življenja.

Zdjaj mislim, da lahko v miru preberejo Ano Frank in bodo razumeli, v čem je bistvo. Ape-liram pa na odrasle, da smo otrokom in mladostnikom zgled. Da ne izgubljamo glave, ampak pokažemo na lastnem primeru, kako uravnatežiš nekaj zelo zornega in omejujočega. Ne podplujmo jih v njihovem »saffru«, kako zdaj ne morejo na Zur ali zme-nek. Rečemo jim: »Vse še bo! Zdjaj se posveti šoli, naredi izpite, preberi kakšno knjigo. Zdjaj si lahko na računalniku, zdaj te ne vlečemo z njega. Počakaj, da bo kriza minila.«

Našim otrokom in mladostnikom lahko zdaj demonstriramo konstruktivno soočanje z neprijetnimi razmerami. Ne nazadnje jim lahko demonstriramo, kaj je naučeni optimizem. Ni preprosto, a skozi to krizo se poskušamo prebiti čim manj obtočeni. Gre za izkušnjo, ki nam bo, če bomo pametni, koristila vse življenje. Ker bomo bolj realni, manj blebitni, bolj pozorni drug drugemu.

Je pa res, da je zdaj, ko smo vsi v stresu, ko nas tesnoba meče iz tira,



### Zavedati se moramo, da obstajata naučena nemoč in naučeni optimizem. Bolje se je odločiti za optimizem, pa čeprav je včasih v njem nekaj cinizma, kot pa prevzeti naučeno nemoč.

težko živeti. Saj od tega ne bomo umrli, a vendar lahko drugače živimo.

### Kateri dejavniki vplivajo na to, kako se bo posameznik soočil s sedajno situacijo?

Približno tretjina ljudi se počasneje sprosti in ti imajo zdaj gotovo več težav. Gre za ljudi, ki jih stvari hitro spravijo ob živce in se težko pomirijo. Svetovalec bi jim, naj se aktivno sproščajo, lahko s športom, delom, meditacijo, branjem, posravljanjem ... s čimer koli, vse šteje. Genetike ne moreš menjati, lahko pa spremeniš način, kako se soočaš s stvarmi.

Težko je tudi za perfekcionista, ki imajo radi občutek kontrole, saj v teh razmerah izgubljajo nadzor nad določenim delom svojega življenja. Več težav imajo tudi tisti, ki si po naravi bolj črnogledi.

Pomembno je, da se svojih lastnosti zavemo in se odločimo, kako se bomo soočili z določenimi stvarmi. Zato pravim, da je problem v glavi, in rešitev tudi.

### Kako vemo, da smo dosegli točko, ko je nujno poiskati strokovno pomoč?

Pravila so zelo preprosta: če misliš, da je ogroženo zdravje in življenje, poiščeš pomoč takoj. Takrat potrkaj na vrata splošne nudje medicinske pomoči, oni te nato usmerijo naprej.

Če pa ima človek slabo kakovost življenja, slabo spi, je žalosten, nima volje do življenja, se ne more razveseliti, lahko poskusí s različnimi laičnimi oblikami pomoči. Če je sam naredil vse, kar je lahko, je smiselno potrkati pri strokovnjaku, vendar tega običajno ni treba storiti na vrat na nos.

Prav zdaj na našem Inštitutu Karakter izvajamo program Omra, ki je brezplačen in ga je sofinanciralo ministrstvo za zdravje. Kdor bi rad izvedel kaj o stresu, anksioznosti, bipolarnih motnjah, depresiji, je vljudno vabljen. Lahko se sprehodi po naši spletni strani in se pridruži

našim spletnim delavnicam. Prisotnost je lahko anonimna, gre za šesturno izobraževanje o stvareh, ki bi jih moral vedeti vsak človek. Tako poskušamo povečati pismenost o področju duševnega zdravlja, ki je na zelo nizki ravni, zato tudi trpimo bolj, kot je treba. Z domačega kavca je takšna udeležba še lažja.

### Kakšne posledice bo pustilo delo na daljavo, če se razmere ne bodo kmalu izboljšale?

Od mene boste vedno dobili odgovor, da nobena stvar ni samo pozitivna in nobena samo negativna. Po mojih izkušnjah imam zdaj, ko delam od doma, dela še več. A tako je, ga pač opravim. Nekaj oblik dela od doma bo gotovo ostalo, saj smo si zdaj nabrali večšine, ki smo se jim prej spretno in vestno izogibali. Spletni sestanki svedeti niso enako kot srečanje iz oči v oči, je pa določene stvari lažje narediti. Verjetno bomo po koncu krize nekateri obdržali, druge pa bomo vseeno izvajali na osebni ravni.

Večji problem bi bilo lahko šolanje na daljavo, saj vsi otroci in mladostniki niso enako opremljeni za takšno samostojnost. Nekateri doma nimajo tako dobrih možnosti, zato bi se lahko neenako med učenci zelo povečale. Medtem ko delo od doma opravljamo tisti, ki ga lahko, je šolanje na daljavo obvezno za vse otroke. Teh posledice se bodo izpadli. Da bodo iz učnega procesa izpadli tisti, ki nimajo ustrezne podpore.

### Kaj pa najmlajši, se bodo zaskrbljenosti, mesečni, polni opozori in prepovedi, pomenijo v njihovem razvoju?

Če je družina kohezivna in če se odnosi v njej kakovostni, ne bo posledice, se bodo pač družine še bolj povečale, ker bodo vse to skupaj preživele. Posledice utegnemo imeti tudi otroci, kjer doma ni vse v redu. Zanje je vrtec, šola varen prostor, kamor je mogoče zbežati od doma. Zanje bi bilo lahko hudo.

## ZA POZITIVNO RAZPOLOŽENJE

### Prestavite z rdečo na zeleno s SaffraMedom

Unikatna formula z izvlečki **žufra**na in kurkume ter vitamini **B6, B9, B12 in D3** za pozitivno razpoloženje, zmanjšanje utrujenosti in izkrpanosti ter normalno delovanje živčnega sistema.

**SPozNAJTE NJENO MOČ!**

NaturaMedica  
z namizja 15 let

Na voljo v lekarnah in spec. prodajalnah ter na [www.naturamedica.si](http://www.naturamedica.si); tel. 0356 30022, 040 214 620