

Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči

Delavnice Omre Dobra novica je, da je poznavanje značilnosti motenj razpoloženja lahko že del rešitve

LJUBLJANA – Tudi zato, da bi ublažili duševne stiske med epidemijo, so partnerji, združeni v programu Omra, ki ga sofinancira ministrstvo za zdravje, to so Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU, inštitut Karakter ter društvi Atra in Projekt Človek, pripravili večerne brezplačne spletne delavnice, na katerih priznani strokovnjaki na razumljiv način razložijo, kako je stres povezan z duševnimi motnjami, kako se te razvijajo, kako jih prepoznati, pa tudi, kam po pomoč v duševni stiski ter kaj lahko glede tega storijo vsak sam.

ANDREJA ŽIBRET IFKO

Zanimanje za delavnice je veliko, odzivi pa zelo dobri, precej pohval in čestitk izvajalci dobijo že med izvajanjem delavnice ali po njej na spletni platformi. Sodelovanje na delavnici ni zahtevno, potrebujemo nekaj osnovnega poznavanja spletne okolja, ki se ga je mogoče hitro naučiti.

Stres v obdobju koronavirusa

Stres v obdobju novega koronavirusa je normalen in pričakovan odziv na epidemijo, je na delavnici povedala psihologinja dr. Lilijana Šprah, predstojnica Družbenomedicinskega inštituta na ZRC SAZU in vodja programa Omra. Po anketi, izvedeni prejšnji mesec, velik del prebivalcev, kar 44 odstotkov vprašanih, trenutne razmere opisuje kot neprijetne in utrujajoče. »Ob podaljšanem stresu zmoremo manj kontrole nad lastnimi čustvi, v vedenju smo lahko manj konsistentni, nepotrpežljivi in impulzivni, kognitivne funkcije so okrnjene,« je opisala psihologinja. Znaki so napetost, nemir, nespečnost, izguba smisla za humor, nestrpnost, neučakanost, zahtevnost do sebe in drugih, izguba upanja in predajanje črnim scenarijem, prav tako manjša dovzetnost za logične razlage.

Obvladovanje stresa z delavnicami Omre

Brezplačne delavnice Omre so edine v tem obsegu za najširšo splošno javnost, njihov namen pa je okrepiti kompetence pri prepoznavanju in obvladovanju psihičnih stisk. Ta mesec bodo potekale še 19. in 26., nato pa 4., 10., 17. in 21. decembra, vsakič od 9.30 do 15. ure. Obvezna je e-prijava. Več o delavnicah na povezavi www.omra.si/aktualno/delavnice-omra/delavnica-omra-1/. Število udeležencev je omejeno na 50. Zanimanje je veliko, zato morajo prijave včasih predčasno zapreti. Delavnice prav tako načrtujejo v prihodnjih dveh letih, gotovo vsaj enkrat na mesec, dr. Lilijana Šprah upa, da tudi v živo. Več o duševnih motnjah si lahko preberete v publikacijah *Stres in anksioznost*, *Depresija in bipolarna motnja razpoloženja* ter *Vodič po motnjah razpoloženja*, vse so dostopne na spletni strani Omre. V obdobju koronavirusa so tam pripravili tudi nasvete za samopomoč zaradi stresa med epidemijo. Brezplačna telefonska pomoč v primeru stiske pa je na voljo 24 ur na dan na številki 080 51 00.

Kronični stres, ki traja tedne, mesece ali leta, je lahko uničevalen za marsikatero telesno in mentalno funkcijo, pravi Šprahova: »Ljudje, ki so preboleli anksiozne motnje, depresijo ali pa se z njimi spoprijemajo in jih še niso povsem premagali, lahko v obdobju podaljšanega stresa doživijo poslabšanje ali ponovitev anksiozne in depresivne motnje.« Dobra novica je, da lahko negativne posledice stresa zmanjšamo in povečamo odpornost proti stresu. Idealno je, če lahko odpravimo vire stresa, realno pa,



Ljudje, ki so preboleli anksiozne motnje, depresijo ali pa se z njimi spoprijemajo in jih še niso povsem premagali, lahko v obdobju podaljšanega stresa, ki nastane ob dogodkih, kot je epidemija novega koronavirusa, doživijo poslabšanje ali ponovitev anksiozne in depresivne motnje. FOTO JURE ERŽEN

da se naučimo obvladovati odzive nanj. Predvsem se je dobro naučiti sprostiti, na voljo so različne tehnike sproščanja, s katerimi dosežemo občutek umirjenosti, zmanjšane mišične napetosti, nižji srčni utrip, počasnejše dihanje, boljše spanje ... Pomagajo uravnotežena prehrana, redna telesna vadba in kakovosten spanec. Dober občutek dajejo tudi dobredelnost in pomoč drugim, va: »Ljudje, ki so preboleli anksiozne motnje, depresijo ali pa se z njimi spoprijemajo in jih še niso povsem premagali, lahko v obdobju podaljšanega stresa doživijo poslabšanje ali ponovitev anksiozne in depresivne motnje.« Dobra novica je, da lahko negativne posledice stresa zmanjšamo in povečamo odpornost proti stresu. Idealno je, če lahko odpravimo vire stresa, realno pa,

- Kar 44 odstotkov Slovencev razmere med epidemijo covid-19 opisuje kot neprijetne in utrujajoče.
- Okrog 70 odstotkov obiskov pri zdravniku je povezanih z izpostavljenostjo pretiranemu stresu.
- Približno tretjina družin ima člana, ki se spoprijema s težavami v duševnem zdravju.

stike, raziskave in izkušnje iz prakse kažejo na izrazito naraščanje težav v duševnem zdravju Slovencev. Depresija in tesnoba sta najbolj pogosti duševni motnji, zaradi prve trpi 14 odstotkov populacije, zaradi druge pa 13 odstotkov.

Nepotrebna stigma in sram

Duševne motnje so pogoste, a so kot problem skrite, ugotavlja Debeljak: »Približno tretjina družin ima člana, ki ima težave v duševnem zdravju. Številni si zaradi

stigme in sramu zatiskajo oči in po nepotrebem vztrajajo pri trpinčenju sebe in drugih.« Anksioznost je tesnoba, iracionalni strah in pretirana zaskrbljenost, je stanje opisala psihiatrinja dr. Mojca Zvezdana Dernovšek z inštituta Karakter. Anksiozna motnja je po študiji Svetovne zdravstvene organizacije najpogostejša duševna motnja na svetu, s tesnobo, zaskrbljenostjo, strahovi, napetostjo in nelagodjem se spopada približno

desetina ljudi. Imajo jo Barbra Streisand, Oprah Winfrey, Adele, imel jo je Nikola Tesla ... Kar 36 odstotkov ljudi s socialno anksioznostjo doživlja njene simptome deset let prej, preden poiščejo pomoč.

»V osnovi anksioznih motenj je, da ljudje doživljajo lažne alarme. Po njihovi oceni je nekaj bolj nevarno in narobe, kot je v resnici, ali pa mislijo, da je nekaj nevarno, pa v resnici ni. Zato se sproži popoln stresni odziv in obliki boja, bega ali zamrznitve,« razlaga Dernovškova. Ob tem nas normalen odziv na resnično nevarnost, tako imenovana varovalna anksioznost oziroma tesnoba, varuje. V sedanjih razmerah epidemije to pomeni, da se zaradi zaznane nevarnosti zaščitimo in upoštevamo priporočila. Omenjeni lažni alarmi, značilni

za anksiozne motnje, pa motijo vsakdanje dejavnosti. V sedanjih razmerah epidemije je značilen odziv, da se jezimo, ne upoštevamo priporočil, se umikamo in pretiravamo z zaščitnimi ukrepi, še pojasnjuje psihiatrinja.

Učinkovito zdravljenje

Učinkovito zdravljenje obstaja in je dostopno, žal pa veliko ljudi zaradi različnih vzrokov ne poišče pomoči, pravi Dernovškova: »Najboljše merilo, kdaj je nujno poiskati zdravniško ali drugo pomoč, je takrat, ko ima človek občutek, da je sam storil že vse, da bi obvladal tesnobo z različnimi dejavnostmi, na primer s sprehodi, pogovori, nasveti, pa mu še vedno ni dobro. Najbolj učinkoviti so antidepresivi, ki jih uvajajo počasi in ne delujejo takoj. Učinkovita metoda je tudi kognitivno-vedenjska terapija, prav tako knjige za samopomoč, ki vodijo ljudi k dejavnostim, ki tesnobo zmanjšajo, različne tehnike sproščanja in izboljšanje psihofizične kondicije.

Depresija je pogostejša pri starejših

Depresija je pogosta pri starejših, ima jo od 4 do 10 odstotkov te skupine prebivalcev, pri kar 30 odstotkih pa so izraženi le nekateri simptomi. Povečano tveganje za depresijo v tem starostnem obdobju povezujejo z dogodki in spremembami, ki so v starosti pogostejši kot prej, to so izguba bližnjih, zdravja, slabša psihofizična sposobnost in finančne težave. Najbolj je razširjena med starostniki, ki so dolgo v bolnišnici, in nastanjenimi v različnih oblikah domov za starejše. Pomembno jo je prepoznati in zdraviti, saj je v tem starostnem obdobju pogostejša povezana s samomorom, pravi Šprahova. Zdravljenje pa vključuje okrevanje in preprečevanje novih epizod.