

upam, da se bo čim več otrokom trajno zagnusil računalnik

Psihiatrinja, ki je v naše kraje vpeljala koncepte, kot sta deset tisoč korakov na dan in naučena nemoč, tudi med epidemijo ne počiva. Poleg dela v ambulanti trenutno največ vlaga v program OMRA. Gre za projekt povečanja narodne pismenosti o duševnem zdravju, ki je po njenem mnenju kljub določenim prebojem še vedno na precej piškavi ravni. V času zaprtja države so na omra.si ob številnih drugih virih pomoči na voljo tudi brezplačne spletne delavnice o obvladovanju stresa in motnjah razpoloženja. V obdobju, ki prihaja, se bodo naložbe v takšne veščine marsikomu zlato obrestovale.



Sprašuje: JURE ALEKSIČ | Foto: ROMAN ŠIPIČ

Počasi se bliža prva obletnica »nove normale«, ki je prišla skupaj z epidemijo. Kako se je to obdobje pokazalo na duševni sliki naroda?

Najbrž ne bom nikogar osupnila, če povem, da se je število bolnikov v psihiatričnih ambulantah opazno povečalo. Tudi vse pomembne mednarodne organizacije opozarjajo na velikanski potencial razrasta težav na področju duševnega zdravja.

Pa saj bi bilo najbrž prav neverjetno, če se to ne bi zgodilo? Seveda. Eno leto hudega stresa ni mačji kašelj – sploh če vštejem še vse upravičene in neupravičene strahove glede prihodnosti. Na tej točki lahko po mojem že rečemo, da smo v kroničnem stresu.

Kako se to konkretno kaže v vašem vsakdanjem delavniku v ambulanti? Najbrž so se mnogi že prej nakrhani ljudje še zlomili?

Res bi lahko tako pričakovali. Ampak zlomka, če ni v resnici ravno obratno!

Kako, obratno?

Obisk je tudi v moji ambulanti narastel, a se moji stari pacienti držijo daleč najbolje od vseh. Vsaj tisti, ki hodijo že leta. S svojo stabilnostjo v teh težkih časih so presenetili ne samo sebe, temveč celo mene, ki sem v mnoge ves čas verjela bolj kot oni sami. Ko smo skupaj razmišljali, zakaj jim gre tako imenitno, smo vedno znova dognali, da se jim je delo na sebi očitno bogato poplačalo. Tega ne omenjam, da bi se pohvalila, temveč želim nekaj poudariti: konkretno delo za duševno zdravje prinese zelo otipljive rezultate. Prav vsem mojim pacientom jih je. In tako so mnogi danes za



spoprijemanje s stresom opremljeni bolje kot njihovi, no, recimo jim normalni vrstniki.

Lepo. Ampak če niso problem vaši stari pacienti, to pomeni ...

Da imajo najhujše težave novi. Torej tisti, ki jih je na kolena spravilo grozljivo obdobje, v katerem živimo. Najbolj so na udaru tisti, ki so bili že prej tik pred zlomom, pa jim je »nova normala« samo še spodnesla tla pod nogami. Kar ni seveda nič čudnega. Že dolgo razlagam, da imamo človeška bitja pet ključnih stebrov duševne opore, in sicer zdravje, družino, službo, prijatelje in hobije. No, ob epidemiji sta se večini resno zamajala vsaj dva, mnogim pa kar vseh pet. Kar ni šala.

Seveda ne.

Kot rečeno, na tej točki živimo že v kroničnem stresu. Poleti smo bili sicer deležni blagega predaha, a kaj ko je jeseni vse skupaj spet treščilo na nas kot macola. Ni čudno, da se ljudje zdaj tako množično ujemajo v privlačne pasti tovrstnih družbenih kriz.

Recimo?

Recimo, kako smo začeli vsepovprek s prstom kazati drug na drugega in iskati krivca za svoje trpljenje, namesto da bi čim več energije posvetili iskanju konkretnih rešitev za konkretne težave. Kazanje s prstom stres samo še povečuje.

Gre morda celo za klasično obsesivno-kompulzivno zanko, v kateri nam nekonstruktivno vedenje na kratki rok sicer prinese določeno olajšanje, na dolgi rok pa samo še potencira stres in duševno razrvanost?

Ja, mirno bi lahko rekli tudi tako. Prav zato klasični pristopi obvladovanja stresa učijo, da si je treba v kriznih okoliščinah predvsem vzeti premor.

Sesti, predihati, razmisliti ...

... in šele potem ukrepati. Ne pa da se preprosto pustimo nositi deroči stihiji

” Po epidemiji korone nas čakajo epidemije marsičesa drugega, z izgorelostjo na čelu. Splošna razdražljivost, ki jo lahko z vsakim dnem bolj zasledimo v družbi, je samo ena od prvih rdečih lučk. Gre za jasen znak, da ljudje krvavo potrebujejo premor.

naših čustev in si damo duška. To je vedno zelo škodljivo. Na ta račun seveda najprej na dušek zvrnemo šilce olajšanja, kaj kmalu pa prideta za nami kruta streznitev in cena izbruha. Omenjeno kazanje s prstom in iskanje krivca pa v nas kaj hitro okrepi občutek žrtve, kar je že samo po sebi izjemno škodljivo. Samo za začetek nas praviloma zelo konkretno ovira pri uresničevanju rešitev. Ogromno škode pa nam lahko napravi tudi drugače. Ko nespametno besedo izrečemo, jo je namreč pogosto nemogoče vzeti nazaj.

Sam sem se ob stopnjevanju pro-in anticepilnih vojn zalotil, da na facebooku odprto žalim nasprotno misleče. Trajalo je en dan. Potem sem se usedel, predihal, razmislil in se odločil, da nekaj časa sploh ne grem več na facebook. Že skoraj dva tedna

me ni bilo tam. Odločitve nisem niti enkrat obžaloval.

Našli ste odličan primer, kako ste v praksi izvedli tisto, kar sem prej svetovala v teoriji.

Vmes pa se mi je porodila še misel, da je izostanek z družbenih omrežij pravzaprav moralno dejanje. Kajti čisto vsaka aktivnost na njem hrani čedalje bolj orwellovske digitalne velikane iz Silicijeve doline.

Ampak to je že povsem druga tema, midva pa se pogovarjava o narodovem duševnem zdravju. Bi lahko po slabem letu epidemije govorili o nekakšni kolektivni posttravmatski stresni motnji?

Hm, veste, kako je s tem ... Za konkretno diagnozo mora biti izpoljenih nekaj kriterijev. Prvi je, da mora biti človek življenjsko ogrožen. Ali on ali njegovi pomembni bližnji.

No, tu imava torej že kljukico?

Drži. Naslednji kriterij za diagnozo je, da mora travmatske občutke podoživljati. Ta po moji presoji vsaj pri večini prebivalstva še ni bil izpolnjen.

Saj pravzaprav niti nimamo časa za podoživljanje polpretekle groze, ko pa vsak teden prinese odmerek čisto nove!

Vsaj pogojno bi se z vami kar strinjala, ja. In zato nas po mojem mnenju prava poplava

” Namesto da vsi samo tarnamo in se prepuščamo paranoji, se raje osredotočimo na vse, kar je mogoče storiti in izboljšati. Tarnanje je namreč ena sama velika izguba. Zakaj se ne bi raje aktivno naučili upravljanja s stresom in razumnega odzivanja na težave? In bolj ko se bomo tega naučili sami, bolj bomo znali to prenesti na otroke.

posttravmatske stresne motnje čaka, ko se bo objektivna situacija malce pomirila. Predvsem pa zaradi vse te prenapetosti in stresa po epidemiji virusa sledi velikanski val izgorelosti. O tem ne more biti žal nobenega dvoma. In prav zato se trudim ob čisto vsaki priložnosti apelirati, naj si ljudje za božjo voljo v to mineštro objektivnega stresa z nerazumnim vedenjem ne dodajajo še subjektivnega. Oziroma naj se izmojstrijo v tem, kako si ga dodajati čim manj. Preprosto ne morem dovolj poudariti, kako ključno je to za našo duševno stabilnost. Bolj ko se recimo pustimo nositi plimi svoje jeze, bolj smo na koncu jezni na ves svet – in to ne samo na soljudi in državo, temveč tudi na sneg in celo na rožice, če so ravno tam.



Najbolj ranljivi so seveda najmlajši

Otroci si bodo to izkušnjo gotovo zapomnili. To je najmanj, kar lahko rečeva. Nekatere družine so se v vsej tej kalvariji še bolj povezale, druge pa so zdaj še bolj razsute.

To je seveda odvisno predvsem od tega, kako so starši opremljeni za spoprijemanje s stresom. Otroci na tem planetu na srečo niso sami. In če so njihovi skrbniki kos položaju, imajo tudi otroci vse možnosti, da dobro zvoziyo. Kar pomeni, da je zdaj na ramenih odraslih izjemna odgovornost.

Pogovarjal sem se s številnimi starši in ne vem, ali mi niso skoraj vsi kot najhujši vir stresa v tem obdobju navedli, da imajo otroke ves dan doma. In da se morajo ob vseh svojih obremenitvah in dolžnostih spet tudi sami zelo aktivno vključiti v izjemno mučni proces šolanja. Niti eden nima niti približno lepih spominov na šolo. In tako niti eden ni vesel, da se mora spet ukvarjati s tem.

Ja, starši so veliko bolj vpeti v šolanje, kot so bili kadar koli. Staršem moje generacije se ni bilo treba s šolo otrok ukvarjati skoraj nič, razen če nam je kdaj res zaškripalo. Ampak tu lahko nanje še enkrat apeliram, da se res splača potruditi. V takšni situaciji bo vsak njihov dodatni trud otrokom na dolgi rok prinesel bogate dividende. Da ne bo pomote, glede otrok me še najmanj skrbi izpad šolskega znanja. To bodo že nadomestili in tudi z druženje s prijateljski bodo imeli še več kot dovolj časa. Mnogo bolj me skrbi za najbolj občutljive, torej tiste z najšibkejšim podpornim sistemom.

Seveda ne moreva mimo navedb strokovnjakov, da je letos število poskusov samomora med slovenskim najstniki naraslo za 30 odstotkov, kar pravzaprav nepojmljivo veliko, kajne?

Vsekakor je ta skok bistveno previsok, kot bi smel biti. Ampak ponavljam: če bomo otroke pametno peljali čez vse skupaj, bodo lahko posledice vsaj za nekatere celo pozitivne. Upam recimo, da se bo čim več otrokom trajno zagnusi računalnik. Kakor koli, namesto da vsi samo tarnamo in se prepuščamo paranoji, se raje osredotočimo na vse, kar je mogoče storiti in izboljšati. Tarnanje je namreč ena sama velika izguba. Zakaj se ne bi raje aktivno naučili upravljanja s stresom in razumnega odzivanja na težave? In bolj ko se bomo tega naučili sami, bolj bomo znali to prenesti na otroke.



Predvsem če bodo lahko videli, da se sami pretežno razumno odzivamo in znamo upravljati s čustvi, kajne?
 Natanko tako. Otroci starše dobesedno kopirajo. In to povsem nezavedno in nekritično – brez pravih možnosti, da bi do starševskih hib zavzeli distanco.

Nekje sem prebral, da bi otroka lahko definirali tudi kot biološki stroj za »downloadanje« pomembnih odraslih okoli sebe.

Seveda, otroci preprosto srkajo! In kar posrkajo, postane zanje norma. Tu gre za goli avtomatizem. Če so starši mirni in zreli, postanejo taki tudi otroci. Če se starši predvsem pritožujejo, to počnejo tudi otroci. In če starši sovražijo, sovražijo otroci. Tako je pač odredila narava in v normalnih časih gre za precej imeniten evolucijski mehanizem. V naših časih pa prinese tudi veliko dodatno odgovornost za starejše generacije.

Kako torej obravnavati globoko destabilizirane malčke in mladostnike?

Otrokom je treba vsak dan sproti razložiti, da je stanje trenutno sicer res zoprno, a da bo tudi to minilo. In da bo daleč najbolj pametno, če se osredotočijo na to, katero področje svojega življenja lahko najbolj učinkovito uredijo *zdaj*, glede na trenutne razmere v družbi. Res je, morda ni najboljše obdobje za piljenje smučarske tehnike, je pa zato skoraj popolno za učenje. Svojim mlajšim pacientom pogosto rečem: »Zdaj

je čas za sedenje pri knjigah. Uči se in opravi vse obveznosti, da bo lahko tvoje poletje toliko lepše.«

Edino pametno.

Če bodo starši in drugi skrbniki svoji nalogi kos, čisto vse posledice epidemije ne bodo samo negativne. Otroci, ki bodo deležni dovolj dobre podpore, bodo lahko razvili trajno povečano odpornost proti stresu, saj bodo že zelo zgodaj usvojili protokole pametnega obnašanja. In prej ko jih usvojiš, bolj trdno se ukoreninijo v tebi. Pogosto pomislim, da nam tudi v današnji noriji ne bi bilo tako težko, če ne bi že prej marsičesa tako spektakularno zavozili.

Aha ...

Že prej smo noreli od ene aktivnosti do druge, ne da bi se bili voljni ali pogosto sploh sposobni uvesti in razmisliti, kaj je kaj. In zato je bil izstop iz tega adrenalinskega vala v karantensko omrtvičenost tako težak. Za mnoge tako rekoč nemogoč. Kar je prispevalo k temu, da smo se na kolektivni ravni odločili, da bomo stari adrenalinski val

„**Že dolgo razlagam, da imamo človeška bitja pet ključnih stebrov duševne opore, in sicer zdravje, družino, službo, prijatelje in hobije. No, ob epidemiji sta se večini resno zamajala vsaj dva, mnogim pa kar vseh pet. Kar ni šala.**“

nadomestili z novim, še močnejšim. In zdaj kvečjemu še bolj mrzlično hlastamo po akciji – kakršni koli, da nam le ni treba trezno razmisliti o stvareh. In tako je to, da mora biti ves čas akcija in da mora ves čas brizgati adrenalin, dokončno postala ena najosnovnejših družbenih norm. Tako v službi

kot prostem času. Tudi v tem moramo kar naprej doživljati in izkušati kaj novega. Računalnik, družbena omrežja, najrazličnejše hvalisanje in »dosežki« – vse na polno. Kot da se najbolj od vsega bojimo dveh sekund dolgčasa. Kot da bi bila spokojna in nedramatična regeneracija skoraj neke vrste zločin nad samim sabo.

Ampak ne človeško telo ne človeška psiha nista bila ustvarjena, da bi cela leta jezdila na plimi adrenalina.

Kje pa! In prav zato pravim, da nas po epidemiji korone čakajo epidemije marsičesa drugega, z izgorelostjo na čelu. Splošna razdražljivost, ki jo lahko z vsakim dnem bolj zasledimo v družbi, je samo ena od prvih rdečih lučk. Gre za jasen znak, da ljudje krvavo potrebujejo premor.