

Mnogi sploh niso več zmožni slišati obupanih klicev telesa

Dr. Lilijana Šprah je psihologinja in raziskovalka ter predstojnica Druženomedicinskega inštituta ZRC SAZU. Je tudi vodja ter izvajalka imenitnega nacionalnega preventivno-promocijskega programa OMRA, ki zainteresiranim od leta 2017 omogoča brezplačen dostop do številnih virov na področju ohranjanja duševnega zdravja. Vsakdo, ki ga je preveč nakrhal zob krutega časa, v katerem živimo, bo na www.omra.si gotovo našel vsaj delček enačbe, kako se znova sestaviti.

Sprašuje: JURE ALEKSIČ
Foto: JOŽE SUHADOLNIK

V našem nedavnem pogovoru z dr. Mojco Zvezdano Dernovšek smo se hoteli dotakniti tudi problema vse večje preobremenjenosti z digitalnimi tehnologijami. »Aha, mislite tehnostres!« je izstrelila kot iz topa. »O tem pa raje napravite intervju z dr. Lilijano Šprah – v tem je pri nas pionirka, ona je izraz sploh pripeljala k nam. Čim prej jo pokličite, ker je treba o tej temi opismeniti prebivalstvo!« Njen nasvet smo seveda brez pomislekov upoštevali.

Torej digitalni stres ali, malce bolj pogovorno, tehnostres. Kako bralki, bralcu razložiti, da gre za velik problem, sploh ker za njegovo zaskrbljenost tekmuje toliko drugih velikih problemov?

Oba izraza se specifično nanašata na stres, ki ga povzroča pretirana uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije. Evropska statistika kaže, da med izbruhom novega koronavirusa v EU okoli 40 odstotkov zaposlenih dela od doma. Če prištejemo še vse tiste v procesu šolanja, dobimo impresiven odstotek ljudi, ki že mesece bivajo v digitalnem svetu. In če povprašate psihiatre, psihologe ali psihoterapevte, vam bodo potrdili, da se je ob covidu razrasla epidemija tesnobe in depresije, ki imata pri mnogih

» Prvi znaki so splošna zasičenost, izčrpanost, razdražljivost. Osnovni problem pa je, da se telo in um nikoli ne sprostita. Že pred časom smo se navadili, da je nekaj najbolj normalnega biti stalno napet in v pričakovanju, pravzaprav v nizkem startu.

korenine tudi v čezmerni izpostavljenosti tehnostresu.

Koliko časa je vse skupaj že aktualno?

Zametki tega, čemur danes pravimo tehnostres, so se pojavili že približno pred desetimi leti. Takrat smo govorili o tako imenovani milenijski izgorelosti, o kateri je leta 2019 poročala že skoraj polovica milenijcev. Ti so bili torej prva generacija, ki jo je pretirana raba tehnologije opazno izčrpala. To nas ne bi smelo presenetiti, saj je bila številnim milenijcem digitalna tehnologija dobesedno položena v zibko. Obenem pa so bili prvi, za katere je kasneje služba pomenila malodane 24-urni priklop. Dosegljivi so morali biti tudi zunaj delovnega časa, ves čas dajati znake življenja in celo entuziazma – saj veste, o čem govorim. Bili so prva generacija, za katero odklop sploh

ni smel več obstajati. Tudi na dopustu ne zares.

In zdaj, pravite, smo nekako vsi postali milenijci.

Danes smo že v prostem času povsem dovolj obremenjeni z digitalno tehnologijo. In če vštajemo še vso nujno službeno rabo, pri marsikom preprosto prepljuske. To se dogaja čedalje več ljudem. Proces digitalizacije naših življenj je tako ali tako ni potreboval nobenih pospeškov, jih je pa vseeno bogato dostavila epidemija covida.

Prav res.

Dravimo v skoraj povsem digitalni svet. Japonci so imeli že pred dvajsetimi leti robotske kužke, danes izdelujejo resne robote za nego starejših in obnemoglih. Vsi hočemo pametne ulice, pametna



mesta, pametne hladilnike ... In če bi tako naporen prehod potekal počasi in umirjeno, bi najbrž že nekako šlo, a v nove čase skačemo na glavo, kar so velikanske obremenitve. Čez noč je postalo že skoraj normalno, da se otroci šolajo na daljavo, da so se celotne trgovske panoge preselile na splet, da dostopamo do osebnega zdravnika po e-pošti ... Take prilagoditve zahtevajo velikanske napore. To so še kako legitimni šoki. In če imajo ljudje pri tem težave, jim je treba dati vedeti, da je to nekaj najbolj normalnega. In jim na vse možne načine pomagati, da se prilagodijo.

Kako se kaže tehnostres?

Ne dosti drugače kot običajni stres. Odtенок pojavnosti je približno toliko, kot je posameznih zgodb. Prvi znaki so splošna zasičenost, izčrpanost, razdražljivost. Osnovni problem pa je, da se telo in um nikoli ne sprostita. Že pred časom smo se navadili, da je nekaj najbolj normalnega, da si stalno napet, v pričakovanju – tako rekoč v nizkem startu. Možgani nenehno čutijo, da morajo biti v pripravljenosti, da moramo biti kar najbolj zbrani, da morajo naše duševne funkcije delovati na najvišjih obratih, da mora brizgati adrena-

lin. Ampak naš sistem preprosto ni bil ustvarjen za take dolgotrajne obremenitve. Pravzaprav moramo naše možgane za tako tlako vsak dan sproti nekako prinesiti okrog. A kaj ko s tem na malo daljši rok prinesemo okrog zlasti sebe. Nekateri to serijsko zlorabo možganov jemljejo celo kot svoj veliki dosežek. V resnici bi se morali izmojstriti prav v nasprotnem. Torej v regeneracijskih tehnikah, ki možganom pošiljajo sporočilo: »Vse je v redu, ni nevarnosti, lahko se sprostite.« Eden največjih izzivov v teh časih je, da se naučimo telesu in umu nameniti dovolj počitka. Kar je lahko na

tej točki pobežljale tehnologije in družbe seveda predvsem posledica zavestnega napora.

Eden najhujših vektorjev tehnostresa je najbrž dnevno spremljanje novic?

Gotovo. Tu pa je problem, da tega, kaj točno naj bi pomenilo zdravo uživanje medijskih vsebin, ni mogoče določiti tako enoznačno kot zdrav dnevni vnos kalorij. Zdaj je še toliko težje.

Zakaj?

Ker so zaradi trenutne socialne izolacije pogosto prav mediji naš edini stik z zunanostjo, zato smo tudi bolj nagnjeni k raznoraznim manipulacijam in medijsko povzročenemu strahu in tesnobi. Če je lahko nekdo v normalnih časih povsem dobro deloval, tudi če se je izogibal črni kroniki in drugim negativnim novicam, popolne medijske abstinence trenutno ne moremo priporočati. Prav tako ne moremo reči, da sta tesnoba in strah zdaj popolnoma neprimerna odziva, ki nimata povezave z resničnostjo. Kvečjemu nasprotno. Zato je morda smiselno, da o spremljanju dnevnih novic o pandemiji razmišljamo podobno kot bolnik o uživanju predpisanih zdravil. Za njegovo stanje so sicer nujna, vendar imajo pri nepravilni rabi tudi številne stranske učinke.

Seveda pa ne gre samo za spremljanje novic. Po mojih opažanjih vsaj toliko tesnobe vnese v sistem svaljanje po družbenih omrežjih.

Seveda, ker smo ljudje socialna bitja, strah pri nas vzbudi tudi socialni prenos. Ko se prestrašijo drugi, se prestrašimo mi. Tako kot gazele in ptice. Določena količina strahu je sicer koristna, ker je dober motivator, da si recimo ne pozabimo umiti rok. Ko pa intenzivnost in trajanje strahu presežeta meje običajnega, začnemo samodejno početi nekoristna dejanja, samo da dobimo lažen občutek nadzora. Na primer stalno preverjamo novice. S

tem pričakujemo sprostitev napetosti, vendar s svojim ravnanjem le vzdržujemo mehanizme socialnega prenosa strahu. Drugi opazijo, da smo prestrašeni, zato se prestrašijo še oni; ker se vedejo prestrašeno, to spet povratno prestraši nas. Krog strahu se sklene.

Določena bera strahu je torej lahko funkcionalna in varovalna. Ne pa tudi dolgotrajni intenzivni strah, kajne?

Kje pa! Med pandemijo nam mediji in družbena omrežja nenehno pošiljajo množico dražljajev nevarnosti in ogroženosti. Nekonsistentna in vse prepogosto senzacionalistična sporočila vztrajno poganjajo naše mehanizme strahu. Veste,

treba pri prvih znakih depresije ali anksioznosti čim prej poiskati pomoč. Naravni impulz je sicer, da skušamo kar najdlje odlašati – torej da čim dlje stavimo na to, da bo minilo samo od sebe. Nekateri imajo dejansko srečo in se to tudi zgodi. Pri tistih drugih pa ima odlašanje lahko izjemno negativne posledice. Njihova stiska se le še poglobi. In za okrevanje je treba veliko več pomoči, kot bi je bilo, če bi jo poiskali takoj.

Dr. Mojca Zvezdana Dernovšek je mirno napovedala, da nas po covidu čaka epidemija izgorelosti.

Brez dvoma, žal. Prav nič nam ne bo koristilo, če si zatiskamo oči.

» Med izbruhom novega koronavirusa v EU okoli 40 odstotkov zaposlenih dela od doma. Če prištejemo še vse tiste v procesu šolanja, dobimo impresiven odstotek ljudi, ki že mesece bivajo v digitalnem svetu. Ob covidu se je razrasla epidemija tesnobe in depresije, ki imata pri mnogih korenine tudi v čezmerni izpostavljenosti tehnostresu.

takšen naval sporočil ogroženosti v naravi nima prav veliko ekvivalentov. Naš organizem ves dan po malem zaznava grozljivko.

Lahko strokovnjaki že vidite posledice na terenu?

Oh, seveda. Samo poglejte sebe, sami sebi ste najboljši teren. Ne poznam vas, prvič govoriva, ampak ... Se vam ne bi prileglo malo počitka od ponorelega sveta?

Mislím, da niti ne bi potreboval bistveno več kot dve leti.

(smeh) No, vidite! Menim, da nas že večina čuti nekaj podobnega, zato smo tudi tako razdraženi, depresivni in tesnobni. Zato nam čedalje hitreje in ob vse majhnih provokacijah odnaša pokrovko. In tega se je v nas nabralo toliko, da bo pri mnogih pustilo trajne posledice. Z njimi se bomo morali spoprijeti, ko se epidemija izpoje. Psihologi namreč vemo, da je

vsako nekam spravimo, tudi če je kasneje ne zmoremo priklicati v zavest. Še pred epidemijo opravljene raziskave so pokazale, da smo dnevno v povprečju preplavljeni z ekvivalentom 34 GB informacij. To je količina, ki prejemnika preobremeni že v enem tednu. Izčrpanost, glavoboli, težave s koncentracijo in spanjem – vse to je samo logična posledica okolja, ki smo si ga ustvarili. Prišteti moramo še učinke večopravnosti, ki jo narekuje moderni tempo življenja. Menim, da se je epidemija izgorelosti pripravljala že pred covidom, ki je vse skupaj spet samo pospešil.

Zakaj tako menite?

Ja kakšen pa naj človek bo, če ni nikoli dovolj dober, dovolj hiter, dovolj produktiven – in na koncu koncev tudi dovolj lep in dovolj obvešččen? Občutki krivde, s katerimi se obsipavamo, so postali že skoraj kot nekakšna atmosfera, nekakšen eter, skozi katerega se gibljemo. Več več

In velik del tega lahko pripišemo pretirani izpostavljenosti informacijski tehnologiji?

Slovenci smo v uporabi novih digitalnih tehnologij nasploh zelo napredni. Tako napredni, da bi veljalo besedo dati kar v narekovaje. Informacije nas pač utrujajo. Prav vsaka sprocesirana informacija terja svoj davek. In če smo jim izpostavljeni toliko kot danes ... Prav



več več – a kaj ko živimo v stvarnem svetu, kjer ima vsak več svojo zgornjo mejo.

Všeč mi je, ker vselej znova poudarite, da imajo ljudje pravico biti v stresu. V novi normalnosti se na to pogosto kar nekako pozabi. Neoliberalni evangelij namreč temelji na prepričanju, da je vedno nekaj narobe s posameznikom, nikoli s sistemom.

Ljudje smo na srečo ustvarjeni tako, da lahko v kratkem času prenesemo veliko. To ni problem, to je prav krasna danost, ki je našim prednikom prišla še kako prav, ko so bežali pred sabljezobimi tigri. Če pa adrenalinske brizge iz hipnih okoliščin razširimo kar v nekakšno stanje in morda to jemljemo celo kot dosežek, smo na najboljši poti, da postanemo sami sebi največji sovražnik. Za dolgotrajni stres preprosto nismo najboljše evolucijsko opremljeni. Če se nam tudi po tem, ko postanemo razdražljivi in nam začne občutno padati storilnost, na semaforju ne prižge rdeča luč, smo na dobri poti natančno tja, kamor prav zdaj drvimo. Mnogi sploh niso več zmožni slišati obupanih klicev telesa, da ima dovolj.

Lahko kot strokovnjakinja tudi pri sebi opazite znake tehnostresa?

O ja. Vse prevečkrat padem v kategorijo kovačevih kobil. Znam sicer krasno

” **Psihologi vemo, da je treba pri prvih znakih depresije ali anksioznosti čim prej poiskati pomoč. Naravni impulz je sicer, da skušamo kar najdlje odlašati – torej da čim dlje stavimo na to, da bo minilo samo od sebe. Nekateri imajo dejansko srečo in se to tudi zgodi. Pri drugih pa ima odlašanje lahko izjemno negativne posledice.**

svetovati drugim, a vseeno tudi sama klecnem na številnih pasteh modernosti. Moja velika sreča je, da imam določene kronične telesne težave, ki me ustavljajo vsaj pri, no ...

Vsaj pri najhujših ekscelih hiperadrenalinske storilnosti?

(smeh) Najbrž bi mirno lahko rekli tudi tako, ja. Ko grem res krepko čez mejo, se mi recimo pojavi zelo neprijeten herpes. In takrat preprosto ni druge, kot da si namenim malo dopusta. Pa da se razumemo: sploh ne nujno v službi. Mnogi te sreče z notranjimi varovalkami nimajo in jih telo ne opozori dovolj jasno, da se je treba ustaviti. Ali pa jih opozori recimo s povišanim holesterolom, kar na čisto doživljajski ravni pogosto ni dovolj zoprno, da bi člove-

ka prisililo, da potegne ročno zavoro. Imam recimo kolegico, ki pravi, da je zelo hvaležna svojim migrenam, pa če so še tako odurne. Takrat preprosto nima druge izbire, kot da se odklopi in si vzame svoj čas. Jaz recimo ne zmorem brez enega daljšega dopusta na leto. Trajati mora vsaj tri tedne. In najboljši znak njegove kakovosti se mi recimo zdi, če se po vrnitvi ne spomnim več raznih gesel in PIN-kod in podobnega.

Ha ha, zakaj?

Ker je to najboljši znak, da sem si bila omogočila res pravi odklop. Enkrat se mi je celo zgodilo, da se po vrnitvi najprej nisem več čisto dobro spomnila, kam sem skrila ključke. Nobeno naključje ni, da je bil tisti dopust res posebno krasen in zdravilen!