

 *prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. med., spec. psihiatrije, in dr. Barbara Vogrinec Švigelj, univ. dipl. filozofinja, Inštitut Karakter, inštitut za osebnostne motnje in oblikovanje osebnosti*

Neka angleška pravljica pripoveduje o zmaju Samu, ki se je vselej, kadar je tekal in skakal, tako močno segrel, da je bruhnil ogenj. Zaradi tega se nihče ni hotel družiti z njim, kar je Samu dajalo občutek, da ga nihče ne mara. Bil je osamljen in žalosten. Pa je šel k zdravnici Veliki Pametni Sovi, da bi mu dala zdravilo proti bruhanju ognja. Sova mu je povedala, da za to težavo ni zdravila – čaja ali sirupa – in ga napotila na konec Severne dežele, kjer da bo videl, kaj lahko naredi. Sam jo je ubogal in v Severni deželi srečal dečka, ki mu je povedal, da je njegov ogenj dober, saj lahko z njim greje – njega in vso njihovo deželo. Od takrat naprej je Sam ogreval Severno deželo, zaradi česar so ga imeli njeni prebivalci zelo radi. Najraje pa so se z njim družili otroci. Nič več ni bil osamljen in žalosten.

Tako je v pravljici. V resničnem svetu, kjer imamo namesto osamljenega zmaja osamljene ljudi, je drugače. Povsod v razvitem svetu, tudi pri nas v Sloveniji, je vedno več takih ljudi. Osamljenost je ena glavnih težav sodobnega časa. Nenehno poudarjanje neodvisnosti in hkrati nenehna tekma s časom – kar je značilno za sodobni čas – ima visoko ceno prav v osamljenosti.

OSAMLJENOST V SODOBNEM ČASU

Po raziskavah iz nekaterih zahodnoevropskih držav je trenutno osamljenih od 10 do 15 odstotkov njihovih prebivalcev. Osamljenost je težava vseh generacij, posebno pa mladih in starejših ljudi. Kot je pokazala raziskava britanske producerske korporacije BBC, ki so jo leta 2018 izvedli psihologi z univerz v Manchestru, Exeterju in Londonu (v sodelovanju z muzejem in knjižnico Wellcome Collection v Londonu) in je zajela 55.000 ljudi z vsega sveta, se osamljenih ali zelo osamljenih počuti 40 odstotkov mladih med 16. in 24. letom in 27 odstotkov starejših od 75 let.

KAJ PRAVZAPRAV JE OSAMLJENOST?

Biti osamljen pravzaprav pomeni imeti občutek, da nas nihče ne mara oziroma da nikomur ni mar za nas. Ta občutek je lahko prisoten tudi, kadar smo v družbi drugih, zato biti osamljen ni isto kot biti sam. Da nas nihče ne mara oziroma da nismo deležni nikogaršnje ljubezni, pa pomeni tudi, da nihče ne mara biti deležen naše ljubezni.

Kaj pravzaprav pomeni ljubiti – pri čemer gre za širše razumevanje ljubezni, se pravi ne le kot razumevanje ljubezni do svojega partnerja, ampak tudi ljubezni do na primer svojega otroka ali pa naklonjenosti do na primer svojega sodelavca, soseda ali pacienta? Ko se v nekoga zaljubimo, smo v resnici v tem drugem zagledali neko dobro lastnost, ki je sami nimamo. Morda je to mirnost ali pa zgovornost ali pač kaj drugega. Ljubiti tega drugega pa pravzaprav pomeni prevzemati malo te njegove lastnosti, se pravi spreminjati se na boljše oziroma v svojo boljšo različico, povedano drugače, sprejemati razlike in iz njih potegniti najboljše, kar lahko. Ko nekoga ljubimo, gre za to, da nas ta drugi spreminja na boljše ali izpopolnjuje. Če je ljubezen vzajemna, pa seveda tudi mi izpopolnjujemo njega.

Če nas nihče ne mara, se pravi, če smo osamljeni, potemtakem pomeni, da smo prikrajšani za samoizpopolnjevanje.

OSAMLJENOST IN ZDRAVJE

Številne raziskave so pokazale, da je osamljenost dejavnik večje smrtnosti, ki lahko le-to poveča za najmanj 50 odstotkov. To pomeni, da osamljenost bolj škoduje zdravju kot debelost, kajenje in telesna nedejavnost, ki so sicer med glavnimi dejavniki večje smrtnosti.

Osamljenost ima škodljiv vpliv predvsem na kardiovaskularni in živčni sistem ter tudi na dedne mehanizme in duševno zdravje.

Pri odraslih ljudeh, ki so osamljeni, je večje tveganje za bolezni srca in ožilja (kardiovaskularne bolezni), zlasti srčni napad (miokardni infarkt), poapne nje žil (ateroskleroza) in visok krvni pritisk (hipertenzijo). Prav tako je pri osamljenih odraslih povečano tveganje za rakava obolenja in slabše okrevanje pri zdravljenju teh obolenj ter počasnejše zdravljenje ran. Osamljeni

odrasli pa bolj tvegajo tudi težave v duševnem zdravju, zlasti motnje spanja in motnjo razpoloženja, katere glavna značilnost je žalost, ki jo spremlja pomanjkanje energije (depresijo).

Pri osamljenih otrocih je povečano tveganje predvsem za motnje spanja, depresijo in omejenost izvršitvenih funkcij, pri osamljenih starejših odraslih pa predvsem za upad spoznavnih (kognitivnih) sposobnosti.

ZAPLETENA POVEZAVA MED OSAMLJENOSTJO IN DUŠEVNIM ZDRAVJEM

Osamljenost je dejavnik tveganja za izgubo zdravja. Vendar povezava med osamljenostjo in zdravjem ni samo enosmerna. To velja zlasti, ko gre za duševno zdravje. Ne gre torej le za to, da je osamljenost dejavnik tveganja za težave v duševnem zdravju, ampak tudi za to, da duševne težave predstavljajo tveganje za osamljenost. Tu pa tudi ne gre samo za to, da se ljudje s takimi težavami radi osamijo zaradi slabšalnega razmišljanja, ki ga imajo o sebi ali ga imajo o njih drugi (stigme). Gre tudi za to, da je med znaki duševnih težav tudi zmanjšana želja po druženju z drugimi, kar prej ali slej privede do osamljenosti. Ta pa duševne stiske samo še poglobi.



OSAMLJENOST V ČASU NOVEGA KORONAVIRUSA

Osamljenosti je vedno več in tako je osamljenost med glavnimi težavami sodobnega časa. Zdaj, v času izbruha novega koronavirusa, pa je zaradi omejitev za zajezitev širjenja tega virusa mogoče opaziti še porast osamljenosti. Ta porast je pokazala tudi raziskava, ki so jo opravili v Veliki Britaniji v organizaciji dveh univerz (Queens University Belfast in Glasgow Caledonian University).

KAJ STORITI, DA ZMANJŠAMO OSAMLJENOST IN NJENE POSLEDICE?

Zavedati se moramo teže in nevarnosti, ki jo s seboj nosi osamljenost. Dobro je prevzeti odgovornost zase in osamljenost pregnati iz svojega življenja. Naj nas ne povozita zagrenjenost in nelagodje zaradi neskladja med vzorom in resničnostjo.

Čas, ki ga živimo zdaj, bo prinesel mnogo posledic, med katerimi so telesne in duševne težave. Zdaj velja izkoristiti čas in se posvetiti izboljšanju telesne in duševne pripravljenosti. Med drugim se velja dodatno usposobiti za uporabo računalnika in iz naftalina potegniti kakšno pozabljeno prostočasno dejavnost.

Druženje z drugimi naj bo varno, zato za to dejavnost uporabljajmo sodobne tehnologije ali pa sprehode v naravo. Uporabimo tudi dobri stari telefon in pokličimo spet koga, ki ga že dolgo nismo. In še nekaj idej. Pri delu na vrtu pozdravimo sosede in jim povejmo kaj lepega. Sestavimo seznam ljudi, za katere nam je mar, in si označimo njihove rojstne dneve ter jim čestitajmo zanje in za druge praznike. Udeležimo se kakšnega dogodka na internetu.

OSAMLJENOST IN PROGRAM OMRA

K reševanju težave, ki jo predstavlja osamljenost, prispeva tudi program Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja – OMRA. Gre za zelo uspešen program, katerega glavni cilj je dvig pismenosti širšega kroga ljudi o motnjah razpoloženja in osebnostnih motnjah, ki so,

tako prve kot druge, sicer med najpogostejšimi duševnimi motnjami. Za do-
sego tega cilja so partnerji v programu razvili različna orodja, med katerimi
so glavna tri, in sicer internetno mesto, delavnice in tiskana gradiva.

Program OMRA sta leta 2017 zasnovala in začela izvajati Družbenomedicin-
ski inštitut pri Znanstvenoraziskovalnem centru Slovenske akademije zna-
nosti in umetnosti in Inštitut Karakter, inštitut za osebnostne motnje in obli-
kovanje osebnosti. V letu 2020 sta se kot partnerja v programu pridružila še
Društvo Projekt človek (društvo za različne oblike zasvojenosti) in Društvo
Altra, odbor za novosti v duševnem zdravju. Sodelovanje štirih partnerjev v
programu je torej dalo, med drugim, internetno mesto, delavnice in tiskana
gradiva.

Na internetnem naslovu www.omra.si je mogoče najti zanimivosti o najbolj
razširjenih motnjah razpoloženja, med katerimi je tudi depresija, ki je sicer
med najbolj tveganimi težavami v duševnem zdravju pri osamljenih (po dru-
gi strani pa ta motnja predstavlja tveganje za osamljenost), o osebnostnih
motnjah, o duševnih motnjah nasploh in o stresu kot dejavniku, ki sproži
in vzdržuje duševne težave. Poleg tega pa je na tem mestu mogoče najti še
marsikaj drugega, med drugim osebne zgodbe, pojasnila, kam po pomoč, ko
se pojavijo duševne težave, iskarnik, ki omogoča poiskati pomoč različnih
strokovnjakov na področju duševnega zdravja (psihiatra, psihologa, psiho-
terapevta) v različnih krajih v Sloveniji, pa tudi e-učilnico, kjer je mogoče
preveriti in zvišati raven seznanjenosti z najpogostejšimi motnjami razpolo-
ženja, pa tudi s stigmo zaradi duševnih težav, ki je sicer pogosto razlog za to,
da se tisti, ki imajo take težave, osamijo.

Delavnice se od leta 2020 izvajajo prilagojeno razmeram v času izbruha no-
vega koronavirusa, kar pomeni, da potekajo po internetu. Gre za **tri brez-
plačne delavnice**, in sicer so to delavnica *Stres povzročča stiske, okrepite svoje
moči!*, delavnica *Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznavajmo osebnostne motnje
med nami* in delavnica *Moč pogovora – šibkost stigme*.

Tiskana gradiva pa obsegajo priročnike *Stres in anksioznost*, *Depresija in bi-
polarna motnja razpoloženja*, *Vodič po motnjah razpoloženja*, *Priročnik o iz-
kušnji osebnostne motnje in Skupaj zmoremo*, zbornik *Z več znanja o motnjah
razpoloženja do izhodov iz labirintov* in dve zloženki OMRA.

Pravljica iz uvodnega dela tega zapisa je zelo zgovorna. Med drugim govori o
tem, kaj pravzaprav pomeni premagati osamljenost. Namreč to, da sprejme-
mo oziroma postanemo naklonjeni enemu delu samih sebe, ki ga zavračamo.
Pot do te samoizpolnitve vsekakor ni lahka. Je pa tudi s pomočjo programa
OMRA lahko vsaj malo lažja in človek lahko dobi tudi kakšno dobro idejo.

Viri:

- Zmaj Sam, v: Cicido, september 2018, Ljubljana.
- Bojc, S., »Osamljenost se zmanjša, ko vstopi v osamljenost drugega«, 2.
12. 2018, dostopno na internetu: [https://www.delo.si/novice/slovenija/
osamljenost-se-zmanjsa-ko-vstopi-v-osamljenost-druega/](https://www.delo.si/novice/slovenija/osamljenost-se-zmanjsa-ko-vstopi-v-osamljenost-druega/)
- Železnik Ramuta, T., Družina in prijatelji so ključ do dolgega življenja,
11. 2. 2019, dostopno na internetu: [https://kvarkadabra.net/2019/02/
osamljenost/](https://kvarkadabra.net/2019/02/osamljenost/)
- Žibret, A., Pomemben je čas za ljudi, 23. 10. 2019, dostopno na interne-
tu: <https://www.delo.si/novice/slovenija/pomemben-je-cas-za-ljudi/>
- Osamljenost v času koronavirusa, prvi del, 7. 12. 2020, dostopno na
internetu: [https://www.rtvlo.si/dostopno/clanki/osamljenost-v-casu-
koronavirusa-prvi-del/544814](https://www.rtvlo.si/dostopno/clanki/osamljenost-v-casu-koronavirusa-prvi-del/544814)

