

Pismo članom

OB AKTUALNI NEGOTIVI SITUACIJI IŠČIMO TISTO, NA KAR LAHKO VPLIVAMO

Ljudje smo bitja navad, rutine, saj nam le-ta nudi občutke varnosti. To, da vemo, kaj bomo počeli jutri, da naredimo načrt za naslednji dan, nas pomirja, saj nam daje, kar potrebujemo – predvidljivost in kontrolo nad situacijami.

Žal se v življenju pogosto zgodijo situacije, pridejo dnevi, ali daljša obdobja, ko ta predvidljivost za nekaj časa izgine. Tako je tudi v trenutni situaciji ob izbruhu epidemije koronavirusa. Sovražnik (virus) je neviden, kar občutke nemoči še dodatno krepiti – ne vidimo ga, ne vemo kje je, niti tega ne, ali ga morda že nosimo v sebi. Epidemija je pomembno posegla v potek našega vsakdanjega življenja (omejitev gibanja, večina ljudi dela od doma ali je na čakanju za delo) ter kakovost našega življenja. V nas vzbuja številna vprašanja (»Kdaj bo temu konec?«, »Koliko žrtev bo še potrebnih?«, »Kdaj bo življenje spet takšno, kot je bilo?«, ...), na katera žal nimamo odgovorov ter neprijetne občutke (strah, panika, anksioznost, jeza, žalost, negotovost, tesnoba), ki so povsem normalen odziv na tovrstno situacijo.

Takole načeto duševno stanje povzroča dodatne težave vsem, ki se spoprijemate z boleznimi z različnimi telesnimi simptomi, z bolečinami. V stanju doživljanja neprijetnih občutkov (negotovost, nevarnost) naš organizem odreagira na različne načine. Ljudje, ki so nagnjeni k pretirani reaktivnosti lahko postanejo pretirano tesnobni, lahko se spoprijemajo z različnimi strahovi. Avtonomni živčni sistem se pretirano vzburi, kar prinaša tudi težave s spanjem, ki so pri ljudeh s kroničnimi bolečinami, že tako pogosto prisotne. Pretirana reaktivnost se lahko kaže tudi v povečani nemirnosti, jezljivosti in v telesnih znakih, kot so potenje, razbijanje srca ali vrtoglavica. Ljudje s kroničnimi bolečinami morda opažate, da so se v tem nepredvidljivem obdobju vaše bolečine še okrepile ali spremenile svojo pojavnost v manj ugodno smer, kar je prav tako posledica večje aktivacije avtonomnega živčnega sistema.

V tej negotovi situaciji smo prav vsi na tak ali drugačen način na preizkušnji. Kljub negotovi situaciji, pa se zavedajmo, da imamo v sebi moč. Moč, da lahko vplivamo na svoje doživljanje, na svoj dan. Poiščimo tisto, na kar lahko vplivamo.

In kaj lahko storimo zase?

Neprijetnih občutkov se ne branimo, ne zanikajmo jih, saj so del nas. Skušajmo jih občutiti v telesu, saj se ob tem postopoma zmanjšajo.

Ko nam je težko, se spomnimo tudi na katero izmed tehnik sproščanja, če čutimo, da je naš srčni utrip pospešen, dihanje plitko, se umirimo s trebušnim dihanjem.

Če opažamo, da smo tip človeka, ki se težje spoprijema s slabimi novicami (to pomeni, da ko novico prejmemo, dlje časa razmišljamo o njej, jo podoživljamo, čutimo še več neprijetnih občutkov), omejimo prejemanje teh slabih novic (npr. spremljajmo poročila le enkrat na dan).

Kot sem že pisala, smo ljudje bitja navad. Rabimo predvidljivost in rutino. V sebi imamo moč, da si tudi v tej neugodni situaciji strukturiramo dan, postavimo kratkoročne cilje, aktivnosti za naslednji dan ali naslednjih nekaj dni. To, da si vzpostavimo potek dneva, bo krepilo občutke varnosti, zaposlilo bo naše telo in naš um. Preveč neizkoriščenega in nestrukturiranega prostega časa namreč krepiti vse neprijetno – priložnost za še več neprijetnih misli, za poglobljanje neprijetnih občutkov. Izkoristimo čas za aktivnosti, ki jih sicer v rutini vsakdanjega življenja, na (z)moremo udejanjiti. Pomislimo na kak potlačen hobi, talent. Prav gotovo ga lahko nekje v svoji globini najde vsak izmed nas.

Ne pozabimo na stik s prijatelji, znanci, ki nam predstavljajo vir moči. Današnja tehnologija nam omogoča, da navkljub omejitvi gibanja, prepovedi neposrednega druženja, ohranjamo stike. Morda kakšnega tudi okrepimo. Pogovori naj se ne vrtijo le okrog aktualne teme, ampak ga razširimo na prijetne vsebine, morda obudimo kak lep skupen spomin.

Znotraj družine se veliko pogovarjamo. Tako o težkih, tesnobnih vsebinah, kot tudi o prijetnih, počnimo stvari, za katere imamo sicer premalo časa, ali pa ga sploh ne najdemo. V pogovorih z bližnjimi se ne bojmo spregovoriti o svojih stiskah, saj so del nas. Poslušajmo bližnje in tudi njim dovolimo, da nas lahko poslušajo in slišijo. Vzajemna opora in podpora je v teh dneh ključna. Preverimo svoje potrebe in raziščimo, kako jih lahko zadovoljimo. V pogovore je nujno vključiti tudi otroke, mladostnike. Mlajši otroci veliko stvari še ne razumejo, prav gotovo, pa vse občutijo in si lahko razložijo na svoj način. Pomagajmo jim, da dobijo ustrezno razlago in pomiritev.

Pohvalimo se za spremembo ki jo naredimo in tako z njo doprinesemo k svojemu psiho-fizičnemu blagostanju.

Pred spanjem se skušajmo umiriti, razmišljati o prijetnih stvareh.

V upanju, da boste v prispevku našli morda kakšno smernico, ki vam bo pomagala začutiti moč v vas in vam bo predstavljala upanje ter oporo v trenutni situaciji, želim vam in vašim bližnjim zdravja. »Vse mine!« Z vsakim dnem, ki ga vzdržimo in preživimo, smo bližje temu – da mine.

dr. Barbara Horvat Rauter, univ. dipl. psih., specializantka klin. psih. in TA psihoterapije