

Kriza

■ **Julija Pelc** je univ. dipl. psih., spec. za psih. svetovanje, gestalt in družinska psihoterapevtka EAGT, EAP, ima izkušnje s svetovalnim in terapevtskim delom v izobraževanju, zdravstvu in socialnem varstvu. V Rdečem križu je inštruktorica v programu prve psihosocialne pomoči. Vodi strokovni svet Društva psihologov Slovenije in prostovoljce pri Samarijanu.



Kriza, s katero se soočamo, je posledica pandemije covida-19, ki je ostro in povsem nepričakovano posegla v naš vsakdan. Predstavlja eksistencialno nevarnost za zdravje, življenje in preživetje. Znašli smo se v neugodni in težko rešljivi situaciji, ki že dolgo traja. Današnje generacije ne pomnijo tovrstne izkušnje, čeravno so v zgodovini in v bližnji preteklosti v svetu že obstajale nevarnosti pandemičnih okužb.

Obdobje krize – čas odločitev

Beseda kriza je grškega izvora in izhaja iz samostalnika 'krisis', ki pomeni odločitev, izbiro, označuje prelomnico, točko preobrata. Povezujemo jo predvsem z neprijetnimi občutki in čustvi, s tisko, manj prisotno pa je dojemanje izvirnega pomena, ki izvira iz glagola 'krinein': odločiti se.

Kriza napoveduje čas prihajajočih sprememb. Opuščanje starega in zametki novega prinašajo negotovost, saj je kakovost obrata, preloma še neznana. Soočanje z neznanim in negotovostjo pogosto okrepi predvsem potrebo po oklepanju starega, a za spremembo na bolje je potreben kakovostni preskok. Že pred pojavom epidemije covida-19 smo govorili, da smo Zemljo in človeštvo z ekološko krizo pripeljali do točke, ko gre za vprašanje preživetja. Pandemija covida-19 je ostale težave sodobne družbe začasno zakrila s tančico soočanja z aktualno zdravstveno krizo. Skrajni čas je, da se obrnemo k temeljnim bivanjskim vrednotam in osnovnemu razumevanju pojma krize v smislu sprejemanja dolgoročnih odločitev za preživetje posameznika in družbe kot celote. Uspeh je možen le s sodelovanjem, solidarnostjo in medsebojno izmenjavo človeških in drugih virov moči. Obvladovanje krize od posameznika in družbe zahteva nove načine delovanja. Nekaterih od njih se moramo šele naučiti, še posebej ko se soočamo z izzivi, kot je pojav novih nalezljivih bolezni, katerih izvor, obnašanje in zdravljenje zahtevajo raziskovanje, preprečevanje okužb pa ukrepe, ki povsem spremenijo življenjski slog posameznika in družbe kot celote. Vsaka kriza

v sebi nosi potencial učenja, razvoja in rasti, lahko pa tudi poslabšanja, nazadovanja, ki ga spremljajo občutja obupa, negotovosti in strahu. Slednje je še posebej izraženo, ko je ob vseh težavah ogroženo tudi življenje posameznika ali njemu pomembnih oseb, nimamo pa morebiti dovolj niti psihološke niti ekonomske podpore. Koronakriza zaradi svojih gospodarskih, družbenih, zdravstvenih posledic predstavlja preizkušnjo za naše fizično in duševno zdravje, finančno trdnost ter pomembno sooblikuje kakovost medosebnih odnosov.

Koronakrizo bi lahko opredelili tudi kot travmatsko krizo. Zanj je značilno, da jo povzroči nenaden dogodek, na katerega nismo pripravljeni. Travmatsko krizo lahko povzročajo še različne druge vrste naravnih in drugih nesreč ter dogodkov (potresi, poplave, požari, utopitve, izguba ljubljene osebe, soočanje s samomorom ali z grožnjo z različnimi oblikami nasilja). K primarni težavi grožnje in posledic covida-19 so se tudi v naši bližnji okolici ali celo družini žal nacepile nekatere od navedenih.

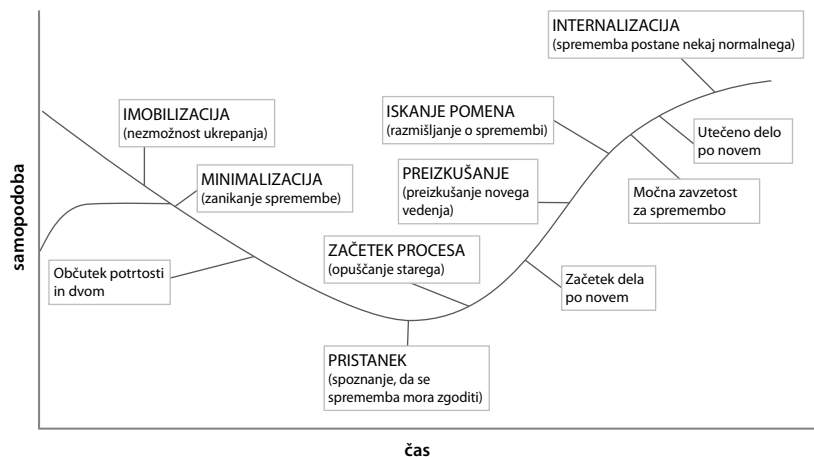
Kriza, klic po spremembi

Spremembe, s katerimi se soočamo zaradi epidemije in pandemije, so za mnoge velik izziv, saj v naše življenje niso vstopile po naši volji in izbiri. Obvladovanje sprememb pa je nepogrešljiv sestavni del prizadevanj za duševno in čustveno zdravje posameznika, institucij in skupnosti (Gray in Weare, 2010). Od ljudi zahteva sposobnost opuščanja ustaljenih vzorcev delovanja z zmožnostjo učinkovitega prilagajanja na novo situacijo in pripravljenost odpovedati se

znanemu in varnemu. Soočanje in obvladovanje sprememb je svojevrsten proces, podoban procesu žalovanja. Potrebna sta čas in postopno napredovanje skozi vse stopnje čustvenega prilagajanja (prav tam). Če je sprememba nenadna, se praviloma odzovemo z avtomatičnim odzivom, ki je skladen s posameznikovim primarnim, biološkim zapisom: nekateri se bojujejo, drugi otpnejo, tretji bežijo. Pri nekaterih se vznemirjenje stopnjuje in prerašča v paniko.

Pogosto se srečamo z odklanjanjem in zanikanjem spremembe, ki jo doživljamo (virusa ni, za nastalo situacijo so krivi drugi/zarota). Zanikanje je oblika razvojno zgodnejšega obrambnega vedenja, ki pomaga pri prilagoditvi na situacijo in pri samozaščiti. Slednja strategija ni sprejemljiva, ko gre za pojav hitro nalezljive in življenje ogrožajoče virusne bolezni. Zanikanje se lahko odraža tudi v pasivnem ali neposredno agresivnem ali drugače nesodelovalnem vedenju posameznikov in/ali skupnosti. Gray in Weare (2010: 201) navajata, da se ljudi v tovrstnih okoliščinah polasti občutek neobglenosti pred 'grozečo' spremembo, lahko pa so potrti in potlačeni. Pred vsako spremembo morajo imeti dovolj časa, da podoživijo preteklost, kar za nekatere pomeni tudi obžalovanje 'dobrih, zlatih časov', šele nato so pripravljeni sprejeti novosti. Tudi v času epidemije se oziramo nazaj, ko smo še lahko potovali, se družili, objemali, veselili, neomejeno gibali, šolali v šoli, obrazi pa niso bili zakriti z maskami ... Šele spoznanje, da se sprememba mora zgoditi, in zmožnost, da jo sprejmemo, omogočata začetke nujnega opuščanja starega in uvajanje novega vedenja. Opisani proces poteka po ustaljenem vzorcu. Različnost prepričanj, vrednot in pogledov na sedanje stanje v času epidemije in pandemije ter (ne)zaupanje v strokovnost zdravstva in odločevalcev dodatno upočasnjujejo doseganje učinkovitega samo-

Slika 1: Pot skozi proces soočanja s spremembami (Gray in Weare, 2010).



uravnavanja vedenja, ki je nujno za obvladovanje pandemije. Pomemben je odnos, s katerim odločevalci in strokovna javnost komunicirajo z ljudmi, da so pripravljeni prisluhniti.

Kontinuiran stres, travmatske izkušnje in pandemična utrujenost

Sprememba, ki jo prinaša epidemija, pri ljudeh izzove številne stresne odzive na fiziološkem, kognitivnem, vedenjskem, čustvenem in tudi duhovnem področju. Različna sodobnejša dognanja o delovanju človekovih možganov kažejo, da je pri delu z ljudmi, ki se soočajo s kriznimi in celo travmatskimi izkušnjami, pomembno preusmeriti pozornost od negativnih čustvenih odzivov k pristopom, ki poudarjajo posameznikovo čustveno odpornost, osebnostno čvrstost in potrvamatsko rast. Tacol (2015) navaja tri značilnosti psihološke čvrstosti: občutek, da oseba obvlada situacijo, predanost in zavzetost pri delu ter sprejemanje situacije kot izziva. Ob tem oseba občuti smisel, premagovanje krize pa jemlje kot priložnost za osebnostno krepitev.

Pomembno je tudi, da ljudje ne minimaliziramo stisk drugih, temveč vzpostavimo z njimi takšen odnos, da se bodo čutili povezane, da so del skupine. (Primer: Zaposleni v gostinstvu je po večernih poročilih močno razburjen, saj zaradi omejitev za zaščito pred okužbo ne more ustvarjati dohodka, spopada se s stisko, kako preživeti družino in plačati račune. Upal je, da bo v novici o sproščanju ukrepov omenjena tudi skupina zaposlenih v gostinstvu, vendar tisti večer

ni bila. To je pri njem vzbudilo občutek, da vlada na zaposlene v gostinstvu niti ne pomisli. Negativno razumevanje situacije je pri osebi sprožilo negativno čustveno zanko, razburjenje, jezo, napetost ter protest, kar je okrepilo stres.)

V situacijah, na katere nimamo neposrednega vpliva, je pomembna krepitev notranjih virov moči, ki jih usmerimo v to, na kar resnično lahko vplivamo; to smo v prvi vrsti mi in izbira naših lastnih misli, posledično čustev, občutkov in vedenj, s katerimi dejavno sooblikujemo izhod iz krize.

Epidemija in z njo povezani izzivi zaradi potencialne eksistencialne ogroženosti in dolgega trajanja le-te predstavljajo dolgotrajen stres, ki ga praviloma doživljamo kot negativni stres. Dobro se je učiti in pozornost zavestno usmeriti na pozitivne strani stresa, saj nas to spodbudi k bolj učinkovitemu delovanju in pomaga vzpostaviti bolj uspešno prilagoditev na dane razmere. Bolj ko posameznik zaupa, da se bo zmozel soočiti s situacijo, jo primerno obvladati in bo imel pri tem kakovostno podporo, manjši bo negativni stres. To ne pomeni, da se moramo v vsem strinjati z drugimi, ampak da ravnamo preudarno in dovolj prilagodljivo, da zaščitimo sebe in druge. Na svetu nismo sami, smo soodvisni in naše blagostanje vpliva tudi na druge.

Nekateri bodo iz krize izšli brez večjih posledic, pri nekaterih pa lahko nadaljevanje krize in z njo ponavljajočih se stresorjev prispeva k poglobljanju in krepitvi duševnih stisk. To nam kažejo tudi različne raziskave o vplivu epidemije na vsakdanje življenje ljudi. Stiske se povečujejo, rešitev pa odmika, zato pri ljudeh upadajo upanje

in doživljanje smisla. Konca epidemije še ni na vidiku, posledično se rahlja motivacija za spoštovanje ukrepov za zajezitev okužbe in družba se znajde na gugalnici barv – med črno, rdečo in rumeno.

Oziranje v preteklost in prihodnost je naravno, ni pa dobro, če zamegli pozornost do sedanjosti. Danes gradimo temelje prihodnosti, z današnjimi dejanji lahko vplivamo na to, da pospešimo pot k zelenemu cilju. Za to so potrebni volja, osmišljanje in interes, da najdemo notranjo čvrstost v nestabilnem vsakdanu.

Kako si lahko pomagamo?

Upravljajmo obremenitve v zasebnem in poklicnem življenju, zmanjšajmo izpostavljenost nepotrebnim stresnim dogodkom in informacijam, krepimo psihološko odpornost in osebnostno prožnost, učimo se obvladovanja večšin za soočanje s stresnimi situacijami, razvijajmo sposobnost učinkovitega samouravnavanja čustev, vedenja, vsakodnevno sproščajmo napetost ter krepimo spretnosti reševanja problemskih situacij.

Pomaknimo se onkraj razočaranja in dramatičnih viharjev, občutkov doživljanja krivice in dvoma. Z voljo hranimo motivacijo in skrbimo tudi za vsakodnevno duhovno izpolnitev (stik z naravo, meditacija, vera, ustvarjanje, literatura, glasba, doživljanje lepega).

Kriza in dogodki v njej nas lahko pomembno zaznamujejo, vendar iz nje lahko izidemo močnejši s spoznanji in znanjem za prihodnje izzive. Povečajmo stik s seboj, da bi lahko nudili kakovosten stik tudi drugim. Odprimo tankočutno zavedanje in prepoznavajmo, kaj se dogaja nam, našim otrokom, bližnjim in drugim. Ne ustavljajmo se ob tabu temah, naj iz molka in tišine sočutnosti vznikne pravo vprašanje, odziv. Spoštujmo tempo drugega in zaupajmo v človekovo sposobnost samouravnavanja in samozdravljenja. Nekateri ljudje, še posebej otroci, mladostniki, so krhki, a ob pravi podpori lahko dobro okrevajo in se opolnomočijo. Prosimo za pomoč, ko jo potrebujemo. Osmišljajmo dogodke ter pomagajmo razumeti in zdržati, česar se še ne da razumeti. Zavedajmo se, da imajo besede, ki jih mislimo in izrekamo, moč. Pomembno je, da jih izbiramo skrbno in se zavedamo tona in odnosa, s katerim jih na-

menjamo drugim in sebi. Lahko pomirjajo ali močno vznemirjajo, lahko zblizujejo ali oddaljujejo. Negativne misli zakrivajo pogled. Negujmo pozitivno naravnost, optimizem in hvaležnost.

Hvaležna sem za jutro, ko v družbi Mije končujem to pisanje. Ne laja, je mirno prisotna. Hvaležna sem za sonce, ki blešči skozi belino jutra. Hvaležna sem za tišino, v kateri počiva naše majhno dete, moj prvi vnuk. Prebudili so se tudi kljunčki sosedovih dreves. Hvaležna sem za vse moje, ki so blizu in daleč. Hvaležna sem za besede, ki sem jih nepričakovano slišala včeraj: da je majhno in kratko srečanje pred šestimi leti takrat mladostnici, sedaj mladi, samostojni odrasli

ženski prineslo moč in začetek zdravljenja, da je danes zadovoljna s svojim življenjem. Hvaležna sebi, da sem in da darujem. Imamo vpliv. Vsi. Izberimo, kakšnega želimo imeti. 

Literatura

- Dernovšek, Mojca Zvezdana (2016): *Spoprijemanje s stresom*. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno 28. 2. 2021 s spletne strani: <http://pd-iskra-lj.si/wp-content/uploads/2016/12/Delovni-zvezek-stres.pdf>.
- Gorzetti, Katja; Košir, Izza; Sajovic, Urška (2020): *Ko sem dobro, delam dobro*. Pridobljeno 28. 2. 2021 s spletne strani: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prirocnik_ko_sem_dobro_delam_dobro_1.pdf.
- Jeriček Klanšček, Helena; Bajt, Maja (2015): *Ko učenca stresa stres*. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno 28. 2. 2021 s spletne strani: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_ucenca_strese_stres_2015.pdf.
- *Kako obvladovati stres, zmanjšati občutke strahu, panike in zaskrbljenosti zaradi koronavirusa SARS-COV-2 (COVID-19)?* (2020). Ljubljana: NIJZ. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid>.

- *Koronavirus*. Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije. Dostopno na spletni strani: <http://www.dps.si/za-psihologe/koronavirus/>.
- Lavrič, Andreja; Štirn, Mateja (2016): *Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih*. Ljubljana: Uprava RS za zaščito in reševanje. Pridobljeno 18. 4. 2020 s spletne strani http://www.sos112.si/slo/docs/prirocnik_psihosocialna_pomoc.pdf.
- *Obvladovanje stresa v šestih korakih* (2016). Ljubljana: NIJZ. Dostopno na spletni strani: <https://www.nijz.si/sl/obvladovanje-stresa-v-sestih-korakih>.
- Štirn, Mateja (2020): *Prva psihološka pomoč v primeru epidemije covid-19*. Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije. Pridobljeno 28. 2. 2021 s spletne strani: <http://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/04/Psiholog%C5%A1ka-prva-pomo%C4%8D-v-primeru-epidemije-Covid-19.pdf>.
- Weare, Katherine; Gray, Gay (2010): *Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. Dostopno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-18PGZCVN/d88b95d0-bc64-488d-ab05-4baad42b9938/PDF>.

Pozitivno v obdobju epidemije – *dijaki*

Dijaki so v obdobju epidemije pred posebnim izzivom, saj v času odraščanja iščejo svojo pot zunaj družine, med prijatelji. Težko jim je, vendar zmorejo videti tudi pozitivne plati tega obdobja. Vprašali smo jih, kaj je v tem času dobro, pozitivno, spodbudno, kaj jim je všeč, česa se veselijo. Tu je nekaj odgovorov:

- V tem času se mi zdijo spodbudni pozitivni komentarji profesorjev ali pa vsaj nek odziv na naloge, ki jih oddamo. Pozitivno se mi zdi lepo vreme zunaj, ker to pomeni, da grem lahko na malo daljši sprehod s kužkom. Prav tako se mi zdi pozitivno to, da preživim veliko več časa z družino. Zdi se mi, da smo zato še bolj povezani kot prej.
- Všeč mi je, da lahko malo dlje spim, veselim pa se sproščanja ukrepov.
- Veselim se nakupovanja z mamo, pa čeprav samo hrane. V tem času je to še nekaj najlepšega.
- Zdi se mi, da smo se vsi naučili veliko pomembnega o samostojnosti, samoiniciativni in o tem, kaj je res pomembno. Všeč mi je, da si lahko sama razporedim delo in nisem pod pritiskom predvsem glede zapiskov, saj vem, da jih lahko uredim tudi kasneje. Najbolj pa se veselim poletja, saj se mi včasih zdi, da lahko le takrat zares zadiham.
- Zdi se mi pozitivno, da smo doma, ob družini. Med šolo in službo ni toliko časa za družino, zdaj pa ga je na pretek. Mislim, da je zdaj prišel čas, ko smo in verjetno še bomo preživeli veliko časa s sabo. Treba je 'položiti karte na mizo', se pogovoriti in si povedati, kako se počutimo. Zelo dobro je, da imamo več časa samo zase. Da smo malo tudi sami s sabo, kar ni slabo.
- Dobro se mi zdi, da lahko več časa preživljam z družino. Ker moramo ostati doma, sem veliko časa tudi zunaj in začela sem veliko pogostejše hoditi na sprehode. Veselim se, da bo tega konec, saj bi se rada vrnila v šolo in se družila s prijatelji, kot je bilo to v času pred epidemijo.

Dijake smo vprašali tudi, kje najdejo moč in spodbudo, ko jim je težko. Kaj naredijo, h komu gredo, v čem in kako najdejo smisel in energijo za naprej? Nekaj odgovorov je v nadaljevanju:

- Ko mi je težko, najdem moč in spodbudo v glasbi ali v branju, pogosto pa grem k prijateljem. Oni mi velikokrat dajo energijo in voljo za naprej, lahko se zanesem nanje, še posebej v težjih trenutkih. Mojemu življenju in trudu dajejo smisel moja družina, dobra glasba, dobri prijatelji in vsi lepi spomini nanje.
- Spodbudo najdem v spancu ali vsakodnevnih pogovorih z mamo ob dveh zjutraj. Pomaga tudi čokolada.
- V takšnih obdobjih mi najbolj pomagajo prijatelji in različne serije/filmi, ki me zamotijo. Pogosto si zastavim kratkoročne cilje, zato da nisem preobremenjena. Ko vse cilje dosežem, si postavim nove. Smisel najdem v svojih željah za prihodnost. Želim si pomagati čim več ljudem. Zavedam se, da se lahko stvari izboljšajo, a moram vztrajati, da lahko pridem do te točke.
- Sedaj se vidi, kdo je res prijatelj oz. tvoja družina. Za pogovor in pomoč grem kar k svoji mami – moja mami je prijateljica in vse osebe v enem. Imam pa tudi zelo dobre prijatelje, in če želimo, se 'varno' vidimo in se pogovorimo.
- Moč mi daje misel, da je ta čas še ena preizkušnja tega, koliko smo ljudje povezani in koliko smo si pripravljeni pomagati. To je še ena ovira, ki jo bomo preskočili in potem postali močnejši.



Foto: Petra Duhanjov