

Podpri Aleteio, #ŠiriLuč! **DARUJ ZDAJ!**

🏠 **ŽIVLJENJSKI SLOG**

# “Če mladi nimajo svojih sanj, jih prevzamejo od drugih in živijo sanje drugih ljudi”

Tereza Mohar | 1. 4. 2020

*Kako naj se na trenutno svetovno epidemijo in stiske, ki jih prinaša, odzovejo študentje in mladi? Kaj naj storijo s svojimi načrti in sanjami? “Pomembni so majhni koraki, kajti lahko nam prinesejo veliko spremembo,” je prepričana terapevtka Brigita Chuuya*

**T**erapevtka **Brigita Chuuya** svoje znanje iz psihoterapije nadgrajuje na doktorskem študiju zakonske in družinske terapije. Večletne izkušnje z različnimi skupinami ljudi pridobiva v organizaciji, kjer je zaposlena. Je vodja različnih delavnic in s svojim znanjem v terapevtski pisarni pomaga mladim, parom, družinam in vsem, ki so se znašli v stiski.

**Vsi smo podvrženi strahu pred prihodnostjo. Kako naj se torej spopadamo s tem, ko se okoliščine, zdaj še izraziteje kot običajno, iz dneva v dan spreminjajo?**

Da se prilagodimo na tako radikalne spremembe, zahteva svoj čas. Če še niste vsega uredili in ustvarili novega ritma, kako funkcionirati, ni nič narobe. Občutek imam, da se večina ljudi zelo trudi. Kot družba gremo vsi skupaj na neki način skozi proces žalovanja: šok, zanikanje, pogajanje, jeza, krivda, žalost, končni cilj pa je sprejetje nastale situacije, kar je tudi najtežje.

Osredotočimo se torej na stvari, ki jih lahko nadzorujemo. Čisto konkretno: upoštevanje navodil, umivanje rok, izogibanje drugih ... To nas pomirja in občutno zmanjša možnost, da zbolimo. Strah in obup nam vzbujajo stvari, ki jih ne moremo kontrolirati.

Pri spopadanju s trenutno situacijo pa vsem, ne samo mladim, zelo pomaga dnevna rutina, ki nam daje stabilnost, organiziranost in varnost. Dobro je ohranjati povezanost z ljudmi, omejiti spremljanje novic. Prav slednje na nas ne deluje kot vir informacij, ampak lahko rečemo, da nas to konstantno preplavlja in bombardira. To nas poriva v stanje preživetja in nas straši. Za naše možgane in telo je to zelo izčrpavajoče, saj smo v stalni pripravljenosti na beg ali boj.

Ne posvečajmo se tistemu, kar nam daje občutek, da smo nemočni, pač pa ne pozabimo na smeh in stvari, ki nas veselijo in napolnjujejo. Branje, poslušanje glasbe, hvaležnost, molitev, narava, filmi, graditev odnosov in tako naprej. Vse naštetu se mogoče zdijo majhni koraki, lahko pa prinesejo veliko spremembo. Nadvse pomembno je, da ostajamo pozitivni in ne pozabimo drug na drugega. Pozitivna naravnost nam da upanje, moč, vztrajnost, pogum in veselje.

**Študentje in mladi so – morda še bolj izrazito kot ostala populacija – polni načrtov in sanj za prihodnost. V času epidemije pa je vse postalo zelo negotovo: službe, prihodnost ... Se sploh splača načrtovati? Je bolje svoje sanje “zamrzniti” ali naj vseeno polagamo upe v boljše čase?**

Nikoli ne zamrznite svojih sanj! Če pozabite na svoje sanje, pozabite na delček sebe. Sanje, cilji, želje, hrepenenja so odličen vir motivacije in naše gorivo. Kljub vsemu se je za začetek v času krize treba malo ustaviti. Mladi se zdaj reorganizirajo. Ko se na vse navadijo, naj ne pozabijo na sanje.

Za obdobje študentskih let in nasploh za mlade je značilno, da so polni sanj, idej, upanja. To je obdobje, ko morajo pri sebi razmisliti in načrtovati nekaj temeljnih prelomnic v življenju. Od službe, življenjskega sopotnika, ustvarjanja doma, varčevalnega načrta, odnosov, vere, vrednot in ostalih stvari, ki so pomembne za njihovo prihodnost. Če mladi nimajo svojih sanj, jih prevzamejo od drugih in posledično živijo sanje drugih ljudi. To pa je žalostno.

Pri raziskovanju tega, kaj si želijo, se tudi izoblikujejo. Konkretne ideje imajo ponavadi izvor v načrtovanju. Priložnost je, da svoje načrte osnujejo, izoblikujejo, nadgradijo in presežejo svoje omejitve. Ko sami pri sebi “prevetrij”, kaj si želijo in česa ne, s tem razvijajo tudi kritično mišljenje in vztrajnost. Mlade pa navsezadnje spodbujam, da (pozneje) stremijo tudi k uresničitvi ciljev.

**Študentski čas je izrazito čas druženja, mnogih aktivnost, pa tudi zabav ... Zdaj pa smo obtičali doma, omejeni zgolj na virtualne stike. Kako naj se**

## **mladi spopadejo s socialno izolacijo?**

Za marsikoga je druženje na fakulteti in v občudijskih dejavnostih edino druženje. Virtualni stiki so pogosto negativno obravnavani, ker velikokrat nimajo vsebine. Ne izčrpajo in izmučijo virtualni stiki, ampak tisti brez vsebine. Izmučijo pretvarjanja, neiskrenost, prazne besede in laži. Mlade spodbujam, da v tem času, ko je povečano število virtualnih stikov, zavestno vključijo pristnost in iskrenost.

Prav tako jih spodbujam, da so lahko stiki prek različnih medijev sporočanja dobra iztočnica za stike, ki jih bodo pozneje še bolje negovali v živo. Uporabite možnost videoklica, napišite pismo ...

Zdaj je priložnost, da se povežete z osebami, od katerih ste se oddaljili. Iskreno vprašanje: "Kako si? Ravno sem se spomnil nate in ti želim en krasen dan!" je lahko dobra iztočnica za obuditev stikov.

Bi pa opozorila tukaj na še en vidik. Družba, sploh pa mladi, so zelo vpeti v veliko odnosov, zmanjka pa jim časa zase. Obdobje izolacije je lahko strašljivo, ker ne znajo biti sami. Je pa odlična priložnost, da si naberejo energijo in odkrijejo sebe. Če bodo znali biti sami s sabo, bodo znali biti tudi z drugimi na pravi način.

## **V zadnjem času marsikoga grabijo obup, malodušje, panika ... Imate za mlade kakšne čisto konkretne nasvete, kako se s temi čustvi spopasti?**

Najprej bi rekla, da je trenutno koktejl občutij, ki ste jih našteli, popolnoma razumljiv. Dobro pa je vedeti, da si moramo, ko pride naval teh občutij in negativnih misli, zavestno reči, da so to občutja, ne dejstva.



Mladi so v prednosti, ker se hitreje prilagodijo na spremembe. Naredite in osredotočite se na stvari, ki jih lahko naredite, ne na tisto, česar ne morete. Pomirja dejstvo, če človek naredi vse, kar je v njegovi moči. Zmanjšajte spremljanje novic. Omejite se na socialnih omrežjih, izberite, katere profile boste spremljali. Najbolje tiste, ki vas napolnjujejo.

K zmanjšanju malodušja pripomore strukturiran dan, urnik in urejen prostor. Struktura in urejenost dajeta varnost. Predstavljajte si, da ne bi vedeli urnika na fakulteti za en dan vnaprej. To bi vam predstavljajo ogromno stresa, strahu, panike.

Enako lahko preslikamo tudi na trenutne razmere doma. Pomembna je ura vstajanja, obrokov, spletnih predavanj, vaj in študijskih obveznosti, počitka, prostega časa. Zelo pomembna je dobra spalna rutina, saj iz nje črpamo energijo za ves dan. Prav tako tudi svež zrak in rekreacija (seveda z upoštevanjem vseh uradnih navodil).

Preizkusite nekaj novega. Na primer nov recept, online vadbo, online delavnico, tehnike čuječnosti. Naredite stvar, za katero nikoli niste imeli časa.

**Kako naj se s selitvijo nazaj domov soočijo tisti študentje, ki živijo v slabih socialnih razmerah ali so v zelo slabih odnosih s svojo družino? Pogosto je namreč življenje “v študentu” odmik od doma in konfliktov.**

Žal je res, da so v družinah, kjer so že od prej prisotna trenja in različne oblike nasilja (psihično, fizično, spolno), zdaj večje možnosti, da se to stopnjuje. Kolikor se da, naj poskrbijo zase. V primerih hude stiske je na voljo tudi veliko brezplačne strokovne pomoči – zaupni telefoni. Za slabe socialne razmere je na voljo tudi v času epidemije veliko organizacij, ki nudijo pomoč.

Mnogo terapevtov nudi v času epidemije brezplačne terapevtske pogovore, prav tako tudi druge strokovne organizacije. Na voljo so duhovni pogovori. Ne odlašajte, poiščite si pomoč, če postaja stiska neobvladljiva.

*Poiskati pomoč ni sramotno, ampak pogumno!*

**Tags:** [INTERVJU](#) | [KORONAVIRUS](#) | [MLADI](#)

»