

'Ljudje pričakujejo, da bo praznično vzdušje samo po sebi spremenilo vse'



Add caption

OSEBNA RAST IN ODNOSI

'Ljudje pričakujejo, da bo praznično vzdušje samo po sebi spremenilo vse'

Jasmina Voler

22.12.2020, 7:56

"December je čas pričakovanja vsega lepega in dobrega. Po navadi želimo v takšnih časih doživeti čim več teh občutkov in prav je, da se o tem tudi govori. Se pa strinjam, da ne smemo pozabiti na težke stvari in ljudi v kakršni koli stiski, saj prikrievanje nikoli ne pomeni nič dobrega," meni psihoterapevtka in doktorska kandidatka Brigita Chuuya, ki poudarja, da bodo zaradi trenutne situacije po svetu in pri nas prazniki letos za marsikoga še težji.

Prazniki s seboj poleg vsega lepega pripeljejo tudi neželene goste – stres, osamljenost in žalost. Dejstvo je, da smo v prazničnem času soočeni s številnimi zahtevami. Od kuhanja in peke do nakupovanja, čiščenja in zabav – če jih naštejemo le nekaj. Zdaj, ko se je med nas razširil še covid-19 in smo že več mesecev primorani upoštevati številne ukrepe, ko nas skrbi za zdravje bližnjih, ki jih morda nismo videli že več tednov, pa je povsem normalno, da čutimo dodaten stres, žalost in zaskrbljenost.

Obdobje praznikov je za nekatere eno najtežjih obdobij v letu. Gre za čas, ko delamo obračune za preteklo leto, povzemamo dogodke, ocenjujemo stanje in delamo nove načrte. Obenem pa je to tudi obdobje, ko se marsikdo boji pomanjkanja denarja, številni se soočajo z žalostjo in osamljenost, skrbi nas novo leto in težave, ki jih bo prineslo. Zavemo se, kaj nam je uspelo narediti in česa ne.

Kadar je neuspehov več kot uspehov, lahko to človeka seveda potre. Najpogosteje tudi razmišljanju o neuspehih namenimo več časa kot razmišljanju o uspehih. V času, ko je tudi svet v gospodarski krizi in krizi vrednot, pa je prihodnost še bolj negotova kot sicer. Z vseh strani smo bombardirani z idejami za darila ter nasveti, kaj vse bi morali pripraviti za božično in novoletno večerjo, glavna decembrska zapoved pa je, da moramo biti srečni. December je lahko zelo lep čas, a je obenem lahko tudi zelo težek. In ta plat je tista, o kateri se še vedno premalo govori. *"Na splošno se v družbi zelo izogibamo slabim stvarem in vsemu, kar je negativno, decembra pa še toliko bolj, zato pride bolj do izraza tudi vse negativno. Predvsem pa se izogibamo soočanju s težkimi občutji. Nekako logično je, da si med prazniki kot družba pogosto tudi zatiskamo oči, kar pa ne pomeni, da je prav,"* pojasnjuje doktorska kandidatka in psihoterapevtka **Brigita Chuuya**.

Stiska ljudi bo letos zaradi težav, ki jih je povzročila pandemija, še večja. Marsikdo se zaradi tega počuti nemočnega in obupanega, mučijo ga občutki tesnobe in anksioznosti, ki bodo v prihajajočih dneh postali še intenzivnejši. Zato je zelo pomembno, da se znamo s temi občutki spoprijeti. Čeprav enostavnega in čudežnega recepta ni, pa si vseeno lahko pomagamo. *"Na splošno pri doseganju boljšega počutja vedno pomaga redna skrb zase. To pomeni zdrava prehrana, dovolj spanja, redna telesna aktivnost itd. Ob nefunkcionalnosti glede teh občutkov in hujši stiski pa je dobro poiskati strokovno pomoč in pri tem ne odlašati,"* svetuje psihoterapevtka in dodaja, da je najprej dobro, da si priznemo vse te stiske in težka občutja, da ne odpravimo stran nečesa, kar je prisotno. *"Tako bomo tudi lažje obvladovali stisko in bili do sebe prizanesljivejši. Ena izmed stvari, ki zelo pomagajo, je tudi ta, da je dobro, da si priznamo, da bodo ti prazniki drugačni od prejšnjih, in si ne dajemo lažnega upanja. To pa ne pomeni, da ne bodo lepi. Če na primer ne boste mogli domov, poiščite nek drug način skupnega praznovanja. Priredite z družino virtualni kviz ali kakšen drugačen spletni dogodek. Možnosti je veliko. Ena izmed stvari, ki ne poglobljajo stiske, je tudi ta, da si naredimo finančni plan glede praznikov in daril in se ga držimo. Zelo pomembno pa je tudi, da stvari načrtujemo vnaprej, da ne prepustimo vsega naključju ter da se naučimo reči 'ne'."*

Praznična osamljenost bo letos še pogostejša

V prazničnem času je razlika med nekom, ki ima družino, partnerja in številne prijatelje, ter nekom, ki tega nima, očitnejša in bolj razvidna kot preostalih enajst mesecev. In ker je epidemija omejila praznična druženja, se letos več ljudi kot običajno počuti osamljene. Marsikateri osamljen človek se bo v tem času počutil še bolj osamljenega. *"Ljudje, ki so najdovzетnejši za praznično osamljenost, so tisti, ki se že čez leto spopadajo z močnimi občutki osamljenosti, izločenosti, praznine in brezupa ter drugimi stiskami. Prav tako so zanjo dovzетnejši tudi ljudje, ki so pravkar končali razmerje ali pa žalujejo za izgubo ljubljene osebe. Niso pa ti edini. Vsak od nas se lahko kdaj znajde v krogu teh čutenj,"* pojasnjuje Brigita Chuuya in dodaja, da je po njenih opažanjih največja težava v tem, da ljudje pričakujejo, da bo praznično vzdušje samo po sebi spremenilo vse. *"Da bodo odnosi lepši samo zaradi praznikov. Ampak na žalost ni tako. Če so se stvari kopičile in nismo nič naredili v smeri, da bi imeli lepše praznike, potem se stvari same od sebe ne bodo spremenile. Mi smo tisti, ki ustvarimo praznike. Kdaj v šali rečem, da so prazniki kot vino. Lahko izvabijo najlepše občutke, lahko pa najtežje."*

Med tistimi, ki bodo letos izraziteje občutili praznično osamljenost, bodo zagotovo najstniki in mladostniki. Ti so se že nekaj časa primorani šolati na daljavo in so prikrajšani za druženje s sovrstniki. Če so se lahko v preteklosti med prazniki brezskrbno zabavali in družili, bo letos situacija

povsem drugačna. In zaradi vsega tega je zelo pomembno, da starši pravočasno opazijo, če je njihov otrok v duševni stiski. *"Tukaj je posebno pomembna vloga staršev. Starši so tisti, ki morajo poskrbeti za otroke in tudi regulirati njihova čustva in jim pustiti, da izrazijo svoje strahove in stiske. Če bodo lahko vse izrazili, bodo čutili neko olajšanje. Dobro je, da je v teh časih skrb za otroke še bolj konstantna, da naredijo starši tisto, kar lahko. Od zdrave prehrane, rednega spanca, zadostne količine gibanja do funkcionalnega starševstva,"* pravi psihoterapevtka in dodaja: *"Če starši vedo, da bodo imeli otroci na nekem področju primanjkljaj, je dobro, da tiste stvari, na katere lahko vplivajo, ojačajo. Prav tako pa lahko otroci in mladostniki na način, ki je v skladu z ukrepi, še vedno vzdržujejo stike. In dobro je, da jih spodbujajo tudi k temu."*

Dodatna pozornost in naklonjenost v prihajajočih dneh tako ne bosta odveč. Čeprav bodo druženja omejena na najbližje, pa kljub temu lahko vzpostavimo stik s tistimi, za katere vemo, da se počutijo osamljene, in jim podarimo nekaj svojega časa. Pokličimo jih ali jih povabimo na druženje prek Zooma. Tudi takšna oblika druženja je lahko za nekoga največje in najlepše darilo v tem času. V primeru, da sami čutite stisko ali se počutite osamljene, pa naj vas ne bo sram teh občutkov deliti z nekom. Prva pomoč za premagovanje najtežje stiske so lahko različni telefoni za pomoč, pri katerih strokovno usposobljena oseba pomaga do čustvene razbremenitve, če stiska in osamljenost vztrajata predolgo, pa je mogoče čas, da razmislite o strokovni pomoči.

	A
1	<p>Klic v duševni stiski: 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj). Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik: 116 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen. Društvo SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja: 080 11 55 (pon–pet med 12. in 22. uro; sob, ned, prazn. med 18. in 22. uro). TOM telefon za otroke in mladostnike: 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.</p>

All: 1 ▾

