

Občutki osamljenosti in anksioznosti so decembra pogosti - Zadovoljna.si

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.

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 stvarim 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 psihoterapevtka **Brigita Chuuya**.

Marsikdo se 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 priznajo 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'."

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. *"Ljudje,*

ki so najdovzetnejši 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 dovzetnejši 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."*

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. 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.