

# SAMARIJAN

Letnik XVII

številka 2

junij 2019



Iskrice prijaznih  
besed  
Zbor članov

## ***Predavanja:***

Nasilje v družini • Ocena samomorilne  
ogroženosti • Pogovor s samomorilnim  
klicalcem • Čutim, torej sem • Anksiozne  
motnje • Svetovanje in spremljanje žensk v  
krizni nosečnosti • Kako ravnati ob žalovanju •  
Razvoj odvisnosti



Mojca Urek:

# NASILJE V DRUŽINI

Martina K., Ljubljana

Nasilje v družini se dogaja, odkar obstajajo družine. Najdemo ga povsod, na vsakem koraku, za sosednjimi vrati. Ljudje si zatiskajo oči, se delajo, da ga ne opazijo, da ne vedo ničesar o njem.

**Definicija: Nasilje v družini** (tudi zloraba, zloraba med zakonci, nasilje nad partnerjem, pretepanje ali družinsko nasilje) je vzorec vedenja, kjer ena oseba izvaja nasilje ali druge oblike zlorabe v domačem okolju nad drugo osebo, npr. v zakonski zvezi ali v zunajzakonski skupnosti. Pojavlja se v več oblikah, npr. fizično, čustveno, verbalno, ekonomsko in spolno nasilje oz. zloraba, ki se lahko stopnjuje

od navadnih, vsiljenih oblik posilstva zakonca do hude fizične zlorabe, ki povzroča poškodbe ali celo smrt.

Nasilje v družini je zelo široka tema. Poznamo več vrst nasilja: nasilje med partnerji, nad ženskami, moškimi, nad starejšimi, nad otroci, nad oviranimi ...

Na začetku 20. stol. pa tudi prej se je o domačem nasilju pisalo in govorilo zelo malo. Če že, so ga povezovali z ženskami iz nižjih družbenih slojev ali z alkoholiziranimi moškimi.

Leta 1989 je v Sloveniji začel delovati SOS telefon, centri za socialno delo

so aktivno delovali po regijah (Krško – prvo zatočišče za žrtve nasilja). Aktivno delujejo tudi nevladne organizacije in brezplačna pravna pomoč.

Zakon o preprečevanju nasilja v družini je leta 2008 prinesel:

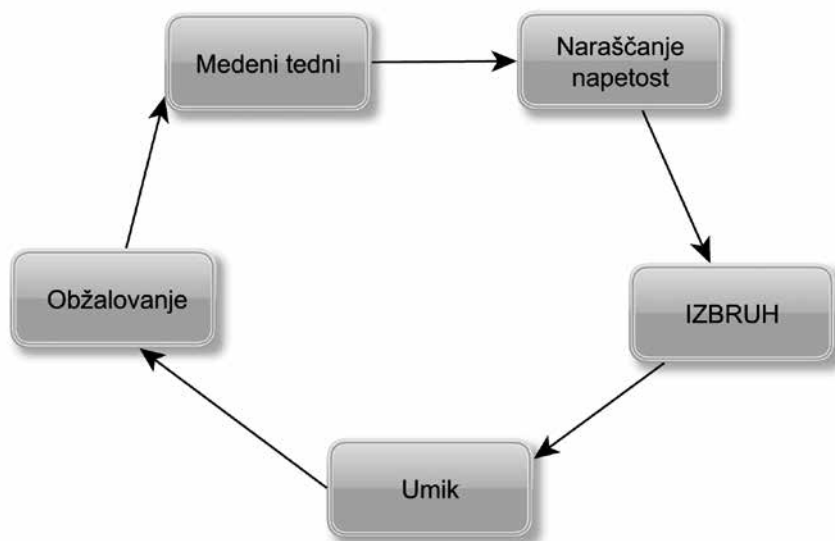
Rešitve:

- mladoletne žrtve uživajo posebno varstvo, ki se kaže v posebni, širši opredelitvi nasilja nad njimi (žrtve so že samo, če morajo biti priče nasilja!),
- posebne skrbi pri obravnavanju so deležne starejše osebe in ljudje z oviranostmi,

- organi in organizacije ter nevladne organizacije so dolžne žrtve nasilja v družini obravnavati prednostno, strokovno in pri tem sodelovati,
- CSD je nosilec primera, vse institucije in nevladne organizacije so dolžne o primerih nasilja TAKOJ obvestiti CSD, če je žrtev otrok, pa tudi policijo in državno tožilstvo.

### Krog dinamike nasilja

Dinamiko nasilja v družini in v intimno partnerskih odnosih lahko ponazorimo v obliki kroga, kjer se posamezna obdobja ponavljajo. Napetost v odnosu se stopnjuje. Žrtev skuša to napetost zmanjšati tako, da se s svojim vedenjem poskuša prilagoditi razpoloženju izvajalca nasilja; vede se tako, da izvajalca nasilja ne bi po nepotrebnem vznemirjala in da mu ne bi dajala razlogov za njegove izbruhe. Medtem ko napetost v odnosu narašča, žrtev na določeni točki ne more več uravnavati vedenja izvajalca nasilja. Žrtev za to krivi sebe. Napetost preraste v nasilje, žrtev pa se krivi, ker ji ni uspelo preprečiti nasilja. Po izbruhu nasilja sledita umik in obžalovanje. Izvajalec nasilja se žrtvi opravičuje in ji obljublja, da se bo spremenil. Tudi žrtvi je žal in verjame, da bo odslej res drugače. Temu obdobju sledi obdobje »medenih tednov« (lahko trajajo zelo kratek čas), ko v odnosu vlada razumevanje. Sčasoma ponovno pride do stopnjevanja napetosti v odnosu. Krog nasilja je sklenjen.



### PROCES ODHAJANJA IZ NASILNEGA ODNOSA

1. FAZA: prvi nasilni izbruh. Povzroči občutke obupa, nemoči, šoka, sramote, redkokdaj pa pretrganje odnosa. Žrtev poskuša razumeti vedenje storilca, najti razlago. Kmalu po prvem incidentu izkušnjo potisne in opiše kot izgubo nadzora med prepirom.
2. FAZA: nasilje kot incident. Nasilje čedalje pogostejše, žrtev zanika njegov obseg. Nasilje je skrivnost, o kateri ne govori. Ne vidi še strukturnih značilnosti nasilja, ampak ga razume kot posamezne dogodke, ki si jih poskuša razložiti.
3. FAZA: nasilje kot sestavina odnosa. Odnos postopoma postane še nasilnejši, življenjski prostor žrtve se vse bolj oži; vse bolj je njeno življenje omejeno samo na dejanja, s katerimi bi lahko zmanjšala nasilje. Časovnih razmakov med enim in drugim izbruhom skoraj ni več.
4. FAZA: prelom. Prijavi nasilje, poišče pomoč, razkrije nasilje bližnjim.

### Strategije preživetja

Izogibanje: žrtev se izogiba nasilju, načrt, kako zaščititi sebe in otroka pred nasiljem.

Separacija na dobrega in slabega partnerja: strah pred nasilnim partnerjem, žrtve so neodločne, se vračajo, podajajo prijave, jih spet umikajo. Vzorec se ponavlja.

Identifikacija s storilcem: imenuje se »stockholmski sindrom«, žrtve si podzavestno zagotavljajo neko varnost.

### Oblike nasilja

Fizično nasilje: porivanje, klofutanje, lasanje, udarci s pestmi, suvanje, zvižanje rok, brcanje, davljenje, vlečenje po tleh, napad z nožem ali drugim orožjem (1 % vseh anketirank!), butanje z glavo ob steno ali ob predmete, povzročanje opeklin s cigareti.

Spolno nasilje: dotiki na seksualen način, ki jih niso želele in so bili mučni, moteči, prisiljevanje v spolnost, posilstvo v partnerstvu, uporaba predmetov proti volji anketirank, preprečevanje jemanja kontracepcije.

Psihično nasilje: najpogostejše je zmerjanje, obtoževanje, ljubosumnost, žalitve in poniževanje. Zelo težke oblike psihičnega nasilja so zastraševanje, razkazovanje orožja pred osebo, poškodovanje ali povzročitev smrti živali, na katero je oseba navezana, in zasledovanje z avtomobilom. Med drugim so tudi grožnje, da bodo partnerkam vzeli otroke, da bodo poškodovali otroke ali sorodnike, da jih bodo ubili.

Ekonomsko nasilje: nadzor nad porabo denarja, nadzor nad dostopom do denarja, izključno lastništvo nad skupnim premoženjem, odvzemanje vsega denarja. Temu sledi kraja in uničevanje premoženja ali ljubih predmetov in s tem povezane grožnje, neplačevanje preživnine, preprečevanje ali prepoved zaposlitve.

Omejevanje gibanja, stikov in osebne svobode: najpogostejše oblike omejevanja so prepoved druženja s prijateljicami, priti morajo iz službe domov ob točno določeni uri, sledi preprečevanje stikov s sorodniki, nadzorovanje in pregledovanje elektronske pošte, sms sporočil, potem preprečevanje klicanja prijateljic po telefonu in preprečevanje stikov s sosedi.



## Razlogi za prekinitev nasilnega odnosa (raziskava)

Med razlogi za odhod prevladuje izkušnja, da se nasilni partner ni spremenil, kar kaže na določeno obdobje predhodnega trajanja in ponavljanja nasilja, v katerem je to spoznanje lahko dozorelo; stopnjevanje nasilja in nasilnost tudi do otrok.

## Strategije žrtev, da bi preprečile nasilje

Najpogosteje so ženske v raziskavi navedle tipe ravnanja, ki jih lahko uvrstimo med strategije izogibanja, ki so običajno v ospredju v času naraščanja napetosti, pred nasilnim izbruhom (»izogibam se ga«, »sem neopazna«, »poskrbim, da ga nič ne jezi«, »naredim, kar od mene zahteva«). Manjši delež pa je takih ravnanj, ki bi jih lahko poimenovali zaščitne strategije in se bolj verjetno nanašajo na obdobje nasilnega napada.

## Ocena dolgotrajnih posledic nasilja in škode

Dolgotrajno nasilje je celosten pojav, je katastrofa, ki se dotakne in prizadene vse vidike življenja žrtev;

duševno zdravje, telesno zdravje, intimnost, finančno stanje, odnosi z otroki in drugimi bližnjimi, socialna mreža, služba.

## Kako lahko pomagamo, ko se srečamo z žrtvami nasilja?

- S tem, da smo pozorni in vprašamo po izkušnjah nasilja, ko zaslutimo, da se je to morda zgodilo.
- Pomagamo žrtvam poiskati primerne pomoč. Mnogim žrtvam je veliko pomenilo, če so naletele na zainteresiranega poslušalca, poslušalko, z empatijo in toplino, ki se ni odvrnil in ki jo ni takoj poslal k drugemu strokovnjaku.

## Kaj storiti, ko oseba spregovori o nasilju?

Pomembno je, da ji verjamemo! Poudarite, da za nasilje ni kriva ona, saj so občutki krivde pogosti in hudi. Nudite ji čustveno oporo. Ne moralizirajte, ne vzbujajte dodatnih občutkov krivde (neprimerna vprašanja: Zakaj mu pustite, da to dela z vami? Zakaj takoj ne odidete?).

Sprejmite njeno morebitno zmedenost glede čustev. Dovolite ji, da svoja

čustva izrazi, kakršnakoli že so (»Še vedno ga imam rada.«). Ne bodite pokroviteljski in pretirano zaščitniški. Krepite njeno zaupanje vase in njene moči.

Informirajte jo o možnih ukrepih (pomoč centra za socialno delo, nevladnih organizacij, prijava nasilja, umik v krizni center ali varno hišo ...). Spoštujte njene odločitve. Ne vsiljujte ji svoje predstave o pravilnem načinu in hitrosti reševanja situacije. Nudite ji oporo, ko jo potrebuje. Bodite potrpežljivi. Za nasilje v družini ni hitre rešitve.

Prvi odziv je zelo pomemben, saj včasih žrtve odlašajo več let s tem, da bi se razkrile. Če bomo minimalizirali izkušnjo žrtve, se ne bo obrnila več na nikogar. Ne poskušajmo razlagati ali opravičevati nasilneža ali nasilje, npr. „moški so malo bolj impulzivni“. Pri-povedovanje o izkušnji nasilja je lahko kaotično, nelogično, žrtev je lahko razburjena, jezna, ima občutek, da ji nihče ne verjame, ali pa je prestrašena ali popolnoma resignirana. Ne sklepajmo prehitro, da zaradi svojega odziva ni verodostojna pričevalka.

# Samo Pastirk: OCENA SAMOMORILNE OGROŽENOSTI

Katarina, Maribor

*O suicidalnem vedenju nam je na novembrskem predavanju v Mariboru predaval Samo Pastirk, spec. klin. psih.*

Samomor je vedenje, s katerim oseba namerno povzroči svojo smrt. Vsak samomor je povezan z agresivnostjo do sebe, ne gre pa tudi brez bolečine žalujočih. Poznamo različne vrste samomorov, najpogostejši je ambivalenten samomor. Pri tej vrsti posameznik koleba med da in ne storiti samomor, ni popolnoma prepričan. Poznamo še racionalni samomor, pri katerem drugi nagovorijo osebo k samomoru in ta navadno tudi dobi nekaj v zameno. Zadnja vrsta je še množični samomor, ki se največkrat povezuje s kultmi, sektami. Pri samomoru gre za kontinuum od življenjske izčrpanosti, želje po smrti, samomorilnih razmišljanj, samomorilnega načrta do (poskusa) samomora. Samomor ni nujen zaključek tega kontinuumu. Lahko gre tudi za parasuicidalnost oziroma parasuicidalno pavzo, ki jo pojasnujemo kot željo po umaknitvi, počitku od življenja, ne pa kot nameri o koncu življenja.

Na svetu se zgodi en milijon samomorov letno. Prognoza je, da naj bi ta številka do leta 2020/2022 narasla do milijon in pol letno. Glede slovenskih statistik samomora je bilo leta 2007 600 samomorov, 2017 pa je ta številka padla na 480 samomorov. Vendar so številke še vseeno visoke in zaskrbljujoče. Zgodi se tudi, da nekaterih vzrokov smrti ne morejo določiti in tako delež morebitnih samomorov ni vključen v to statistiko. Razmerje med poskusi samomora in uspelimi samomori je 10:1. 90 odstotkov ljudi, ki pokušajo narediti samomor, za posledicami poskusa samomora ne umre. Raziskave kažejo, da je največ samomorov spomladi, kar povezujejo s prebujanjem narave, novim začetkom, za kar pa potrebujemo življenjsko moč.

S samomorilnim vedenjem se povezujejo tudi nekateri drugi pojmi. Poskus samomora je nesmrtno, po-

tencialno škodljivo vedenje, s katerim je oseba nameravala povzročiti svojo smrt, lahko je prisotna poškodba ali ne. Poskusi samomora so lahko prekinjeni s strani drugih oseb ali neuspešni. Samomorilno dejanje je potencialno škodljivo vedenje, s katerim je oseba nameravala povzročiti svojo smrt, to pa se lahko zgodi ali pa ne. Poznamo tudi samomorilne misli – misli s vključujočo namero o končanju svojega življenja. S suicidalnimi vsebinami povezujemo tudi samopoškodbeno vedenja, ki se s poskusom samomora razlikujejo v namenu, da oseba načeloma ne namerava povzročiti svoje smrti. Poznamo prikrite do očitne oblike samouničevanja.

Dejavniki tveganja za samomor so demografski in psihološki. Večje tveganje za samomor je pri moških, starejših, ovdovelih/razvezanih/samskih, z nižjo izobrazbo in nižjim socialno-ekonomskim statusom ter pri nezaposlenih. Moški imajo več uspešnih samomorov, pri ženskah pa je več poskusov. Dejavniki tveganja so tudi predhodni poskusi samomo-



ra, duševne bolezni (pri depresiji je 20-krat večja verjetnost, pri bipolarni motnji 15-krat, pri odvisnosti od alkohola 6-krat), hude telesne bolezni (AIDS, rak, kronična bolečina, nevrološke motnje), prisotnost samomora v družini. Prav tako pomemben vidik oz. kazalnik tveganja je izdelan načrt, izbira metode, načina, motivov za samomor. Pozornost velja nameniti tudi stresom in izgubam, ki jih doživlja posameznik, ter na njegovo urejanje stvari, ki jih prej nikoli ni in je kot nekakšno poslavljanje (npr. pisanje oporoke). Eden izmed pomembnejših psiholoških dejavnikov tveganja je ta, da je želja po smrti močnejša od želje po življenju. Preostali psihološki dejavniki tveganja so še brezup, agresivnost in sovražnost, impulzivnost, slaba samopodoba, kognicije, povezane s samomorom (misli, vrednote, razmišljanja), slabe sposobnosti sprijemanja in reševanja problemov, slabe sposobnosti vzpostavljanja in vzdrževanja medosebnih odnosov in konec koncev tudi perfekcionizem. Po drugi strani pa ob dejavniki tveganja obstajajo tudi varovalni

dejavniki, ki odvrčajo posameznika od samomorilnega vedenja. To so upanje glede prihodnosti, prepoznavanje pomembnih malenkosti, prepoznavanje razlogov za življenje, odgovornost za družino, otroke in ostale, podpora socialne mreže in družine, strah pred smrtjo ali umiranjem zaradi bolečin in trpljenja, tudi prepričanja o nemoralnosti samomora in duhovnost. Pomembna je vključenost oz. zasedenost z delom in s šolo, sposobnost reševanja problemov ter dostop do pomoči in zdravljenja duševnih bolezni.

Prvi cilj pri samomorilnem posamezniku je vedno zaščita. Pomembno je spremljanje neverbalne komunikacije (izbira besed, ton glasu) in upoštevanje lastnega občutka. Bolj kot smo namreč v stiku s svojimi čustvi, bolj lahko človeku pomagamo. Poznati moramo lastna stališča do samomora. V odnosu s (samomorilnim) posameznikom lahko prihaja do kontratransferja, kar so naši čustveni odzivi na drugega. Deloma izhajajo iz vedenja osebe, deloma iz našega načina odzivanja. Predstavljajo

dodatno informacijo o doživljanju drugega in če se jih zavedamo, lahko ta občutek tudi nadzorujemo. Pri samomorilnih vedenjih so ti občutki navadno zelo močni in preplavljajoči, lahko zožijo naš mentalni prostor in s tem fleksibilnost odziva. Pomembno se je vprašati o lastnih mejah, kaj zmoremo in česa ne – oziroma ali bomo pogovor s samomorilnim klicalcem sploh peljali naprej. Zavedati se moramo tudi, da lahko imamo mi, Samarijani, ki želimo pomagati drugim, visoke standarde do sebe in drugih, kar lahko samomorilno ogroženega pacienta duši. S klicalcem lahko sklenemo tudi t. i. antisuicidalni dogovor, ki se nanaša na to, da si klicalec v določenem časovnem obdobju ne bo nič naredil in da bo poiskal pomoč še pri strokovnjakih. Z njim poskušajmo tudi poiskati strategije za pomoč v tem času. Pri tem pa se moramo zavedati, da ljudje načeloma kršijo dogovore. Ne smemo pozabiti tudi sami poiskati pomoči, če smo po pogovoru s samomorilnim klicalcem v stiski. Predvsem pa, vsakodnevno cenimo in uživajmo v majhnih stvareh.



# Bojan Bogataj:

# POGOVOR

# S SAMOMORILNIM

# KLICALCEM

Človek, ki razmišlja o samomoru ali ga napravi, čuti neznosno psihično bolečino, ki je ne more deliti z nikomer.

## Napačna prepričanja o samomoru:

1. Človek, ki govori o samomoru, ga ne bo napravil.
2. Tistemu, ki resno poskuša napraviti samomor, ni mogoče pomagati, ker bo v svoji nameri prej ali slej uspel.
3. Samomor se zgodi brez opozorila.
4. Ljudje, ki so vključeni v določeno zdravljenje (npr. psihiatrično), so pred samomorom varni.

Najpogostejši vzroki za samomorilno dejanje so:

- družinski, ljubezenski ali zakonski problemi;
- telesne ali duševne bolezni;
- ekonomske težave;
- kombinacija vseh že naštetih.

## KAKO PREPOZNAMO SUICIDALNEGA KLICALCA?

Ker pri klicalcu težko jasno definiramo mejo ogroženosti za samomor,

moramo vsak namig ali suicidalno dejanje jemati zelo resno. Čeprav je načinov kako klicalec kaže svoje suicidalne namere toliko, kot je klicalec, pa vseeno obstajata dve skupini, in sicer:

- Tisti, klicanci, ki že takoj na začetku klica povedo svoje suicidalne namere in celo kdaj nameravajo to storiti. Pogosto je to spremljano z močnimi čustvenimi reakcijami, kot so jok, ihtenje, upočasnjeno, slabše razumljiv govor.
- Mnogo težji so klicanci, ki prikrivajo svoje suicidalne impulze ali namere. Takim mora prostovoljec na telefonu poleg topline in sprejemanja klicalca, postaviti nekaj naslednjih vprašanj:
  - Ali ste že kdaj razmišljali, da življenje zdaj za vas nima posebne vrednosti?
  - Ali ste že razmišljali, da bi si kaj storili?
  - Ali ste že razmišljali o samomoru?
  - Kako ste razmišljali, da bi ga naredili?
  - Kaj vas je do sedaj zadrževalo, da tega že niste storili?

Svetovalec se mora pri oceni suicidalne ogroženosti zanesti na občutek v pogovoru in znanje, ki upošteva znake tveganja (dejavniki tveganja) in znake vedenja (opozorilni znaki).

## Znaki (dejavniki) tveganja za samomor so:

- moški spol, višja starost;
- predhodni poskusi samomora;
- življenjske izgube ali okoliščine;
- zloraba alkohola in drugih psihoaktivnih snovi;
- bolezen (telesna ali duševna);
- šibka socialna mreža, osamljenost;
- nezaposlenost, ekonomska stiska.

## Znaki vedenja (opozorilni znaki):

- nespečnost, neješčnost, hujšanje;
- umik iz socialnih stikov;
- težave na delovnem mestu;
- izjemno nizko samospoštovanje;
- govorjenje o smrti in samomoru;
- urejanje zadev in neobičajna dejanja;
- nenadne spremembe v obnašanju in čustvovanju.

## KAKO UKREPATI PRI SUICIDALNEM KLICALCU

Kadar prostovoljec sliši direktne ali zasluti indirektne grožnje s samomorom, mora ukrepati takoj, in sicer na naslednje načine:

- aktivno poslušaj klicalca in mu postavi odprta vprašanja o samomorilnem razmišljanju;
- oceni suicidalno tveganje (kratkoročno in dolgoročno);
- ugotovi, ali je klicalec doma sam ali so svojci, ali je kdo drug v bližini;
- s konsenzom klicalca se prostovoljec pogovori z nekom od domačih;
- če je kratkoročna ocena tveganja visoka in če ni nikogar od domačih v dosegu, prostovoljec skuša s klicalcem doseči dogovor o ukrepanju;
- doseči skuša dogovor o ponovnem klicu čez nekaj ur ali naslednji dan;
- doseči skuša dogovor o obisku psihiatra in podobno.

Včasih se prostovoljec boji vprašati in ukrepati iz več razlogov.

- Prostovoljec se boji, da bi klicalcu, ki nima samomorilnih razmišljanj, ta vcepil v glavo, če bi ga o tem spraševal. To ni mogoče, saj nikomur ni moč vcepiti suicidalnih misli.

- Prostovoljcu se zdi, da iz klicalca vleče nekaj, česar ta ne želi povedati, oziroma je to njegova intimna stvar, ki je ne želi deliti ali je celo prepričan, da je pravica vzeti si življenje klicalčeva in mu je nihče ne sme kratiti. Ob takem prepričanju je prostovoljec pozabil na dve ključni stvari: da je klicalec sam poklical pomoč in drugič, da so suicidalni klicalci tisti ljudje, ki so se znašli v tako hudi stiski, da iz nje sami ne vidijo rešitve in nujno potrebujejo pomoč, zato so poklicali.

### Težave in dileme s katerimi se srečuje prostovoljec

- Klicalec začne govoriti neko zgodbo, ki je vrh ledene gore. Kako jo tankočutno odkrivati, kako zvedeti več na čim bolj empatičen način?
- Kako klicalca obdržati na zvezi, saj sam pravi, da je čisto brez veze, da je poklical, saj bo itak naredil samomor?
- Kako prepoznati, kaj besede pomenijo (sem v stiski, sem žalosten ...)?
- Koliko jemljejo prostovoljci nase odgovornost za življenje drugega, za rešitev njegovega problema – preveč premalo, kje je prava meja?

- Kdaj pri obscenem klicalcu, ki se izživlja nad nami, a je v stiski, reči dovolj, tega nisem dolžan prenašati?
- Pri klicalcih, ki so pod vplivom alkohola, droge ali zdravil, nikoli ne vemo, koliko časa bodo lahko toliko pri stvari, da bodo vsaj približno komunikativni, kar naenkrat lahko utihnejo in zgubimo stik z njimi.

### SKLEP

Klicalci, ki imajo namero narediti samomor, so za vsakega prostovoljca izjemno trd oreh, ker:

- v kritičnih trenutkih zahtevajo izredno mirnost in kritično presojo prostovoljca,
- do popolnosti zaposlijo naša čustva,
- pred prostovoljca postavijo vprašanje odgovornosti za izid;
- so čustva med klicem in tudi po njem zelo močna, zato nas žive, domnevne podobe klicalcev še dolgo časa spremljajo tudi po samem pogovoru;
- ker je vsak primer samomorilnega klicalca unikaten in ga ni moč reševati po receptih iz kakega priročnika;
- Smo tudi prostovoljci samo ljudje.





# Izidor Gašperlin:

# ČUTIM, TOREJ SEM!

*Izidor Gašperlin je zakonski in družinski terapevt ter avtor knjižne uspešnice z istim naslovom. V januarju je za člane društva pripravil zanimivo predavanje.*

## NAMEN IN POMEN ČUSTEV

Ni slabih čustev, so samo prijetna in neprijetna. Bolje povedano, obstajajo čustva, povezana s prijetnimi občutki, in ona druga, ki niso. Prva nas spodbujajo, druga nas ustavljajo. Si predstavljate, da bi bil strah prijeten in spodbujajoč? Z letal bi skakali kar brez padal. Bi nas topla, objemajoča in prijazna žalost pripeljala do slovesa od tega, česar ni več in nas pospremila k novim izzivom in avanturam? Bolj verjetno bi občepeli kje pod toplo odejo in dolga leta dovoljevali, da življenje odteka mimo nas. Neprijetna čustva imajo vsaj tako pomembno vlogo kot prijetna. Brez veselja bi verjetno preživeli, številnim to uspeva iz dneva v dan. Brez strahu bi bila naša pot zelo kratka. Če ne bi padli v kakšno razpoko, bi nas povozil avto. Izogibanje neprijetnim čustvom se v tem smislu ne zdi najboljša strategija. Precej boljši način je, da se naučimo s čustvi upravljati.

## Šest temeljnih čustev

Čustev in njihovih poimenovanj je veliko, a samo šest je res osnovnih. Veselje, jeza, strah, žalost, sram in gnus so naši temeljni elementi čustvovanja. Za vsakega imamo različice poimenovanj, ki kažejo na njihovo moč in intenzivnost. Nejevolja – jeza – srd – bes. Nelagodje – strah – groza – teror. Melanholija – žalost – obup. Teh šest osnovnih čustev se naprej povezuje v sestavljena čustva. Jeza

in žalost se zlijeta v bolečino. Jezo, pomešano s sramom in gnusom, bomo prepoznali kot prezir.

Paleta čustev je tako raznolika, da se nima smisla podrobneje ukvarjati z vsemi. Čeprav se v življenju seveda moramo. Zato si oglejmo teh šest temeljnih. Kaj nam prinašajo v svojih treh paketih: informacija o stanju, navodilo za akcijo in energija. Kaj in kako se nam zaplete z njimi? Kako se to pokaže v odnosih z drugimi? Pri vsakem bomo pogledali nekaj tipičnih primerov. Različic v resničnem življenju je nešteto. Ljudje smo res iznajdljivi. Žal tudi v primerih, ko škodujemo sebi ali drugim.

### Veselje

*Stanje:* Vse je v redu, si na varnem, si sprejet in razumljen.  
*Navodilo:* Nadaljuj. Sprosti se, uživaj, dokler traja.  
*Energija:* Pozitivna energija, ki podpira aktivnost.

### Jeza

*Stanje:* Krivica se ti dogaja, nekdo ti želi ali počne nekaj slabega, stvari ne potekajo v tvojo korist.  
*Navodilo:* Zavaruj se! Postavi se zase! Ustavi jih. Če tega ne moreš, se umakni. Prosi in zahtevaj za pomoč in podporo. Poskrbi zase!  
*Energija:* Močan naboj pozitivne energije za ukrepanje in aktivno delovanje.

### Strah

*Stanje:* V nevarnosti si. Nekaj te ogroža, nekdo ti hoče nekaj slabega.

*Navodilo:* Bodi previden! Upočasni! Še enkrat razmisli! Poišči drugo pot! Zbeži!

*Energija:* Negativna, kadar gre navodilo v smer upočasnitve. Pozitivna, adrenalinska, kadar navodilo usmerja v beg.

### Žalost

*Stanje:* Nečesa, kar ti veliko pomeni, ni več. Nečesa sploh nikoli ni bilo. Ni tako, kot bi si želel.

*Navodilo:* Poslovi se! Sprejmi, kot je! Opusti! Naredi prostor za novo!  
*Energija:* Izrazito neprijetna in negativna, ob hudih izgubah izpije vse moči. Lahko topla ali celo prijetna ob manj usodnih dogodkih, če jih zmoremo sprejeti.

### Sram

*Stanje:* Prišel si do meje. Vstopaš v (čustveni) prostor nekoga drugega, kjer nisi zaželen. Nekdo drug prestopa tvoje meje.

*Navodilo:* Ustavi se! Prenehaj!  
*Energija:* Izrazito neprijetna, negativna, ustavljajoča. Kot bi ti kdo izčrpal vso moč, ali nataknil okove.

### Gnus

*Stanje:* Neokusno. Škodljivo. Neprijetno. Nesprejemljivo.  
*Navodilo:* Zavrzi! Ne jej! Ne pij! Ne dotikaj se! Opusti! Prenehaj!



*Energija:* Izjemno neprijetna, ustavlja joča, običajno koncentrirana v okolici grla.

## UPRAVLJANJE S ČUSTVI

Čustvujemo povsod, čustva so jedro vseh odnosov. Na odzivanje posameznika odločilno vplivajo čustva, še posebej se to pokaže v konfliktnih oziroma težavnejših situacijah. Če želimo spremeniti svoje odzive, moramo najprej vsaj zdržati s svojimi čustvi, s čimer sploh dobimo možnost za iskanje drugačnega odziva. Šele ta temeljna sposobnost nam odpre okno priložnosti za iskanje boljših odzivov. Pri čemer beseda »boljših« pomeni odzivov, s katerimi bomo bolj učinkovito uresničevali svoje cilje. Upravljanje s čustvi je najpogosteje uporabljen izraz, ki označuje prav ti dve sposobnosti: zaznati in razumeti svoja čustva in zdržati z njimi ter se nato odzvati na način, da dosežemo želeni cilj. Kadar se na čustva odzivamo tako, da nas to bliža ciljem, je upravljanje s čustvi »dobro«. Ko pa nas odzivi vodijo stran od ciljev, je upravljanje »slabo«.

Ena od pogostejših napak v odnosih je, da upravljanje želimo nadomestiti s kontrolo čustev. Še posebej v poslovnem svetu se razumljivo poudarja pomen kontrole čustev, saj podjetja zagotovo niso prostor, kjer bi bilo primerno pretirano izkazovanje čustev. A pri tem ne smemo spregledati, da imajo kontrolirana,

zatrta ali potlačena čustva še vedno močne učinke v odnosih. Tudi če jih je vodja res zmožen kontrolirati, bodo nezavedna oziroma neupravljana čustva izbruhnila pri tistih, ki nimajo tako visoke sposobnosti kontrole. Z dobrim upravljanjem namreč lahko dosežemo prav vse, kar nam uspeva s kontrolo, zraven pa se neprimerno bolje znajdemo v težkih situacijah, poleg tega pa še »pomagamo« tistim, s katerimi smo v odnosu, da niso soočeni z nezavednim čustvenim viharjem, ki jim niso kos.

Na nezavednem nivoju čustva delujejo in učinkujejo, naj si tega želimo ali ne. Zato bi bilo dosti bolj primerno, če so čustva »dovoljena« precej več, kot je to običajna praksa. Ozaveščena odkrita čustva bodo zagotovo naredila manj škode, kot zatrta in potlačena, večinoma bodo celo koristna. Čustva so kot energija, ki se je ne da ustaviti.

Kakšne so posledice, če si ne dovolimo odkrite jeze? V tako okolje oziroma vzdušje se bodo običajno prikradle bolj ali manj prikrite oblike poniževanja, sramotenja, žaljenja, nadlegovanja ali šikaniranja. Vsem tem nezaželenim oblikam vedenja je ključno, da v drugih prebudijo občutke sramu. Opisani zaplet z jezo in sramom je lep primer, kako sicer povsem razumljiva in »zdrava« čustva (jeza), izbruhnijo v preneseni, posredni in škodljivi obliki (sram), kar lahko okrni ali celo zastrupi naše odnose.

V telesu se neprestano prebudajo občutki. Sami od sebe, od znotraj ali pod vplivom okolice. Lahko so prijetni in s temi načeloma ni težko opraviti. Neprijetni predstavljajo trši oreh. Če jih ne prepoznamo in ne ugotovimo, kaj za nas pomenijo, se bodo stopnjevali. Z neprijetnostjo bodo skušali obdržati našo pozornost. Prej ko jih vzamemo zares in naredimo, kar naročajo, bolje za nas. Z lakoto in žejo načeloma nimamo težav in se ju hitro naučimo potešiti. Vendar vsi neprijetni občutki niso povezani z zadovoljevanjem fizičnih potreb. Med lakoto in jezo v bistvu ni tako velike razlike. Obe nam nekaj sporočata in obe zahtevata od nas neko delovanje. Naše potrebe so raznovrstne, še bolj raznolike so poti do njihove zadovoljitve. Učinkovito zadovoljevanje potreb je najboljše zagotovilo za zadovoljno življenje. Upravljanje s čustvi je v tem smislu samo ena od tehnik, s katero poskušamo svoje življenje spraviti v red. Kot se je treba naučiti ločiti med užitnimi in strupenimi gobami, se je treba naučiti ravnati z jezo. Jo narediti užitno ali vsaj prebavljivo in ji preprečiti, da zastrupi nas in naše odnose. Podobno kot se sčasoma naučimo, da ne moremo preživeti sami in da je za nas koristno, da opazimo lakoto in žejo tudi pri drugem. Mu odstopimo kos kruha in požirek iz svoje čutare. Poleg svoje lakote opazimo tudi njegovo. Mu jo pomagamo potešiti, da bo morda nekoč on našo. Enako se učimo, da so za naše boljše počutje zelo pomembni odnosi z drugimi. Podobno kot s kruhom je tudi z našimi čustvi. Za nas je koristno, da opazimo in prepoznamo čustvena stanja in potrebe drugih. Povečamo možnost, da bodo drugi nekoč, ko bomo to potrebovali, prepoznali naše. Da bodo takrat sploh še blizu nas.

Upravljanje s čustvi je torej način zadovoljevanja tistih naših potreb, ki se izražajo preko čustev. Kot vse druge potrebe, jih lahko potešimo in zadovoljimo ali jih v kali zatremo. Ne eno ne drugo ni vedno in vnaprej dobro ali slabo. Vsak se odloča zase, vsaka življenjska situacija je zgodba zase. Za nas koristna rešitev je včasih očitna, drugič skrita in zavita. Življenje zato ni enostavno, je pa zanimivo. In prepisovanje od sosedu običajno ne pomaga. Vsak si piše svoj priročnik. Vsak dan znova.

# Danijela Fiket: ANKSIOZNE **MOTNJE**

Praktični napotki za dramatične trenutke



*Letošnji občni zbor članov društva se je pričel s predavanjem na temo anksioznosti, ki jo je predstavila doktorica psihiatrije Daniela Fiket.*

Anksioznost oziroma tesnoba je vrsta strahu in zaskrbljenosti, ki nastane, ko se oseba počuti, da ne zmore obvladovati življenjskih težav. Kot že ime pove, se fizično kaže tako, da je človeku tesno v prsnem košu, kot da bi nekaj pritiskalo nanj, zaradi česar

težko diha in je tako verjetno najbolj neprijetno čustvo, kar jih poznamo.

Tesnoba spada med najpogostejše duševne motnje, zato se je pomembno težav in občutkov, s katerimi se soočajo tesnobni klicalci, lotiti na optimističen, stvaren in praktičen način.

Anksioznost je v zmerni meri normalno čustvo in ne motnja. Kot prikazuje Yerkes-Dodsonov zakon

je do določene mere celo zaželena in potrebna, saj nam pomaga, da smo bolj čuječi in učinkoviti, preveč anksioznosti pa predstavlja strah, ki nas hromi. Seveda tudi pomanjkanje anksioznosti ni dobro. To je pogostejše pri otrocih, najstnikih, odvisnikih in drugih ljudeh z organskimi poškodbami možganov, kot je npr. demenca.

Pomembno je, da znamo razločiti med zdravo in nezdravo, bolezen-

sko anksioznostjo. Slednjo lahko prepoznamo predvsem po preveliki intenziteti in predolgem trajanju, tako da anksioznost vpliva na vsakodnevno delovanje osebe, da npr. ne zmore po vsakodnevnih opravkih, v službo, tudi ko je nevarnost mimo.

Dr. Fiket nam je za lažje razumevanje razpona in vpliva anksioznih motenj predstavila **motnje, ki jih psihiatri združujejo pod skupnim imenom nevrotskih, stresnih in somatiformnih motenj in kategorizacijo F40-F48.**

**F40 Fobične anksiozne motnje** združuje bojazen, ki jo lahko povzročijo tako objekti kot tudi situacije in aktivnosti, ki same po sebi niso nevarne.

- **F40.0 Agorafobija** je strah, ki se sproži ob situacijah, kjer se bojimo, da bi bil izhod težaven, pomoč pa nezanesljiva, in se tako lahko navezuje na zaprte kot tudi odprte prostore, po katerih je sicer dobila ime. Prvi koraki razvoja motnje so pogosto v smeri izogibanja javnih prostorov kot npr. letal, avtocest, tunelov, viaduktov in zaprtih prostorov, kot so dvigala. Posamezniki se pogosto izogibajo situacijam, ki jim sprožijo anksioznost, s čimer se postavijo v vlogo prostovoljnih zapornikov, zato je najbolj pomembno, da prekinejo z izogibanjem.
- **F40.1 Socialne fobije** so pogoste v okoliščinah, v katerih človek pričakuje, da bo izpostavljen preverjanju ali kritiki, zato so pogosto povezane s strahom pred javnim nastopanjem. Zanimivo, med igralci in predavatelji je veliko takih, ki trpijo za socialno anksioznostjo, in so svoj poklic izbrali kot soočenje s svojim strahom. Za ljudi, ki trpijo zaradi socialne fobije, pa je pomemben pomislek, da je večina ljudi nevtraln naravnanih, tudi če kdo misli slabo, pa je to problem, s katerim se mora soočiti sam.
- **F40.2 Specifične fobije** se povezujejo z določenimi objekti, živalmi, med pogostejšimi so recimo kače in pajki, naravnimi pojavi, kot sta tema ali nevihta, in drugimi različnimi situacijami, kot so višina ali zaprt prostor.

#### **F41 Druge anksiozne motnje**

- **F41.0 Panična motnja** je motnja, ki jo zaznamujejo nepričakovani in ponavljajoči se napadi panike, ki niso vezani na določeno situacijo. Močan strah pri tem spremlja cela paleta telesnih občutkov, ki minejo v nekaj minutah do ene ure. Panični napad vsaj enkrat v življenju doživi vsaj ena tretjina vseh ljudi, kar še ne pomeni, da imajo tudi panično motnjo. Pri vseh, ki doživijo napad panike, pa pomaga, da jih spomnimo na dve resnici:

1. Panični napad ne ubija. Marsikdo ga doživlja, kot da bo umrl, kar je grozno, ni pa nevarno.
2. Panični napad mine. Brez izjeme. Vsi hormoni, kot tudi zdravila, imajo razpolovno dobo, kar pomeni, da če počakamo dovolj dolgo, mine.

Smiselno je, da se osredotočimo na razloge, ki sprožijo panične napade. Panični napadi so posledica povišane anksioznosti, zato se je treba vprašati, kaj je tisto, kar človeku poviša tesnobo.

- **F41.1 Generalizirana anksiozna motnja** je trajna bojazen, navadno povezana z zdravjem, financami, delom, partnerskim odnosom in drugimi skrbmi, ki lahko traja mesece, celo leta.
- **F41.2 Mešana anksiozna in depresivna motnja** sta pogosto povezani, celo tako, da se zanju uporabljajo ista zdravila, antidepresivi se namreč uporabljajo tako za zdravljenje tesnobe kot depresije. Dr. Danijela Fiket poudarja, da antidepresivi niso zdravila, ki bi povzročala fizično odvisnost, da pa so povezana z odtegnitvenim sindromom, zato je pomembno, da jemanje odmerka skrbno spremlja psihiater, ki zdravila predpiše. Povezovanje anksiozne in depresivne motnje pa je pogosto znak, da je v ozadju nekaj bolj resnega.

#### **F42 Obsesivno kompulzivna motnja**

je motnja, ki jo zaznamujejo ponavljajoče se vsiljive misli ali ponavljajoče se ritualistično vedenje, anksioznost pa je prisotna zlasti, ko se posameznik poskuša upreti simptomom kompulzijskega vedenja, ki ga sprošča. Je zelo pogosta, istočasno

pa tudi zelo skrita motnja. Na splošno velja, da je največ motenj takih, ki so izogibajoče, in jih tako ni enostavno prepoznati.

Obsesivno kompulzivna motnja ločuje tri različne tipe misli:

- Agresivne misli (»Kaj če koga ubijem?«)
- Avtoagresivne misli (»Kaj če padem z balkona?«)
- Erotične misli (»Kaj če sem gej?«)

Raznolike misli se porajajo vsem, od nas pa je nato odvisno, s katerimi se ukvarjamo oziroma ne, ker se ne skladajo z našim sistemom vrednot. Pomembno je, da osebo, ki se bori z obsesivno kompulzivno motnjo, spomnimo na to. Misel še ne nakuza vedenja, nad katerim imamo nadzor sami.

#### **F43 Reakcija na hud stres in prilagoditvena motnja**

je motnja, ki jo prepoznamo po kontekstu.

#### **F44 Disociativne (konverzivne) motnje**

#### **F45 Somatiformne motnje**

so pogosto bolj poznane kot hipohondrija, kjer se psihične bolečine kažejo na fizični način.

#### **F48 Druge nevrotske motnje**

Kot je pojasnila dr. Danijela Fiket, vse bolezni sestavljajo tako genetska komponenta kot vpliv okolja, njun preplet pa je odvisen od posamezne bolezni. Shizofrenija denimo je med boleznimi, katere vzrok je visoko (med 70 in 80 odstotki) deden. Pri pojavu anksioznosti pa se velik del pripisuje vzgoji, kjer je doktorica poudarila, da mnogo staršev s tem, ko želijo otrokom prihraniti bolečino ter nase prevzemajo njihove odgovornosti, otrokom sporočajo, da ne verjamejo vanje. Za zdrav odnos do življenja je tako kontrolirana bolečina bistvenega pomena.

Predavanje je odprlo ogromno vprašanj, odgovori dr. Fiket nanje pa nam lahko pomagajo tako pri boljšem razumevanju samih sebe in naših bližnjih kot seveda klicalcev, s katerimi pridemo v stik.

# Andrejka Kričej, Zavod Biser:

## SVETOVANJE IN SPREMLJANJE ŽENSK V KRIZNI NOSEČNOSTI

Predavateljica Andrejka Kričej nas je januarja v Mariboru seznanila z delovanjem zavoda Biser.

“... Oče otroka je neodgovoren alkoholik, ki misli le nase, čeprav govori drugače. Najbolj me boli to, da sem izvedela tri dni po odločitvi, da otroka obdržim, da me vara. Živim doma, ker je v takih razmerah nemogoče živeti zdravo in varno. Sem brezposelna, psihično podrtja, jutri moram pred komisijo, da odločijo, ali grem lahko naprej s splavom. Bojim se posega, predvsem pa vem, da me bo prekinitev psihično ubila. Ne vem, kaj naj storim. Časa imam do jutri. Če se odločim za, ne bom videla dneva naprej ... Izgubljena sem ... Ni pošteno. Počutim se ogoljufano za srečno nosečnost.” ...

... “Naj vas obvestim, da sem se odločila, da otroka obdržim ne glede na vso nastalo situacijo. Še vedno kar težko sprejemam, da bom postala mati. Ampak verjamem, da bom dala vse od sebe.” ... (Katja)

“Četudi vas ne poznam in vse poteka hitro, mi vaše besede zelo veliko pomenijo in so mi vsekakor pomagale pri odločitvi; kot piše vaš ‘moto’ na strani, sem poslušala svoje srce in se odločila, da otroka obdržim. Mislim, da bi nasprotna odločitev prinesla preveč razdejanja v meni sami, kar nikakor ni dobro. Ko sem vam začela pisati, sem imela že napotnico za Klinični oddelek za ginekologijo, kjer bi morala najprej pred komisijo, ki bi sploh odločila, ali bi bil splav upravičen in potem seveda na poseg. Glede vsega sem torej bila obveščena in informirana in verjamem, da bi fizično zdržala, psihično pa ... nisem človek, ki bi se lahko kar tako ‘odklopil’ od vezi, ki jo čutim do bitja v sebi.” (Sanja)

230 oseb. Med njimi je bilo tudi osem moških.

Biser je kratica, ki ponazarja:

**B** - beseda upanja - vsak človek, ki je v stiski potrebuje najprej toplo besedo sprejetosti, ki mu odpira novo upanje;  
**I** - individualni prestop - za vsakega človeka je le njegova stiska najtežja, posvetimo se vsaki zgodbi posebej;  
**S** - spoštovanje - brezpogojno spoštovanje v luči evangelijskih vrednot je temelj zaupanja;  
**E** - empatija - vživljamo se v stisko na način, da vidimo vsaj dva ali tri korake dlje od človeka, ki išče pomoč;  
**R** - rast in nov začetek - vse prej naštejo omogoča osnovo, da se človek v stiski dvigne in začne na novo.

### Ljubezen do bližnjega

Delo svetovalk in spremljevalk je poslušanje in spremljanje nosečnic v stiski. Nosečnice pogosto prvič v življenju izpovejo bolečine in stiske, ki jih že dolgo pestijo. Dejansko je trenutna nosečnost vrh ledene gore in bi morebitna odločitev za splav pomenila le še eno, novo, veliko rano. Življenje, ki potrka na vrata teh prestrašenih in ranjenih src, je dejansko priložnost, ki jo je potrebno odkriti. Svetovalke v še tako težkih razmerah in žalostnih zgodbah iščemo zlata

V teh dveh izpovedih je možno vsaj približno začutiti, kaj preživljajo ženske, ki se soočajo z nepričakovano nosečnostjo. Andrejka Kričej je z možem ustanovila Zavod Biser in pridobila dovoljenje od nemške

organizacije Pro Femina, da po njihovi metodi svetujejo in spremljajo nosečnice v stiski nepričakovane nosečnosti. Od 13. oktobra 2017, ko jih je poklicala prva nosečnica, je do začetka leta 2019 pomoč poiskalo že



zrna dobrega, ki so v vsakem človeku. Na ta zrna se opremo in se trudimo, da ostajamo v dialogu z nosečnicami. V iskrenem spoštovanju ženske postopno začutijo varnost. Mnoge od njih ne morejo verjeti, da jih nekdo potrpežljivo poslušša in sprejema brez kakršnekoli prepračunljivosti in obsojanja in da jim ob tem želi še pomagati. Dejansko je edina pot, ki resnično rešuje življenja, pot brezpogojne ljubezni do bližnjega. Po vseh svojih močeh se učimo in trudimo, da bi k nosečnicam v stiski zmogli pristopati v luči te brezpogojne ljubezni. Da bi same spoznale, da je takšna ljubezen tudi v njihovih srcih in da v luči te stvariteljske ljubezni tudi same zmorejo premikati gore. Zato naše delo ni na očeh javnosti. Te ženske se sramujejo, da razmišljajo o splavu. Svojo bolečino odprejo šele, ko čutijo, da so v zaupnem okolju. Naša velika odgovornost je, da zavarujemo njihovo intimo in jim sočutno prisluhnemo. Po korakih odstiramo številne možnosti, ki se odpirajo skozi zaupen pogovor.

Zavod Biser vodi dva projekta, svetovalnico »Ženska odločitev« in projekt Slovenija 1000plus. Način dela v svetovalnici je opisan zgoraj. Projekt Slovenija 1000plus, pa nam omogoča, da imajo nosečnice v stiski vso podporo in pomoč brezplačno. Vsako leto izdamo koledar »Dajmo življenju priložnost«, natisnili smo tudi razglednice upanja. Ničesar ne prodajamo. Prav vsakemu dajemo možnost, da tudi sam rešuje življenje. Naših nosečnic po odločitvi ne pustimo samih. Pomoč, spremljanje in podporo prejemajo, dokler same izrazijo potrebo. Naše delo poteka profesionalno in se zanj redno izpopolnjujemo v Nemčiji. Trenutno opravljajo svetovanje dve svetovalki. V kratkem bomo morali razširiti število svetovalk, ker na eni strani raste število nosečnic v stiski, na drugi pa tudi število nosečnic, ki potrebujejo redno spremljanje in pomoč kasneje po porodu.

Hvaležni smo našim številnim dobrotnikom, zaradi katerih je pomoč nosečnicam v tako neposredni obliki sploh možna tudi pri nas v Sloveniji. Svetovalke smo resnično v stalni pripravljenosti. Ko pride klic na pomoč takoj prisluhnemo, pišemo ali se peljemo na vse konce Slovenije, ne glede na dan v letu. Življenje je možno rešiti. Čisto vsak od nas lahko pripomore k temu. Ne spremeni se samo življenje teh nosečnic, ampak celih generacij. Nosečnice potrebujejo podporo, da vzdržijo pritiske in pričakovanja naše zahtevne družbe.



# Radmila Pavlovič Blatnik: **KAKO RAVNATI** OB ŽALOVANJU

Urška, Ljubljana

Mag. Radmila Pavlovič Blatnik iz Društva Hospic je uvodoma predstavila začetke društva Hospic in gospo Metko Klevišar, saj je prav ona videla potrebo po duhovni podpori umirajočih. Videla je tudi potrebo svojcev, da lahko svojo žalost začitijo, so v stiku z njo in skupaj s tistimi, ki podobno doživljajo. Čas umiranja je tako za umirajoče kot za njihove svojce priložnost za celjenje ran v odnosu. Hiša Hospic deluje tudi danes, je v drugačni organizaciji in se imenuje Ljubhospic.

Mag. Radmila Pavlovič Blatnik nam je skupaj z mag. Kristino Kosmač približala dinamiko žalovanja in nam

osvetlila, kako smo lahko žalujočemu v podporo in pomoč.

Tema srečanja je bila smrt – neobičajna tema in neobičajno predavanje. Neobičajna tema, saj smer še vedno ostaja tabu. Zakaj se je bojimo?

Neobičajno predavanje pa je bilo zato, ker smo več govorili Samarijani, kot naši gostji. Že na samem začetku sta nam zastavili zanimivo vprašanje: »Radi bi izvedeli, česa se bolj veselite ali bojite – življenja ali smrti?«

Samarijani smo si podelili bogate misli in dragocena izkustva. Mag. Radmila P. Blatnik je ob povedanem

povzela nekaj misli in spoznanj:

- Ob izkušnjah smrti bližnjih smo obogateni.
- Vsaka smrt je nenadna.
- Včasih občutimo, da je smrt krivična. Vendar smrti ne moremo kontrolirati, lahko le sprejemamo darove življenja.
- Podarimo življenje dnevom in ne le dneve življenju.
- Želite vedeti, kako stati ob strani žalujočemu? Žalovanje je žalujočemu edina uteha. Največ je tisto, kar delamo intuitivno – ko sem morda samo z njim.
- Žalovanje je prisotno tudi ob izgubi službe, ločitvi, selitvi, ob praznem

gnezdu ... Tudi ob tem lahko občutimo izgubo in lahko damo prostor žalovanju.

Mag. Kristina Kosmač je dodala, da je ob žalujočem pomembno BITI (ob strani) in ne DELOVATI. Pomembno je dati tudi prostor vprašanju, kaj v meni zbudi stiska žalovanja drugega. Kako biti s sabo ob vsem, kar se v meni prebujata? Pomembno je slediti sebi, da smo pozorni na to, kar je v nas.

Sledila je izkustvena vaja. Na prazne list papirja je vsak zapisal, kaj mu v življenju največ pomeni. Prepričana sem bila, da je vaja za nas in da nam listov ne bo treba oddajati. Naenkrat je predavateljica brez besed začela pobirati liste z vsebino, kaj nam v življenju največ pomeni. Potem je želela slišati, kakšni občutki so se ob tem v nas prebujali.

Namen vaje je bil izkusiti nepredvidljivost in ob tem zaznati, katere občutke doživljam, ko mi je nekaj vzeto. Z vajo smo poskusili začutiti, kako se počutijo tisti, ki so izgubili. Pogost je bil prav občutek nemoči. Žalujoci vse občutke globoko doživljajo in doživljajo cel kup občutkov. Mi mislimo, da smo pozorni na žalujočega, a hkrati se ob žalujočem v nas zbuja toliko občutkov ... Zato je pomembno samo BITI.

Od naših gostij nismo dobili konkretnih nasvetov ali odgovora na vprašanje, kako stati ob strani žalujočemu. Saj ko se znajdemo v takšni situaciji, vsak doživlja na svoj način in pomembno je le, da zdržimo.

Najbolj pogosto vprašanje, ki ga postavljajo žalujoci, se začne z »zakaj«. Odgovora na to vprašanje ni.

Ob tem je lahko vsaka beseda odveč. Zato nam ni treba razmišljati, katere besede naj izrečemo. Pomembno je, da smo v žalujočem, če to potrebuje in da smo pozorni na občutke. Občutki so različni in veliko naredimo, če jih žalujočemu pomagamo sprejeti.

Pogosto vprašanje, ki se žalujočemu tudi pojavlja, je: »A sem normalen?« V sebi lahko doživlja toliko občutkov: sovraštvo, bes, žalost, ... Lahko se pojavijo šele kasneje, tudi eno leto po smrti in vse to je normalno. Ni nenavadno, da žalovanje traja dolgo časa.

S predavanja smo odšli s popotnico, da je ob žalujočem zares pomembno biti tudi v stiku s sabo, s svojimi občutki in z žalovanjem.

### Osebna izkušnja prostovoljke

*Tistega sredinega pomladnega večera, ko je po dolgem času spet začelo deževati, se je zgodila usodna nesreča. Sredi noči me je predramil zvonec, nisem dojela, zakaj sta policista v naši kuhinji, o čem govorita, kaj se dogaja. Žalostna vest je usodno zaznamovala našo družino in za vedno pustila v nas globoke posledice.*

*Ne dojamem, okamenim, ostanem brez glasu, brez besed, niti jokati ne morem. Čutim ostro bolečino, ki mi para srce. Ne čutim nog, ne morem stati, mislim, da ne bom preživela. Prihajajo sorodniki, prijatelji, sosedge. Podajajo mi roko, me objemajo in mi nekaj govorijo. Njih besed ne slišim, preveč sem strta, otopela v svojem svetu, nedostopna za karkoli.*

*Odpri se neskončno vprašanje zakaj. »Zakaj ravno ona, ko pa je bila še tako mlada, polna življenja, smeha in radosti? Je sploh mogoče, da je ne bomo nikoli več videli, slišali njenega smeha? Zakaj je plamen njenega življenja tako hitro in nenadoma ugasnil, kot bi sonce zašlo, ko pa je ravno vzšlo? Zakaj je ta svet tako krivičen in krut in ne dovoli, da bi vsi izživel svoje sanje in se postarali?«*

*Po pogrebu se je okolica umirila, ljudje so šli svojo pot, ostala sem*

*sama s svojo bolečino, ki razjeda telo in dušo. Kmalu sem spoznala, da nimam skoraj nikogar, ki bi zdržal ob moji bolečini. Ugotovila sem, da so redki, ki zmorejo poslušati mojo stisko. Dogaja se, da iz vlnudnosti poslušam njihove »nasvete«, zavedajoč se, da bi radi pomagali, pa ne znajo, ne zmorejo. Pojma nimajo, kaj se dogaja v meni, kaj preživljam, ker me tega preprosto ne upajo vprašati. Ljudje imajo največkrat dober namen, govorijo pa take reči, da mi je potem še huje.*

*Žalujoci ne potrebujemo nasvetov, razlag in naukov, ampak nekoga, ki bo zdržal ob nas, z našo bolečino. Nekoga, ki bo zmoget poslušati, kaj čutimo in doživljamo ali pa bo zmoget biti ob nas tudi v moreči tišini. Naj so besede še tako dobronamerne, izognimo se izjavam, kot so: »Ne jokaj, dovoli, da odide, ne zadržuj je.« »Odšla je tja, kjer ni krivice, trpljenja in žalosti.« »Bodi hvaležna, da si jo imela, saj imaš še dva otroka, pomisli na tiste, ki izgubijo edinega ali pa jim sploh ni dano, da bi jih imeli.« »Saj nisi edina, ki ji je umrl otrok, preveč se smiliš sama sebi.« »Razmišljaj pozitivno, vsaka stvar je za nekaj dobra.« »Odstrani vse njene stvari, da te ne bodo kar naprej spominjale nanjo.« »Bog nam pošlje le toliko, kot smo sposobni prenesti.« »Čas celi rane, saj bo bolje.«*

*Ko se srečate z žalujočimi prijatelji, sorodniki, znanci in sodelavci, se poskušajte vzdržati nasvetov. Naj vas lasten strah pred izgubami ne bremeni v taki meri, da bi ne zmoogli pristopiti k žalujočemu. Povejte mu, da je tudi vam hudo. Lahko jokate z njim, predvsem pa zdržite ob njem. Ko poskušate pogovor obrniti drugam takrat, ko bi se žalujoci pogovarjal o umrlem, se bo počutil nerazumljenega in neprimerneega.*

*Nekateri žalujoci se želijo pogovarjati o umrlem, o tem kakšen odnos so imeli z njim, o spominu nanj in kaj doživljajo ob tej izgubi. Kaj jim je pomenil, kako jim ni več do življenja. Drugi se zaprejo vase, svoje bolečine ne želijo deliti z drugimi in se redko pogovarjajo o svoji stiski. Vsi, ki smo doživeli izgubo otroka ali smrt bližnjega, s katerim smo imeli ljubeč odnos, gremo skozi proces žalovanja.*

*Vse, kar sem takrat pričakovala od okolice, je bilo, da me sprejme v moji žalosti, brez dobronamernih nasvetov. Da mi dovoli, da žalujem na svoj način, tako kot čutim, kolikor pač zmorem. Hvaležna sem bila vsakemu, ki je zdržal ob meni, ko mi je bilo najtežje. V stiski sem prepoznala prijatelja.*

Martina, Ljubljana



# Melita Žontar:

## RAZVOJ ODVISNOSTI

David, Ljubljana

V aprilu smo imeli redno mesečno predavanje z naslovom Razvoj odvisnosti, vodila ga je mag. Melita Žontar, univ. dipl. soc. delavka. Najprej smo si pogledali pet v dedno zasnovano zapisanih potreb. Te so: potreba po preživetju posameznika in vrste, potreba po ljubezni in pripadnosti, potreba po moči in (samo)spoštovanju, potreba po prostosti in svobodni izbiri ter potreba po zabavi oz. razvedrilni in ustvarjalni dejavnosti. Potreba po ljubezni in pripadnosti je najmočnejša, predavateljica pa verjame, da je poleg te, pri naših klicalcih verjetno najbolj pogosta še potreba po moči oz. samospoštovanju. Ljudje, ki osnovnih potreb ne morejo zadovoljiti, skušajo primanjkljaje kompenzirati na drugačne načine (s hrano, z alkoholom, s televizijo, z internetom), kar pa lahko vodi v odvisnost.

Ljudje imajo v medsebojnih odnosih različne vloge in s tem tudi različne prioritete pri zadovoljevanju osnovnih potreb. Vlogi matere in učitelja se pri vzgoji razlikujeta, saj je materi običajno pomembnejša ljubezen kot moč, pri učitelju pa je obratno. Prav tako se razlikujejo potrebe otroka in adolescenta. Prve mu sta prioriteta ljubezen in zabava pred svobodo in močjo, drugemu pa svoboda in moč pred zabavo in ljubeznijo.

Obstajajo različni dejavniki, zaradi katerih mladi jemljejo droge. Lahko gre zgolj za radovednost, lahko za uporništvu, težave pri vključevanju

med vrstnike, želja po ugodju ali pa bežanje pred slabim počutjem. Velik vpliv pri tem ima okolje oz. družba, saj se predvsem mladi, na primer tudi preko jemanja drog, vključujejo v družbo, se dokazujejo pred vrstniki, hkrati pa lahko spoznajo, da se s pomočjo jemanja drog ali določene vzorca obnašanja lahko izognejo bolečinam, ki jih s sabo prinaša življenje. Poleg vrstnikov na jemanje drog vplivajo tudi njihova dostopnost, tolerantnost družbe in pa vzgoja. Pri tem predavateljica izpostavi problem, da je lahko (ne)tolerantnost nekaterih šol varovalen ali rizičen dejavnik. Nekateri šole so precej tolerantne, kar poveča nevarnost širjenja drog, druge pa so lahko zelo netolerantne in hitro izključijo problematične mladostnike, kar pa zopet negativno vpliva nanje.

Pri srečanju z drogami je zelo pomembno, da o njih vemo čim več, da se zavedamo, kako ugodje, ki ga povzročajo, vpliva na uživalca, pomembna pa je tudi sposobnost samo-nadzorovanja. Zelo pomembno je vedeti, da se mladostnik za uživanje drog običajno odloči zavestno, zasvojenost pa se razvije kasneje.

Dejavnike za razvoj zasvojenosti smo razdelili v štiri skupine, ki so kot štirje motorji, ki poganjajo letalo zasvojenosti. To so:

1. dedna ranljivost in biološke motnje,
2. osebnostne lastnosti,
3. vzgoja ter
4. družba.

Pri zdravljenju zasvojenosti je potrebno nasloviti vse štiri dejavnike oz. ugasniti vse štiri motorje, ki poganjajo letalo zasvojenosti.

Velik dejavnik pri oblikovanju osebnosti je primarna družina in vzgoja. Pri vzgoji je zelo pomembno postavljati jasne meje in se jih dosledno držati, pri tem pa morata starša nastopati enotno, sicer ju otroci zlahka izigrava. Na tem mestu smo omenili nekaj praktičnih problemov, kot so gradnja hiše med odraščanjem otroka, ki lahko vpliva na odtujenost odnosov v družini. Drugi problem je vpliv svetovne vojne in revščine po njej na samooskrbo prebivalcev in posledično lažjo dostopnost alkohola, saj je veliko hiš imelo vinograde in sadovnjake. Še en problem so odtujeni odnosi med starši, ki lahko imajo za posledico, da se matere zaradi odsotnosti očetov, navežejo na sinove in jih čustveno zlorabijo.

V raziskavi ESPAD o uporabi drog med mladimi (15–16 let) je bilo ugotovljeno, da je 26 % mladih že poskusilo katero od prepovedanih drog, od tega večina kanabis. Uporaba tobaka upada, kadi pa v zadnjem času več deklet kot fantov. Pitje alkohola upada v Evropi, v Sloveniji pa raste.

Poleg doslednih meja je pri vzgoji zelo pomembna ljubezen, saj to dvoje daje otroku občutek varnega okolja, v katerem se uči samostojnosti in odgovornosti, razvije pozitivno samopodobo ter se nauči izražati svoja

čustva ter zadovoljevati svoje potrebe na primeren način.

Razvojne naloge mladostništva so: odraščanje, osamosvajanje, oblikovanje identitete, ravnanje s čustvi, zadovoljevanje potreb, reševanje problemov, odločanje, eksperimentiranje z odnosi, seksom in tveganim vedenjem. Vedenjske in čustvene motnje ob tem pa so: bivanjska praznina, slaba samopodoba, brezmejnost, nizka frustracijska toleranca, pomanjkanje iniciativnosti, oslABLJENA kontrola nad impulzi, travmatični dogodki. Zasvojenost je obrambni mehanizem zaradi nezmožnosti zadovoljevanja (psiholoških) potreb (npr. po pripadnosti, sprejetosti, odobravanju ipd.). Omama zavesti je umik pred realnostjo, umik od zavedanja. Omamna sredstva in vedenje ponujajo ugodje, evforijo, odklop od občutenja stisk. Različni učinki omamnih sredstev in vedenj »odgovorijo« na različne stiske in potrebe.

Med nekemičnimi odvisnostmi je v velikem porastu zasvojenost s spletnimi vsebinami in računalniškimi igrami. Pametni telefoni so danes kot računalniki in mladim večinoma lahko dostopni, ob tem pa se starši največkrat ne zavedajo vseh nevarnosti, ki jih to s sabo prinaša. Pametni telefon velikokrat mladostniku predstavlja statusni simbol, prek katerega se vključuje v družbo, zato tudi radi izsiljuje, da ga mora imeti, ker ga imajo vsi. Pametne tehnologije so dejstvo, s katerim se vsak mladostnik slej ko prej sreča. Tega se ne da preprečiti, je pa treba tako starše kot mladostnike oza-veščati o vseh izzivih in grožnjah, ki jih to prinaša s sabo. Nič ni narobe, če mladostnik dobi pametni telefon kasneje, kot njegovi vrstniki. Mladostnik ne sme spati s telefonom. Dobro je, če starši vedo, kaj otrok gleda na spletu oz. se lahko z njim o tem pogovarjajo. Pomembno je postaviti dosledne meje tudi pri uporabi teh naprav.

Kriteriji za nekemične zasvojenosti so: povečevanje časa uporabe, obsedeno razmišljanje, nemir ob onemogočenem dostopu do vedenja, uravnavanje čustev z določenim vedenjem, zanemarjanje drugih življenjskih področij, nezmožnost prenehanja kljub škodljivim posledicam, želja po prenehanju.

V primeru, da naletimo na klicalka, ki je zasvojen s pametnimi tehnologijami ali je starš zasvojenca, ga lahko usmerimo do naslednjih društev ali ustanov:

- Log Out – testi na spletu;
- Labirint, Žarek, Krma;
- Društvo Sprememba – gledališče zatiranih;
- Chillout – “Drugačen žur”;
- DrogArt;
- Društvo Projekt Človek;
- MDDSZ – delovna področja – sociala – socialnovarstveni programi - mreža socialnovarstvenih programov;
- CMZ (Psihiatrična klinika Ljubljana).

