

Psihoterapevt dr. Gregor Žvelc o tem, kako preživeti epidemijo koronavirusa

Karantena je tudi priložnost za razmislek, kaj je resnično pomembno v življenju, poudarja izredni profesor za klinično psihologijo



Foto Roman Šipić

Nove razmere bodo nekaterim družinam prinesle precej več skupnega časa, kar je priložnost za zblížanje in povezanost, v drugih pa bodo na dan prišli konflikti, ki so sicer zaradi obilice dela in drugih opravkov prikriti.

Z zaprtjem šol in vrtcev, delom na domu, omejitvijo gibanja in prekinitvijo druženja bodo v prihodnjih tednih med tistimi, ki ne bodo zboleli, na preizkušnji tako odnosi med starši in otroci kot med zakonci, starejši pa bodo zaradi skrbi za njihovo zdravje še bolj osamljeni. Kako se spoprijeti z novo družbeno realnostjo, smo vprašali specialista klinične psihologije, psihoterapevta in supervizorja dr. Gregorja Žvelca, tudi izrednega profesorja za klinično psihologijo na ljubljanski in primorski univerzi ter vodjo Inštituta za integrativno psihoterapijo in svetovanje (IPSA).

Kaj vse lahko pričakujemo v prihodnjih nekaj tednih? Kako se spopasti z razmerami, s kakršnimi se večina od nas še ni?

Občutki tesnobe – ti se lahko pojavijo tako zaradi strahu pred okužbo, zaradi izolacije in drugih nujnih državnih ukrepov kot zaradi strahu pred morebitnim pomanjkanjem hrane in zdravil, pa tudi še večjo osamljenostjo – so povsem običajna reakcija na nastale okoliščine, a se nanje različno odzivamo. Ljudje, nagnjeni k pretirani reaktivnosti, lahko postanejo

pretirano tesnobni in jih lahko mučijo strahovi, pretirano vzburjenje avtonomnega živčnega sistema pa prinaša tudi težave s spanjem, nemirnost, vzkipljivost in se kaže v telesnih znakih, kot so potenje, razbijanje srca ali vrtoglavica, pojavijo se lahko celo bolečine.

Drugi se na vse skupaj lahko odzovejo z »zamrznitvijo«, z občutki otopelosti, pasivnosti in izogibanjem čustvovanja. Lahko pride tudi do zanikanja potencialne nevarnosti. Če se pojavijo hujše duševne stiske, je treba poiskati psihološko ali psihoterapevtsko pomoč.

Namesto da si dopovedujemo, da naj nas ne bo strah in da naj ne bomo panični, je pomembno, da sprejmemo in si dovolimo čutiti tesnobo. Paradoksalno to vodi k njenemu zmanjšanju in obenem omogoča, da ne zanikamo potencialne nevarnosti, ki jo prinaša situacija. Usmerimo se v aktivnosti, ki nam vlivajo občutke varnosti in smisla. Pri tem je dobro pomisliti, kaj nam je doslej pomagalo, da smo se počutili varno in dobro v svoji koži. Za nekatere je to sprehod, meditacija, telovadba, branje, igranje družabnih iger ali delo, v katerem najdemo smisel. Se pravi, vprašajmo se, kaj nam je pomembno, kaj radi počnemo in kaj v danih okoliščinah lahko prinesemo v svoje življenje.



Gregor Žvelc: Foto osebni arhiv

Kaj smo se o podobnih primerih epidemij oziroma pandemij naučili iz zgodovine? Kakšnim dogodkom so, psihološko gledano, najbolj podobne? Razmeram ob izbruhu vojne, terorističnih napadih, ekonomskih in političnih krizah, kakršna je (bila) v Venezueli?

Trenutne razmere imajo značilnosti akutne kolektivne travme in so podobne vsem naštetim kriznim družbenim situacijam. Kolektivna travma se nanaša na psihološke reakcije na travmatski dogodek, ki zamaje temelje družbe. Po eni strani to lahko vodi v večjo solidarnost,

pomoč, altruizem, sočutje in povezanost, pa tudi do zavedanja, da smo vsi na istem, da doživljamo podobne stiske, ne glede na razlike v religioznem ali političnem prepričanju. Takšne situacije naravno prebudijo našo človečnost in težnjo po pomoči. Individualni jaz postane kolektivni jaz. Za nekatere včasih takšna situacija prinaša celo olajšanje, saj se zavedajo, da tudi drugi doživljajo podobna občutja.

Seveda pa takšne situacije lahko vodijo tudi do nestrpnosti, predsodkov in stigmatizacije obolelih. Lahko se poveča egocentrizem, skrb samo zase in agresivnost. Take situacije lahko prebudijo tako tisto najbolj plemenito kot tudi naše temne plati.



Foto Jure Eržen

Osamljeni smo lahko kljub fizični bližini drugih, tako da je pomembna zlasti kakovost medosebnih stikov, pravi psihoterapevt Žvelc.

Ali spremljanje vseh informacij lahko vodi v še večji strah ali paniko? Kako ohraniti pravo mero?

Seveda pretirana preokupacija z brskanjem za najnovejšimi informacijami lahko vodi v še večjo tesnobo. Raziskave kažejo, da če opazujemo zaskrbljene in tesnobne ljudi ali smo v stiku z njimi, bo naš živčni sistem na to morda reagiral s podobnim stanjem. Zato je pomembno, da se usmerimo v aktivnosti, ki nam dajejo občutek smisla in varnosti, novice pa

spremljamo toliko, da smo ustrezno informirani. Naša pomirjenost bo blagodejno vplivala tudi na naše bližnje.

Starejši, še zlasti tisti, ki živijo sami, so zdaj še bolj osamljeni. Kaj lahko naredimo zanje poleg tega, da jim pripeljemo hrano in jih pokličemo po telefonu?

Poleg telefonskega pogovora smo z njimi lahko v stiku z videokonferenčnim klicem, tako da se tudi vidimo v živo, pri vsem pa je zelo pomembno, da pokažemo toplino in empatijo. To jim bo vlilo občutek zaupanja in opore, kar je veliko pomembneje od pogostosti stikov, še posebno če ti temeljijo na pretirani zaskrbljenosti ali celo konfliktih. Vse to vodi v še večji stres, strahove in občutek osamljenosti. Osamljeni smo lahko kljub fizični bližini drugih, tako da je pomembna zlasti kakovost medosebnih stikov.

Kako preživeti čas karantene z otroki, še zlasti če morajo starši delati od doma?

Ljudje težimo k strukturi, ustaljenemu dnevnemu ritmu, rutini, zato je pomembno, da imajo tudi otroci neko strukturo aktivnosti v dnevu, ki vključuje učenje, razvedrilo, kakovostno preživljanje časa s starši in druge zadolžitve. Treba je imeti v mislih, da lahko nastanejo konflikti, ki so posledica tesnobe, povezane s situacijo, tako da skušajmo pristopati do naših bližnjih z razumevanjem.

Novе razmere bodo nekaterim družinam prinesle precej več skupnega časa, kar je priložnost za zblizanje in povezanost, v drugih pa bodo na dan prišli konflikti, ki so sicer zaradi obilice dela in drugih opravkov prikriti. Če denimo preživimo veliko časa skupaj v majhnem stanovanju, je ogrožena tudi temeljna potreba po avtonomiji in zasebnosti.

Kaj dobrega si vendarle lahko obetamo? Kaj bomo po vašem mnenju premislili na novo, če sploh kaj?

Situacija nas lahko vodi v razmislek o tem, kaj je resnično pomembno v življenju. Kaj so naše temeljne vrednote in poslanstvo. Razmere tudi kličejo po povečani skrbi tako zase kot za druge. Ljudje v sodobni družbi smo pretirano aktivni in zaposleni z dejavnostmi, pogosto se niti ne ustavimo niti ne prisluhnemo sebi. Mislim, da je trenutna situacija priložnost, da se ustavimo in najdemo stik s sabo. Meditacija, telesna aktivnost in kakovostni medosebni stiki vplivajo na izboljšanje imunskega odziva, kar je tudi dobra preventiva ob morebitni okužbi.

Kako človeštvo na novo zaživi po takšnih prelomnicah?

Upam, da bo prebudila v nas svetlo plat, večje razumevanje, strpnost, altruizem in sočutje. Vsekakor upam, da bomo iz tega prišli z več modrosti in bolje opremljeni za podobne situacije v prihodnosti.

Vir: [Bojc](#), S. (2020). Psihoterapevt dr. Gregor Žvelc o tem, kako preživeti epidemijo koronavirusa. Časopis Delo, 16. marec 2020.

