

# OHRANJANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA

DR. ANA ARZENŠEK,  
PSIHOLGINJA

**KAJ JE SREČA DRUGEGA,  
KOT DA JE MOJE ŽIVLJENJE  
V PRESEKU „KAR V REDU“**

*Psihologinja dr. Ana Arzenšek je zagovornica tako imenovane pozitivne psihologije in je tudi predsednica strokovnega sveta Društva psihologov Slovenije. Diplomirala je na Filozofski fakulteti v Ljubljani iz področja socialne psihologije, doktorirala na Fakulteti za družbene vede na temo Kognitivne sheme gospodarske krize pri menedžerjih, zdaj pa predava na Fakulteti za management na Univerzi na Primorskem.*

**Gospodarsko in socialno je država na psu. Kako v tem kaosu ohraniti trezno glavo, kot se reče?**

Težko. Odvisno je od tega, kaj pojmiujemo pod trezno glavo. Mislim, da je v tej situaciji najtežje ohraniti distanco do negativnega stanja v državi v skoraj vseh segmentih in si prizadevati za razumevanje pravih vzrokov za takšno stanje. Ohraniti kritično distanco je v tem času nujno, sicer se nam lahko zgodi, da se bodo v prihodnosti dogajali še hudi socialni nemiri in da se bo neenakost in z njo nepravilnost še poglabljala.

**V kolikšni meri lahko govorimo o soodgovornosti države za materialno in duševno stabilnost Slovencev?**

Odgovor na to vprašanje ni enoznačen. Po eni strani seveda lahko govorimo o pomanjkanju integritete in odgovornosti pri voditeljih naše države, ki je na eni strani posledica pomanjkanja vizije o tem, kaj bi Slovenija naj postala in na drugi strani posledica laissez faire delovanja sodstva in drugih nadzorniških organov v državi. Posredno takšen način upravljanja države vpliva na materialno in na duševno stanje pri Slovencih.

Po drugi strani pa si Slovenci moramo nehati zatiskati oči in si priznati, da država ni v celoti odgovorna za naše blagostanje. Ostanke socializma, ko je bilo marsikaj kar zagotovljeno, povprečnemu državljanu pa ni bilo treba prav veliko razmišljati, so mimo. Danes delovna mesta ne čakajo, da jih nekdo zasede. Danes tudi nimamo več enostranskega sistema – potrebno je odgovorno pretenati različne opcije, da se odločimo za tisto, ki je najbližje našemu nazoru. In tu mislim, da smo Slovenci še vedno preveč pasivni. Včasih kar čakamo, da se bo zgodilo tisto, kar je prav, namresto, da bi postali bolj aktivni državljani in z aktivno udeležbo na vsitalah, referendumih, volitvah ali civilnih iniciativah dosegl spremembe. Enako velja za naše duševno blagostanje – bolj kot kadar koli smo sami odgovorni, kako se bomo počutili v življenju.

**Kako mediji vplivajo na naše počutje? Obstaja povezava med političnimi odločitvami, stanjem negotovne prihodnosti (kot konstruktom medijev?), krčenjem socialnih transferjev ter lastnim počutjem?**

Ta povezava res obstaja. Ljudje smo so-

cijalna bitja, kar pomeni, da vplivamo na okolje, ravno tako tudi okolje vpliva na nas – med nami in okoljem torej poteka nenehna izmenjava informacij, ki generira boljše ali slabše počutje. In mediji ste eden od najpomembnejših generatorjev izmenjave informacij v družbi, kar pomeni, da se morate novinarji zavedati vaše družbene odgovornosti pri tem, kakšne konstrukte realnosti izgrajujete z informiranjem. Populistično poročanje sicer morda poviša prodajo, pri ljudeh pa sproža občutke dodatne in nepotrebne negotovosti. Kar pa seveda ne pomeni, da ne bi smeli opozarjati na krivice ali raziskovati ozadij zgodb. Tudi v Sloveniji poznamo precej primerov nepravilnosti, na katere ste opozorili prav mediji.

Krčenje socialnih transferjev je pri državljanih občuteno kot krivica – krni se nekaj, kar menijo, da jim pripada in kar nenehno omogoča dostojno življenje. Ljudi nič ne prizadene bolj kot zmanjševanje manevrskega prostora za dostojno, spoštovanja vredno življenje. In tu smo se v Sloveniji že znašli v položaju, ko mnogi ljudje ne živijo dostojnega življenja – tudi na račun nepravilno porazdeljenih/porabljenih sredstev med različnimi deli populacije.

**So nasploh v zadnjih letih stiske ljudi drugačne, kot so bile denimo še pred dvema desetletjema?**

So in niso. Ljudje so vedno doživljali raznovrstne stiske in jih vedno bodo. Zadnja leta so stiske drugačne v smislu, da ljudje spoznavajo, da se sanje o samostojni državi niso uresničile, da je vizija vseh državljanov, ki so glasovali zanjo, padla v vodo. Stiske generirajo tudi poglobljene razlike med ljudmi. Na to smo Slovenci izjemno občutljivi zaradi zgodovine egalitarnosti. Med Slovenci so pred dvema desetletjema

obstajale manjše statusne razlike, kot jih opazujemo danes. Delno je zato odgovor na tudi potrošniška miselna nastavitve, ki generira pričakovanja v smislu »veljam toliko, kolikor lahko kupim.« Ogromna izbira izdelkov v nas vzbuja napačno predstavo, da smo vredni samo, če smo dobri potrošniki.

**Danes radi rečemo kar vsepovprek in vsemu – stres. In stres je potem kriv za vse naše tegobe. Kaj sploh je stres?**

**Kateri so ekvivalenti temu pojmu?**

Stres je posameznikov psihološki, fiziološki in telesni odziv na situacijo, ki mu predstavlja grožnjo. Stres je posameznikov odziv na situacijo, za katero meni, da ji ne bo kos, ki je preveč nova, nepredvidljiva in preslega posameznikove mehanizme in spoprijemanja. Stres občutimo tudi takrat, ko nek dogodek ogroža našo samopodobo, torej bolj ali manj pozitivne predstave o sebi. Stres danes večinoma pojmiujemo kot nekaj negativnega, kar nam dolgočasno škodi in uničuje naše zdravje, celo življenje. Vendar je evlucijsko gledano stres odziv na neko nevarnost in ima torej ohranitveno »boj-all-beg« funkcijo.

Ampak pozor, pri stresu so, tako kažejo nekatere novejšje raziskave, najpomembnejše naše predstave, prepričanja o njegov škodljivosti, in ne stres sam po sebi. Študije iz Harvarda in druge ameriške raziskave so pokazale, da je stres pri delu pomembno bolj škodljiv za ljudi, ki so prepričani, da stres škodi njihovemu zdravju, medtem ko se pri skupini ljudi, pri katerih je stres pri delu sicer enako prisoten, vendar menijo, da imajo dovolj notranjih virov, kompetenc za spopadanje s stresnimi situacijami, ni pokazal škodljivih učinkov na zdravje. Povedati želimo, da lahko ljudje vplivamo na lastne predstave o stresu, kar

bo spremenilo naš fiziološki odziv in s tem telesni odziv, tako da ne bo dolgoročno škodljiv za naše zdravje.

In na tem mestu spet prideva do družbeno odgovorne vloge medijev. Katere raziskave so medijsko bolj izpostavljene: tiste, ki kažejo morebitne življenju škodljive posledice stresa ali te, ki kažejo, da lahko ljudje z notranjimi strategijami vplivamo na raven doživetega stresa?



Dr. Ana Arzenšek  
Foto: arhiv Društva psihologov Slovenije

**Sodobni „pripomočki“ za duševno stabilnost, na primer tedenske vaje joge, rekreacije, plavanje.... je po navadi vedno povezano z dodatnimi stroški. Če vzamemo v ožir Šentove uporabnike, ki so v glavnem prejemniki denarne socialne pomoči oziroma invalidske pokojnine, je vsaka dejavnost, ki je povezana z denarjem, praktično nedosegljiva. Kaj lahko posameznik sam naredi za neko svojo stabilnost, ne da bi za to potreboval dodaten denar?**

Ravno predstava o tem, da je rekreacija povezana z večjim vložkom denarja, je pogosto glavna ovira, da se ljudje sploh ne lotijo športne dejavnosti. Vendar je to spet samo prepričanje, ki ga je potrebno korigirati. Spretni, hitra hoja, lahke tek ali tudi pri nas ponekod že prisotne naprave za fitnes na prostem so povsem brezplačni. Z rekreacijo lahko predvsem ljudje z depresijo največ pridobijo. Pri rekreaciji se

na fiziološki ravni zgodijo številni za počutje ugodni učinki. Občutek, da mi je delno uspelo prehoditi nekaj kilometrov, me opolnomoči s tem, da mi daje občutek, da zmorem, da imam nadzor, da mi je uspelo. Ob tem priporočam, da se rekreacije ljudi lotijo v paru ali v majhni skupini znancev na tak način so drug drugemu odgovorni za redno tedensko aktivnost, poleg tega družjenje krepi duševno zdravje in dobro počutje. Sicer se lahko hitro znajdemo pri izgovarjanju na mraz, meglo, pomanjkanje časa....

**Ob čem vse se lahko ljudje še sproščajo (poleg telesne aktivnosti) in ravno tako prispevajo k svojemu dobremu počutju?**

Jaz običajno najprej vprašam, v čem oseba najbolj uživa, katera aktivnost ji predstavlja največ veselja? Je to kuhanje, branje, vezenje, silkanje, nacrtovanje platinškega izleta? Tu ima vsak posameznik svoj odgovor. Vendar odgovor ni nikoli v pasivnosti, v gledanju televizije ali brez ciljnem brskanju po internetu. Dejavnost mora imeti cilj, posameznik mora imeti pri njej občutek, da jo obvlada in da ima nad dejavnostjo nadzor. Predvsem pa v njej maksimalno uživa. Užitek je v zadnjem času podcenjena kategorija.

**Pri depresiji, ki je zelo kompleksna, je vsak korak iz postelje ali odhod v trgovino lahko že velik uspeh. Kaj svetujete za faze, ko smo res zelo „na tleh“?**

Pri ljudeh s klinično silko depresije je zelo težko dajati preproste nasvete. Eden od dejavnikov uspeha je gotovo medikamentozna terapija, drugi je psihoterapija. Treji je socialna reintegracija. Čim več druženja z drugimi, pogovarjanja in zelo majhni koraki, naloge, ki dajo posamezniku občutek

uspeha in nadzora nad lastnim življenjem. Predvsem pa sprememba ne bo mogoča brez spremembe vzorca prepričani o sebi, drugih in svetu, kar dosežemo v procesu psihoterapevtske obravnave.

**Kakšnih preprostih metod se lahko človek v vsakdanjem življenju (še) poslužuje, da vzdržuje neko stanje „dobrega počutja“?**

Kaj počenjajo ljudje, ki jih običajno prepoznavamo kot srečne? Običajno nič velikega in nedosegljivega. Raziskave kažejo, da lahko ljudje za svoje blagostanje veliko naredimo s tem, ko se družimo z drugimi, smo aktivni v organizacijah, ki imajo za nas pomen in ki krepijo solidarnost med ljudmi, pri prostovoljstvu, pri delu v športnem klubu, društvi, verskih organizacijah in podobno. Dobro se počutimo po rekreaciji, ko jemo okusno hrano, ob zavdanju, da smo naredili nekaj pomembnega... In pa takrat, ko se nehamo smiliti samim sebi in se ozremo naokoli, ko smo hvaležni za to, kar je šlo vse prav (in ne narobe), ko smo prijazni do sebe in drugih

**Koliko je sreča odvisna od dobrega počutja in koliko je dobro počutje odvisno od sreče?**

Mislim, da je dobro počutje bistven del občutka sreče. Ker kaj pa je sreča drugega kot to, da je moje življenje v preseku „kar v redu“?

**Ali smo lahko vseeno srečni, kljub temu, da nas tarejo določene težave (psihične, duševne, telesne...)?**

Med subjektivnim blagostanjem in zdravjem obstaja visoka povezanost. Ljudje, ki svoje splošno zdravje ocenjujejo z „dobro“ ali „odlično“, doživljajo pogosto višje su-

bjektivno blagostanje v primerjavi z ljudmi, ki svoje zdravje ocenjujejo kot „šibko“ ali „srednje dobro“. Pa vendar povezava ni tako preprosta: raziskave kažejo, da je preizkus srečnosti eden najpomembnejših stvari, ki jih zdravnik lahko preveri ob prognizi dolgoživosti in našega zdravja. Kar pomeni, da obstaja povezava tudi v obratno smer. Ljudje z veliko pozitivnimi čustvi imajo v povprečju manj srčnih boleznih, sa-momorov, nesreč, umorov, duševnih boleznih, odvisnosti od drog, boleznih jeter....

V raziskavi, v kateri je sodelovalo 180000 ljudi, so preučevali in ugotovili, da so živele nune, ki so jih druge nune opisale kot srečne in pozitivne v dejanjih in v jeziku, v povprečju 10 let več kot tiste, ki so bile opisane kot nesrečne ali negativistične. Druga raziskava se je ukvarjala z doživljanjem blagostanja pri paraplegikih. Pokazala je, da pri njih stopnja blagostanja dolgoročno ni pomembno manjša od tiste pred nesrečo. Paraplegiki so torej dolgoročno skoraj tako srečni kot neparalizirani v kontrolni skupini, saj ne spremenijo svojih izkušenj o sebi, drugih in svetu v tako veliki meri. Na nekatere življenjske situacije se ljudje sčasoma navadijo in prilagodijo svoje subjektivno blagostanje, recimo na bivanje v zaporu ali na paraplegijo. Na druge se prilagodijo težje, denimo na smrt ljubljene osebe ali na izgubo službe in nikoli na dejavnike, kot je hrup.

**Koliko znamo biti Slovenci srečni, v primerjavi s kakšnimi drugimi narodi?**

Po Gallupovi raziskavi, ki zajema podatke iz celotnega sveta, smo Slovenci nadpovprečno srečni, če poenostavim in rečem, da je sreča enakovredna doživetemu subjektivnemu blagostanju, ki je odgovor na vprašanje, kako vam gre na splošno v življenju. Na lestevici od 0 do 10 je rezultat za

Slovenijo 6.1, kar je boljše kot rezultat na Madžarskem (4.7) in na Hrvaškem (5.6) ter nekoliko slabše kot v Italiji (6.4) ali v Avstriji (7.1).

### Koliko rutina ubija srečo?

Odvisno, na katerem področju prihaja do rutine in odvisno od tega, koga vprašate. Nekateri ljudje najdejo pri povsem običajnih in ponavljajočih se opravilih svoje veselje in izziv. Pri večini ljudi so kljub temu ponavljajoče, naloge brez izziva in brez občutka napredovanja, razlog za naveličnost. Če pa govoriva o rutini v odnosu, ki vodi do izpraznjenosti, do votlosti odnosa, pa je to običajno le redko dober znak za srečo. Skratka, spet je odgovor odvisen od tega, kako zaznavamo rutino in ne rutina sama po sebi.

### Kako ostajati v miselnem toku „tukaj in zdaj“?

Ko počnemo neko dejavnost močno osredotočeni v početje in pri tem pozabimo na čas in na okolico, ko pri nalogi doživljamo ugodje in kot nas močno motivira izid naloge, je stanje znanosa, ki od vseh aktivnosti vodi do najvišjih ravni sreče. Mihaly Csikszentmihalyi, avtor termina zanos (ang. Flow), ki označuje stanje miselnega toka »tukaj in zdaj«, meni, da lahko kreiramo stanje znanosa v situacijah, ko uživamo v aktivnosti, ko menimo, da imamo nad aktivnostjo nadzor in ko nam predstavlja izziv, kar pomeni, da doživljamo pri njej tudi majhen stres. Doživljamo ga, ko pri nalogi čutimo veselje, radost. Torej je za stanje znanosa potrebno početi stvari, ki v nas sprožajo podobne občutke. Biti aktiven je prav gotovo ključ do znanosa. Bralci si lahko sami odgovorijo, pri katerih opravilih občutijo tovrstne občutke.

Ingrid Mager

## MINISTRSTVO ZA SOCIALNO: KLUB VARČEVANJU ŽELJU OHRANITI NIVO SOCIALNE VARNOSTI

V kolikšni meri se država zaveda pove-zave med stresom, počutjem in duševno boleznijo, ter s kakšnimi preventivnimi in kurativnimi ukrepi rešuje to problematiko? Skratka ali obstaja povezava med aktualnimi političnimi odločitvami, stanjem negotove prihodnosti, krčenjem socialnih transferjev ter lastnim počutjem? S tem vprašanjem smo se obrnili tako na ministrstvo za zdravje kot ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Na ministrstvu za zdravje, kjer se ukvarjajo z zdravstvenimi vidiki duševnega zdravja in z zakonom o duševnem zdravju, pravijo, da so se znašli v „izrednih razmerah“: imajo začasnega ministra, poudarjajo, da se težavami s korupcijo v zdravstvu, dejstvo pa je tudi, da vse okrog duševnega zdravja oziroma zakona in aktov stoji, skratka ni dejavnosti in se nič ne premika naprej.

Socialno ministrstvo pa nam je odgovorilo, da se skrb za duševno zdravje tako pri nas kot v drugih državah v zadnjih letih pravzaprav krepi, postaja ključna sestavina zdravstvene in socialne politike.

Svetovna zdravstvena organizacija definira duševno zdravje kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija sposobnosti, se spoprijema z vsakdanjim stresom, je učinkovit pri delu in prispeva v svojo skupnost. Duševne motnje so breme za posameznika, svojce in celotno družbo, pravijo da naj bi evropske države „stale“ okrog štiri odstotke bruto družbene-

ga proizvoda. Analize kažejo, da v glavnem zaradi izgubljene produktivnosti, saj kar 65 odstotkov stroškov nastane zunaj zdravstvenega sektorja, osrednji vzrok pa so dolgotrajna odsotnost iz dela, nezmožnost za delo in prezgodnja upokojitel. Na ministrstvu se zavedajo, da je za človeka duševna motnja pravzaprav velika ovira, ki vodi v diskriminacijo, ob tem se krejše človekove pravice, dokazana je tudi povezava med duševnimi motnjami in revščino. Ljudje so diskriminirani, izključeni in nespoštovani.

Kot že rečeno, je zdravstvena politika okrog duševnega zdravja opredeljena v zakonu o duševnem zdravju, na področju socialnega varstva pa je zakon vpejal tri pomembne novosti – koordinatorja obravnave v skupnosti, zastopnika pravic ljudi na področju duševnega zdravja ter multidisciplinarne time, ki se oblikujejo na centrih za socialno delo - za vsak posamezni primer posebej. Ministrstvo sofinancira tudi številne programe nevladnih organizacij na področju duševnega zdravja: Šent, Altra, Ozara, Paradoks... „Na ministrstvu se zavedamo, da tudi aktualna finančna kriza, ki s seboj prinaša večjo brezposelnost, poglablja revščino, s tem pa lahko vpliva na povečanje duševnih težav. Zato si intenzivno prizadevamo, da bi kljub varčevanju ohranili nivo socialne varnosti in sredstva za socialne transferje.“ pojasnjuje Aleksandra Kinar Blaznik, vodja službe za odnose z javnostmi. Na ministrstvu so prepričani, da jim je to letos relativno dobro uspelo, tudi tako, da so v državnem proračunu ohranili sredstva za zagotavljanje socialne varnosti. Za transferje posameznikom in gospodinjstvom so namreč v letu 2013 namenili več kot 1,2 milijarda evrov, sredstva pa se bodo v prihodnjih dveh letih celo še povečala.

Denimo za izvajanje programa Jamstvo za mlade, vključno s pobudo za mlade (YEL) nameravajo v letu 2014 nameniti več kot 76 milijonov evrov in omogočiti več kot 60.000 vključitev, v letu 2015 pa več kot 77 milijonov evrov in omogočiti več kot 52.000 vključitev. Sicer pa je vlada že sprejela spremembe in dopolnitve zakona o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev ter spremembe in dopolnitve zakona o socialno varstvenih prejemkih. Po novem se bo pri odmeri pravic upošteval bolj realni materialni položaj vlagatelja kot doslej. V dohodek družine se denimo ne bo več vštival celotni otroški dodatek, ravno tako bo ugodnejši način upoštevanja dohodka od študentskega dela. Širi se tudi krog upravičencev do denarne socialne pomoči in varstvenega dodatka, zvišujejo dodatek na otroka v enostarševski družini, centri dobivajo več prostega preudarka pri upoštevanju neprimičnine. Svoji - dediči ne bodo več vračali vse prejete pomoči, pač pa je delno. Ohranjajo - dosedanja ureditev je namreč začasna - sistem sofinanciranja šolske in dilaške prehrane, ki je v preteklem šolskem letu omogočil subencioniranje šolske prehrane 165.000 otrokom in dijakom.

Ingrid Mager

# ŠSNT