

ZASKRBLJENOST V ČASU NEGOTOVOSTI

Psihološka priporočila za bolnike in skrbnike

Ljudje imamo sposobnost, da »mislimo vnaprej«, da predvidevamo. Ker lahko predvidevamo težave, lahko načrtujemo rešitve. Tudi zaskrbljenost ali skrb je oblika takega »mišljenja vnaprej«. Doživimo jo kot verigo negativnih misli, ki so usmerjene v reševanje problema.

Kdaj doživljamo zaskrbljenost

Zaskrbljenost in anksioznost (tesnoba), ki se ji mnogokrat pridruži, lahko doživimo ob katerikoli sprožilni situaciji. Najpogosteje se to zgodi v situacijah, ki so dvoumne, torej si jih ne znamo dobro in enoznačno pojasniti. Zaskrbljenost sprožajo tudi situacije, ki so za nas nove - z njimi nimamo izkušenj - in so zato nepredvidljive. Za trenutno svetovno zdravstveno situacijo velja vse troje.

Normalno je, da v času negotovosti doživljamo zaskrbljenost in anksioznost. Pričakovano je tudi, da nas bo večina vsaj občasno imela s tem težave, namreč, da bomo občasno pretirano zaskrbljeni. Bolj izražena zaskrbljenost je tudi pogosta spremljevalka Parkinsonove bolezni.

Funkcija zaskrbljenosti

Zaskrbljenost večinoma doživljamo kot smiselno duševno aktivnost, kot nam znan način uspešnega spoprijemanja. To v veliko primerih drži, ni pa vsaka skrb koristna.

Zaskrbljenost je **koristna**, kadar se nanaša na **resnične** probleme, ki jih lahko rešimo **takoj**. V trenutni situaciji to pomeni, da poskrbimo za varnost (redno si umivamo roke, ostajamo doma, druženje omejimo na ožji družinski krog, fizično se osamimo, če imamo znake bolezni). Poskrbimo za redno jemanje zdravil, zato si jih dovolj priskrbimo. Partnerji, starši, znanci morda potrebujejo našo pomoč pri vsakodnevnih opravilih. Otroci potrebujejo pomoč pri šolskem delu od doma. Nabaviti moramo hrano za naslednjih nekaj dni. O tem razmišljamo in načrtujemo. Takšna zaskrbljenost nam pomaga rešiti konkretne težave, uresničiti konkretne cilje in doprinese k temu, da smo učinkoviti, imamo nad življenjem nekaj kontrole in se zato bolje počutimo.

Če zaskrbljenost ni ustrezna, prinese malo uporabnih rešitev in veliko anksioznosti. **Nekoristna** je, kadar je premočna ali kadar se nanaša na napačne težave: na tiste, ki jih ne moremo rešiti (zdaj) ali na tiste težave, ki jih sploh (še) ni. Takim skrbem pravimo hipotetične skrbi. Tudi v teh primerih smo prepričani, da si bomo v mislih pripravili rešitve za vse mogoče prihodnje zaplete. Ker pa je zaskrbljenost sestavljena iz verige negativnih misli, lahko premočne ali hipotetične skrbi vodijo do najslabših scenarijev. Takšna zaskrbljenost doseže paradoksalen učinek: namesto, da bi pridobivali občutek učinkovitosti in kontrole nad situacijo, nas vodi v občutek, da zadev ne bomo zmogli obvladati. Namesto občutka obvladovanja si torej pridelamo predstavo, v kateri smo nemočni. Zato smo še bolj anksiozni. Misli sledijo druga drugi kot veriga in so vedno bolj katastrofične, pa tudi vedno bolj neverjetne (slednjega ne prepoznamo). Vsi poznamo tak tok misli. Zamislimo si verigo negativnih misli v trenutni situaciji: boli me glava – kaj, če imam koronavirus? – mogoče sem včeraj koga okužila – vsi bodo raznesli virus naprej vsi bodo zboleli – kaj, če ne bo nikogar, ki bo skrbel za...

Vpliv zaskrbljenosti na razpoloženje

Zaskrbljenosti ne sestavljajo samo misli, ampak tudi telesni znaki, vpliva pa tudi na naša dejanja in razpoloženje. Ko smo zelo zaskrbljeni, čutimo anksioznost v telesu kot napetost ali kot bolečine v mišicah, nemir in nezmožnost sprostitve, težave z zbranostjo, moteno spanje, hitro utrudljivost. V stanju posebej izrazite anksioznosti čutimo pospešeno bitje srca, bolečine v prsih, imamo suha usta, potimo se, tresemo se, slabo nam je, imamo prebavne motnje.

Zaskrbljenost vodi tudi naše vedenje: osredotočamo se na problem ali na »problem«, ob tem pa opuščamo aktivnosti, ki prinašajo zadovoljstvo nam in drugim in ki bi bile v trenutni situaciji koristne. Naši bližnji včasih ne sledijo naši pretirani zaskrbljenosti, zaradi česar smo lahko nanje jezni ali mislimo, da smo ostali sami z vsemi skrbmi. Vse to neugodno vpliva na naše razpoloženje in prispeva k morebitni depresivnosti.

Ob anksioznosti, slabšem razpoloženju in depresivnosti se prehodno poslabšajo tudi simptomi Parkinsonove bolezni, kar spet neugodno vpliva na aktivnost in ustvarja začarani krog. Mnogi bolniki s Parkinsonovo boleznijo sicer doživljajo anksioznost, ki ni posledica zaskrbljenosti, ampak je del bolezni, odziva nanjo in posledica nihanj v delovanju zdravil.

Prepričanja o zaskrbljenosti

O zaskrbljenosti gojimo pozitivna in negativna prepričanja. Eno od pozitivnih prepričanj je, da zaskrbljenost pomaga pri reševanju težav, kar pogosto drži, ne pa vedno. Drugo je prepričanje, da zaskrbljenost kaže na odgovoren odnos do situacije. Vendar je za učinkovito spoprijemanje pomembno, kaj ukrenemo (poskrbimo) in ne, koliko smo ob tem zaskrbljeni.

O zaskrbljenosti imamo tudi negativna prepričanja. Nekateri ljudje imajo občutek, da toka negativnih misli ni mogoče obvladati. Na srečo to ne drži. Skrbenje je ena tistih stvari, ki jih v trenutni situaciji epidemije lahko nadzorujemo. Z izrazom »skrbenje« poudarimo, da gre za vedenje naših možganov, ki je večinoma zavestno. Torej nekaj, kar zavestno počnemo: skrbimo. Če pregledamo težave, s katerimi se trenutno spoprijemamo, naj bo naše skrbenje na seznamu tistih težav (torej naših neučinkovitih vedenj), ki jih lahko zmanjšamo.

Kaj lahko naredimo glede skrbenja?

V trenutni situaciji je naravno, da smo zaskrbljeni. Zaradi tega se ne krivimo, pomembno pa je, da to pri sebi prepoznamo. Če smo močno zaskrbljeni in to ovira vsakodnevno življenje tako, da smo anksiozni, da imamo težave s spanjem, da smo nezbrani, da opuščamo aktivnosti, ki nas osrečujejo... bi bilo vredno omejiti čas, ki ga porabimo za skrbenje. Pomagamo si lahko na več načinov.

Izbor skrbi

Vadimo veččino razlikovanja med pravimi in hipotetičnimi težavami. Če ugotovimo, da je veliko naših skrbi hipotetičnih, se večkrat na dan opozorimo, da se ne usmerjamo na pravo težavo. Prava težava je tista, ki je vsaj delno rešljiva v tem trenutku. Lahko si pomagamo s sledečimi vprašanji:

1) O čem skrbim?

2) Ali je to težava, glede katere lahko karkoli naredi?

Če ugotovim **DA**, nekaj lahko naredim:

- razmislim, kaj lahko naredim; sestavim seznam možnosti.
- ugotovim, kaj od tega lahko naredim prav zdaj. Če je kaj, kar lahko naredim prav zdaj, to naredim, potem se preneham ukvarjati s to skrbjo. Če zdaj ne morem ukreniti nič, izdelam načrt, kaj bom ukrenil/a, ko bo možno, potem se neham ukvarjati s to skrbjo.

Če ugotovim **NE**, gre za težavo, pri kateri ne morem narediti nič:

- povprašam druge, če poznajo morebitne rešitve;
- če ne morem storiti nič, se s tem neham ukvarjati, preusmerim se na tiste stvari, ki so zdaj zame pomembne.

Ker se bo skrb toliko bolj vsiljevala, kolikor bolj jo bomo skušali izriniti, jo ukinemo le tako, da se ukvarjamo s čim drugim.

Primer: če skrbimo za svojca s Parkinsonovo boleznijo in smo zaskrbljeni, da ga ne bi ga okužili in da ne bi sami zboleli, lahko organiziramo dostavo hrane tako, da bomo čim manj v stiku z drugimi ljudmi. Pokličimo znanca, ki bodo za nas nakupili in pustili vreče z nakupom nekaj metrov od vhodnih vrat. Če tega ne moremo narediti v tem trenutku (ker morda trenutno po telefonu niso dosegljivi), si določimo primeren čas, do takrat pa se s tem vprašanjem ne ukvarjajmo ampak počnemo nekaj, kar nas bo čim bolj zaposlilo in zamotilo. Tako bomo povečali svoj nadzor nad situacijo in zmanjšali zaskrbljenost.

Čas za skrbenje

Kadar ugotovimo, da je težava takšna, da nam je ni potrebno nemudoma reševati, odložimo skrbenje za kasneje. Uvedemo si čas za skrbenje. Določimo si 30 minut v dnevu, ko bomo obdelali skrbi, če bodo takrat še pomembne. Tega navadno ne počnemo in morda zveni predlog precej čudno. Vendar je to učinkovit način, ki nam omogoča, da preostalih 23 ur in pol v dnevu nismo zaskrbljeni in se lahko ukvarjamo s stvarmi, ki so za nas pomembne, ter da lažje spimo.

Čas, določen za skrbenje, potem zares porabimo za to, da skrbimo. Takrat damo na stran vse druge aktivnosti. To naj ne bo zvečer, da se ne vznemirjamo pred spanjem. Naj bo čas, ko nas drugi ne bodo motili. Dober čas je zjutraj. Zapišimo vse skrbi, ki se jih spomnimo, da smo jih mislili v tem (ali preteklem) dnevu. Ugotovimo, ali nas zdaj še vznemirjajo in kako močno. Ali so katere od teh skrbi takšne, da lahko glede njih kaj praktičnega ukrenemo? Pogosto se izkaže, da večina težav »počaka« na čas za skrbenje, mnoge pa takrat niso več pomembne.

Dobro je, da prepoznamo in omejimo sprožilce zaskrbljenosti in anksioznosti. Informiranje o epidemiji lahko zmanjšuje zaskrbljenost, ker nam pomaga, da situacijo bolje razumemo. Vendar prepogosto preverjanje novic pomeni tudi, da se s skrbmi ukvarjamo večji del dneva. Zadostuje, da novice pregledamo enkrat dnevno ali pa to sploh prepustimo drugim, če smo potem bolj mirni.

Skrb za razpoloženje

Ko smo zaskrbljeni, se osredotočamo na težave in opuščamo aktivnosti, ki so nas veselile. Za vzdrževanje dobrega razpoloženja je pomembno, da ohranjamo ravnovesje aktivnosti, ki so nam v zadovoljstvo, take, ob katerih se počutimo uspešni in take, ob katerih doživljamo čustveno bližino. To najlažje dosežemo, če aktivnosti načrtujemo. Nekaj aktivnosti naj vključuje druge ljudi, s katerimi bivamo, vzdržujmo tudi stike z drugimi po telefonu ali internetu. Vendar se ne pogovarjajmo o zaskrbljujočih novicah. Povežimo se tudi z ljudmi v okolici, morda se lahko vključimo v lokalne mreže pomoči. Ne pozabimo na poslušanje

glasbe. Zdaj je tudi čas, ko lahko doma zaplešemo, kar zelo ugodno vpliva na gibanje. Načrtujmo aktivnosti, pri katerih bomo uspešni. To so lahko »drobnarije« - gospodinjske aktivnosti, dekoriranje, vrtnarjenje, hišna popravila, kuhanje po novem receptu, telovadba po posnetku na spletni strani Društva Trepetlika, plačilo položnic... Ob koncu dneva lahko pregledamo, kako nam je načrt uspel in kaj smo pogrešali.

Izvajajmo čuječnost

Tudi to je učinkovit način, da za nekaj časa opustimo skrbenje. Postopek je lahko zelo preprost. Če je možno, se umaknemo v prostor, kjer smo lahko sami, za nekaj minut opustimo druge aktivnosti. Pozornost usmerimo na naše dihanje ali na zvoke v okolici. Samo opazujemo in nič drugega. Podrobnejša navodila najdemo v prispevku Korona virus okrog nas in v družini – psihološki nasveti na internetni strani Društva Trepetlika <http://www.trepetlika.si/novice/>.

Trening usmerjanja pozornosti

Dobro se zamotimo tudi z vajo, pri kateri preusmerjamo pozornost tako, da zapremo oči in nekaj časa poslušamo samo en zvok v naši okolici (npr. tiktakanje ure). Potem pozornost preusmerimo na drug zvok (npr. zvok pralnega stroja ali avtomobilov zunaj) in nekaj časa poslušamo samo tega. Potem spet »poiščemo« prvi zvok (tiktakanje ure) in poslušamo samo tega. Tako ugotovimo, da zmoremo nadzorovati, na kaj mislimo, in v tej veščini postajamo vedno uspešnejši. Začnemo lahko nadzorovati, o čem, kdaj in koliko skrbimo.

Poiščimo pomoč

Zavedamo se, da bo epidemija minila, življenje se bo vrnilo v običajne tirnice. Zagotovo pa bomo še nekaj časa obremenjeni z zaskrbljenostjo za zdravje, z negotovostjo, z negativnimi učinki socialne izolacije, s pomanjkanjem pomoči pri skrbi zase ali za svoje.

Če doživljate psihično stisko, za katero ocenite, da traja predolgo in je sami ne boste zmogli obvladati, vam je na voljo psihološka podpora po telefonu 051 320 060 vsak dan med 16 -17 uro .

Psihično stisko uspešno zmanjšajo tudi zdravila. O tem se po telefonu pogovorite s svojim zdravnikom.

Prispevek je bil napisan na pobudo Društva Trepetlika 26. 3. 2020

Helena Lukan,
univ. dipl. psih., spec. klin. psih.
klinična psihologinja, Nevrološka klinika, UKC Ljubljana

Uporabljeni viri:

<https://www.psychologytools.com/articles/free-guide-to-living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty/>

Wells, A. (2009). Metacognitive therapy for anxiety and depression. Guilford Press.