

# ONNA

živeti kot ženska

ONIN  
SLOG  
priloga

**Daša Cek  
Stepančič**

Akuten strah se  
je razvil v hudo  
hipohondrijo

**ALENKA  
KESAR**

POD ČRTO  
JE VSE SAMO  
LJUBEZEN.  
OSTALEGA NI

**KATJUŠA  
REJA**

SLEDIM  
SVOJEMU  
PREPRIČANJU

**Špela  
Močnik  
Paradiž**

VEDNO SEM  
GOVORILA, DA SE  
BOM POROČILA  
SAMO ENKRAT

# Akuten strah se je razvil v hudo hipohondrijo

Je magistrica psihosocialne pomoči, ustanoviteljica združenja kognitivno-vedenjskih svetovalcev Slovenije in avtorica edinega kodeksa etike na področju psihosocialnega svetovanja pri nas. Nedavno je na Goriškem zaživel njen Center za anksioznost, prvi tovrstni v Sloveniji, zato se je tudi najin pogovor vrтел okrog tega čustvenega stanja, ki ga zaznamujejo neprijetni občutki in misli. Po podatkih študij naj bi se z anksiozno motnjo vsaj enkrat v življenju srečal vsak četrti človek, Daša Cek Stepančič pa nanje raje gleda kot na zibelko za vnovično rojstvo, če smo se le pripravljeni iskreno zazreti vase. Ne nazadnje dobro ve, o čem govori, saj je s hudo anksioznostjo živela tudi sama.

Sprašuje: **KATJA ŽELJAN**

Foto: **ČRT PIKSI**

**Začniva z vašo izkušnjo večletnega življenja s hudo anksioznostjo. Kaj je bil glavni vir te anksioznosti in kako vas je izoblikovala?**

V otroštvu sem opazovala družinskega člana, ki mu je anksioznost dolga leta sedela na ramih. Ko sem bila stara deset let, je v sosednjem mestu umrl deček mojih let. Bil je mamin učenec. Umril je za »redko bakterijo iz zraka«, so nam razložili. Za kaj točno je šlo, še danes ne vem, natančno pa se spomnim prvih dni po njegovi smrti, ko ponoči zaradi strahu, da se zjutraj ne bi več zbudila, nisem mogla zatisniti očesa. Akuten strah se je razvil v hudo hipohondrijo – bolezenski strah pred boleznimi oziroma smrtjo. Upam si celo trditi, da smo okoliški otroci, morda tudi starši, tedaj doživeli kolektivno travmo, ki pa je žal ostala neprepoznana. Ob podobnih situacijah je še dandanes premalo ustreznega ukrepanja.

**Tu pa se vaša zgodba o tesnobi ni zaključila, kajne?**

Drži, s hudim strahom pred prerano smrtjo sem živela več kot deset let. Tesnoba je prevzemala vse večjo vlogo v mojem življenju – puščala je sledi na telesnem zdravju, krhala odnose z bližnjimi in s pogostimi samoplačniškimi zdravstvenimi

☞ **Tesnoba je prevzemala vse večjo vlogo v mojem življenju – puščala je sledi na telesnem zdravju, krhala odnose z bližnjimi in s pogostimi samoplačniškimi zdravstvenimi pregledi predstavljala vse večje finančno breme. Bila sem ujeta v začarani krog katastrofiziranja, panike, iskanja zdravstvene pomoči in kratkih obdobij olajšanja, ki so sledila. V meni se je razraščal obup.**

pregledi predstavljala vse večje finančno breme. Bila sem ujeta v začarani krog katastrofiziranja, panike, iskanja zdravstvene pomoči in kratkih obdobij olajšanja, ki so sledila. V meni se je razraščal obup. V nosečnosti in po rojstvu hčerke pa se je moja pozornost usmerila k njej, težave z anksioznostjo so se močno zmanjšale, tudi ob trdem delu na sebi. Strah je osvobodila ljubezen v najčistejši obliki. Kasneje sem se v želji pomagati drugim odločila za študij psihosocialne pomoči.

**Pravite, da ste za izkušnjo življenja s hudo anksioznostjo danes hvaležni.**

Drži. Naučila me je sprejemanja, čuječega bivanja, bila moja spodbuda k nenehni osebni rasti in pomoč pri odkritju življenjskega poslanstva – pomoči drugim. Tesnoba je danes moj dobronamerni sopotnik, ki mi tu in tam, ko si na ramena oprtam več obveznosti, kot jih zmorem nositi, zakriči: »Ustavi se! Čas je za počitek!« Je protiutež mojemu notranjemu priganjalcu. Huda in dalj časa trajajoča anksioznost ni nič drugega kot le klic duše po spremembi, po ravnovesju. Če si tesnobo dovolimo občutiti, ji dati v sebi prostor, namesto da bi od nje bežali, in če prisluhnemo njenemu sporočilu, je lahko



neprecenljiva spodbuda k polnemu življenju, glasnik osebne rasti. Tesnoba nam lahko ukrade življenje ali nas nauči, kako resnično živeti. Odločitev pa je na naši strani.

**Najbrž se hude oblike ni mogoče rešiti kar čez noč. Se lahko tisti, ki so nekoč trpeli zaradi nje, povsem znebili napestosti in strahov?**

Razumeti moramo, da sta strah in tesnoba del normalnega čustvovanja. Sta pomembni varovalni sredstva, ki nam ju je podarila narava. Zaradi njih npr. ne skočimo pred avtomobil ali se ne požemo z visoke stolpnice. Anksiozni občutki se zato tu in tam za kratek čas pojavljajo vsakomur, vendar normalno minejo sami od sebe, ko nevarnosti ni več. Precej nepremišljeno bi torej bilo lotevati se anksioznosti s ciljem, da bi jo povsem odpravili. Obravnava tesnobe zato ni usmerjena v njeno popolno odpravo, ampak v prevzem nadzora nad njo ter v življenje v skladu z lastnimi vrednotami kljub neprijetnim občutkom, ki se tu in tam pojavljajo. Morda je čas, da odpravimo kvarno prepričanje, da je z nami nekaj hudo narobe, če se ves čas ne počutimo najbolje. Konstruktivnega soočanja s hujšimi oblikami anksioznosti oziroma z anksiozno motnjo seveda ni mogoče doseči čez noč. Hitrih rešitev ni. Soočanje z anksiozno motnjo je potovanje nazaj k sebi. Za to pa je potreben čas.

**Mogoče bi morali na tej točki povedati kaj o razliki med anksiozno motnjo in anksiozno motnjo? Kje v zgodbi o anksioznosti nastopi težava oziroma kdaj govorimo o anksiozni motnji?**

Ni vsaka anksioznost anksiozna motnja. O slednji govorimo, ko je tesnoba močna, se pojavlja tako pogosto, da nas prične ovirati pri vsakodnevnih aktivnostih, in ko težav kljub trudu, da bi jih ublažili, ne moremo nadzorovati. Za anksiozno motnjo je značilno doživljanje alarmov, ki so lažni, pretirani in nesmiselni. Pogosto se razvi-

je strah pred lastnimi telesnimi reakcijami. Posameznik se ujame v začaran krog iracionalnih misli, neprijetnih čustev in telesnih občutkov. Simptomi se pogosto s časom krepijo in vedno bolj posegajo v posameznikovo življenje. Ta postaja ujetnik lastnih strahov. Kakovost življenja močno upade. Pomembna je zgodnja obravnava, saj preprečuje nadaljnje utrjevanje nekonstruktivnih vzorcev razmišljanja, čustvovanja in odzivanja na situacije.

☞ **Čustvene stiske, vključujoč hujše oblike anksioznosti, se pri otroku pogosto izražajo z znaki in simptomi telesnih težav, zato lahko ostanejo neprepoznane. Lahko se pojavijo tudi nemir, preplašenost, izogibanje okoliščinam, ki otroku vzbujajo strah, raztresenost, razdražljivost, motnje spanja, moreče sanje, upad šolskega uspeha, pretirano oklepanje odraslih in jokavost.**

**Poudarjate, da bolj ko želimo tesnobi ubežati, bolj nam sledi. Kakšen je torej pomen njenega sprejemanja?**

Tesnobi ne moremo ubežati. Bolj ko pred njo bežimo, hitreje bo tekla za nami. Rešitev torej ni v begu ali v boju z njo, ampak v tem, da se naučimo sprejemanja. To ne pomeni, da se vdamo v usodo in pasivno čakamo na lasten propad, ampak da neprijetnosti zaznamo ter spreminjamo svoj odnos do njih. Tudi simptomi tesnobe, tako kot ljudje, potrebujejo pozornost. Ko jim jo damo, se pomirijo. Če pa od njih bežimo ali je naša pozornost izrazito negativna, v nas na vse pretege kričijo. Za učenje sprejemajočega odnosa do neprijetnih občutij in misli imamo v kognitivno-vedenjskem svetovanju na voljo številne tehnike. Ob pojmu sprejemanje se vedno spomnim na čudovito zgodbo o Malem princu, ki je udomačil lisico. »Trebalo je biti zelo potrpežljiv. Najprej boš sedel v travi bolj stran od mene kot sedaj. Pogledala te bom od strani in ti ne boš rekel ničesar. Kajti besede so izvir nesporazumov. Toda vsak dan boš lahko sedel malo bližje,« je Malemu princu dejala lisica. Čeprav sta tudi za »udomačitev« tesnobe potrebna

čas in potrpežljivost, je ta pot vredna, da jo prehodimo.

**Koliko je bilo po vaših izkušnjah teh tesnobnih občutij med epidemijo covid-19? Ali vsak nov val (vnovične) prisotnosti epidemije tesnobo še okrepi ali se ljudje na neki ekstremen dogodek sčasoma nekako »navadijo«?**

Iz lastne psihosocialne prakse lahko sklepam, da je bilo v času soočanja z epidemijo covid-19 med odraslo populacijo res nekoliko več duševnih težav kot v prejšnjih letih, vključujoč anksiozne stiske. Predvsem pa si upam trditi, da je medijska pozornost pridala temu, da so ljudje, ki so se s težavami soočali že prej, zbrali pogum in poiskali pomoč. Med odraslimi je bilo akutnih stisk malo. Drugačnja slika se je kazala med otroki in mladostniki, med katerimi je bil porast duševnih stisk precej bolj izrazit. Z vsakim novim valom epidemije je bilo anksioznosti v povezavi s samim virusom oz. okužbo manj, kar kaže tudi na veliko prilagoditveno sposobnost človeka.

**Kako močno bodo zaradi covid-19 ranjene generacije otrok?**

To je predvsem odvisno od tega, kako se s to situacijo soočajo starši in v kakšnih razmerah otrok živi. Če so ob potočanju o koronavirusni okužbi starši doživljali konstantno paniko, so hudi strah čutili tudi njihovi otroci, saj o presoji nevarnosti staršev ne dvomi, predvsem mlajši. Otrok, ki ga je hudo strah, bo, če ne bo dobil priložnosti, da obremenjujoče čustvo predela, iz koronakrize prišel ranjen, z velikim tveganjem, da razvije anksiozno motnjo. Spomnim se pripovedovanja o deklici, ki je med šolskimi obroki v strahu pred okužbo za mizo sedela z zaščitno masko. Medtem so drugi otroci normalno obedovali in uživali v sproščenem druženju. Žal pa je med nami tudi veliko otrok, ki živijo v toksičnih razmerah, v katerih vladajo prepri in raznovrstno nasilje. Za slednje je bilo večmesečno šolanje na daljavo najhujša

nočna mora, komaj so čakali, da se šolska vrata spet odprejo.

### **Kako naj starši pomagajo otroku, ki trpi za anksioznostjo? Se anksioznost pri otrocih kaže drugače kot pri odraslih?**

Čustvene stiske, vključujoč hujše oblike anksioznosti, se pri otroku pogosto izražajo z znaki in simptomi telesnih težav, zato lahko ostanejo neprepoznane. Lahko se pojavijo tudi nemir, preplašenost, izogibanje okoliščinam, ki otroku vzbujajo strah, raztresenost, razdražljivost, motnje spanja, moreče sanje, upad šolskega uspeha, pretirano oklepanje odraslih in jokavost. Če starši opazijo tesnobo otroka, je dobro, da se z njim poskušajo na nevsiljiv način pogovoriti. Odreagirajo naj mirno in mu ponudijo občutek varnosti. Pomembno je, da z njim preživijo dovolj časa in da je ta čas tudi kakovosten. Starši naj poskušajo pridobiti dodatne informacije o tem, kako otroka vidijo sošolci, razrednik, vzgojitelj, učitelji in pomembni drugi. Lahko mu pomagajo pri postopnem izpostavljanju strah vzbujajočim situacijam, pohvalijo njegov trud in napredek. Predvsem pa je pomembno, da so mu starši zgled konstruktivnega soočanja s težavami. Če otrok izrazi željo po pogovoru s strokovno usposobljeno osebo, naj mu pomagajo pri iskanju ustrezne pomoči.

### **Vodite svetovalno skupino Sreča(nje) s tesnobo, odprli pa ste tudi edini Center za anksioznost v državi. Kdo so ljudje, ki se odločijo za obisk centra? Je več žensk ali moških? Kaj je največkrat vir njihove anksioznosti, kaj ugotavljate v svetovalni praksi?**

V Centru za anksioznost sodelujem s psihiatrinjo, psihoterapevko za otroke in strokovnjakinjo s področja sprostitev tehnik. Stremimo k holistični obravnavi posameznika z anksioznostjo ter pridruženimi težavami. Tesnoba ne izbira, zato tudi med iskalci pomoči ni vzorčnega primera. Drži pa, da pomoč hitreje in v večji meri iščejo ženske, med našimi uporabniki je čedalje več mladih. Viri anksioznosti so različni, morda bi izpostavila problem pretiranega prilagajanja pričakovanjem okolice in nekakovostnih medosebnih odnosov pa tudi porušenje ravnovesja med delom in prostim časom. Opažam, da se starejši navadno obračajo po pomoč po več letih ali celo desetletjih trajajoče



☞ **Tesnobi ne moremo ubežati. Bolj ko pred njo bežimo, hitreje bo tekla za nami. Rešitev torej ni v begu ali v boju z njo, ampak v tem, da se naučimo sprejemanja. To ne pomeni, da se vdamo v usodo in pasivno čakamo na lasten propad, ampak da neprijetnosti zaznamo ter spreminjamo svoj odnos do njih.**

stiske, medtem ko mlajši pridejo bistveno prej. Veliko mladih ob vstopu v svetovalni proces nima večjih težav, pa vendar se za obravnavo odločijo iz želje po osebni rasti, npr. v težnji po kariernem razvoju ali pred formiranjem lastne družine. Starejši so morda vajeni več potrpeti. A v tem primeru žal v lastno škodo. Življenje je vendarle prekratko, da ga ne bi resnično živeli!

### **Osebnih zdravnikov pacientom s hudo anksioznostjo največkrat predlagajo zdravljenje z antidepressivi, tudi pomirjevali. Kdaj sprejeti takšno obliko zdravljenja in kaj lahko za zmanjšanje tesnobnih občutkov naredimo sami?**

Za lajšanje težav z anksioznostjo lahko veliko naredimo z uravnoteženim načinom življenja (z zdravo prehrano, gibanjem in rednim sproščanjem), z življenjem tukaj in zdaj, s skrbjo za kakovosten spanec, s sočutjem do sebe ter s

kakovostnimi odnosi. Predvsem pa je pomembno, da se postopoma izpostavimo viru strahu. Če sami na poti soočanja z anksioznostjo nismo uspešni, je dobro, da poiščemo strokovno pomoč. Medikamentozno zdravljenje je lahko pomemben del soočanja z anksiozno motnjo, ključno pa je zavedanje, da samo zdravlila težav ne odpravijo. Čudežna tabletko ne obstaja! Kljub temu pa se zdravljenje z zdravili priporoča ljudem s hudimi oblikami anksioznih motenj, ko posameznik brez biološke podpore ne zmore premagovati težav in uspešno sodelovati v drugih načinih zdravljenja, npr. v pogovornih oblikah pomoči. Za preprečevanje ponovitev težav in izboljšanje kakovosti življenja na dolgi rok je pomembno, da odkrijemo ter odpravimo »korenino« težave. Tesnoba je življenjsko dejstvo, anksiozna motnja pa ne nujno do smrtne obsodbe. Lahko je celo zibelka za vnovično rojstvo, če smo se le pripravili iskreno zazreti vase.