

življajo nasilje v družini. Tega med epidemijo ni nič manj, kvečjemu več.

#### Žrtve težje zapustijo nasilneža

»Ženske, ki živijo s povzročitelji nasilja, se sprašujejo, ali je zdaj čas za velike spremembe v življenju. Krog nasilja je nekaj znanega, četudi nevarnega in življenje ogrožajočega. Vendar je tudi zunanji svet za marsikoga postal še nevarnejši, saj ne zagotavlja neke prihodnosti, ki obeta. Zato se ženske še težje odločijo za odhod od nasilja. Kruto stvarnost predstavi Maja Plaz, predsednica društva SOS telefon. Varnosti hiše tako niso stoodstotno zasedene, saj se žrtve teško odločijo za odhod od doma.

»Sporočila, ki jih dobivamo vsi od vseh, so, naj ostanemo doma, kjer bomo najbolj varni. Za žrtve nasilja v družini to ne velja. Zanje je dom najnevarnejši prostor. Statistika našega programa psihosocialna pomoč za ženske in otroke, žrtve nasilja in spolnih zlorab, kaže, da se je število oseb, ki so se vključile v program, od januarja do konca septembra skoraj potrojilo, v program je bilo že pred mesecem dni vključenih toliko oseb kot v lanskem celotnem letu. Občutek nemoči, občutek, da nimamo nadzora nad zunanjimi okoliščinami, strah pred izgubo službe, če je že nismo izgubili, revščina, ekonomska odvisnost, težave z zdravjem... Težko je razmišljati, kako naj se umaknemo pred poniževanjem, brncami, tepežem, manipuliranjem z našo realnostjo.« opisuje Maja Plaz stiske, ki prežemajo številne ženske (in otroke), žrtve nasilja.

Zato je pomembno sporočilo, ki ga želijo dati, da so še vedno tukaj - svetovalnice, telefoni, krizni centri, varne hiše, centri za socialno delo, policija... »Tukaj smo, da nas pokličete, ko ste v stiski, in da skupaj z vami iščemo rešitve. Čeprav se v teh težkih časih zdi, da ni izhoda, verjamemo, da vedno je - in skupaj ga bomo poiskali.«

»Ljudje imamo temeljno potrebo po navezanosti in bližini. Prekinitev stikov z drugimi ljudmi sicer 'racionalno' razumemo, vendar naši možgani zunaj našega zavedanja avtomatsko zaznavajo znake ogroženosti. Izolacija lahko pri nekaterih ljudeh vodi v še večjo osamljenost.«

POGOVOR: DR. GREGOR ŽVELC, KLINIČNI PSIHOLOG IN PSIHOTERAPEVT

## Kar doživljamo, je normalna reakcija na neobičajne razmere

Poskrbimo za svoje telesno in duševno zdravje – Informacije o koronavirusu spremljajmo z zdravim mero – Če situacija presega naše zmogljivosti spoprijemanja s težavami, poiščimo strokovno pomoč

#### Nataša Bucik Ozebek

Kako bo drugi val virusa in z njim karantene drugačen od prvega? Iz izkušnje že vemo, da ne bomo kar umrli, vemo pa tudi, da vse skupaj zelo verjetno ne bo trajalo zgolj dva tedna. Kako stopiti v vnovično obdobje omejenega življenja, smo se pogovarjali s specialistom klinične psihologije, psihoterapevtom in izrednim profesorjem na filozofski fakulteti dr. Gregorjem Žvelcem. Meni, da smo v drugem valu bolj pripravljeni, saj vemo, kaj pričakovati, tako na družbeni ravni kot pri posamezniku. To pa seveda ne pomeni, da se ne bomo znova srečevali s tesnobo in drugimi neprijetnimi občutki, povezanimi z naraščanjem števila okužb ter spremembo življenjskega sloga, ki nam jo narekujejo preventivni ukrepi. Lažje bodo to obdobje prebradili tisti, ki se bodo pravočasno zavedali pomena skrbi zase tako na telesni kot duševni ravni. »Ustrezna telesna aktivnost, higiena spanja in zdrava prehrana so v tem času še posebej pomembne. Enako je pomembna tudi skrb za duševno zdravje. Če poskrbimo za eno in drugo, krepimo svoj imunski odziv in se obvarujemo pred boleznijo in duševnimi težavami,« svetuje psihoterapevt.

**Zelo verjetno nas znova čaka šola na daljavo, zraven še delo od doma. Kako naj si družina organizira dan, da bo uspešno za isto mizo reševala službo, osnovne račune, najstniško muhavost in hkrati ohranila družinsko vzdušje in toplino?**

»Vsekakor je to velik izziv za vso družino. Pomembno je dobro načrtovanje in jasna razporeditev časa ter delovnih nalog za vse člane družine. Za starše je pomembno, da aktivno poskrbimo tudi za svoje duševno počutje, saj bo to imelo vpliv na naše otroke. Zato staršem priporočam, da najdejo tudi čas zase, za sprostitev in udeležnost v aktivnostih, ki jih veselijo. Obenem pa tudi spodbudimo otroke, da najdejo ustrezno ravnotežje med delom in razvedrilom.«

**Tesnoba in stres**  
**V drugem valu imamo »nesrečo«, da gremo v zimo, ko bodo dnevi vse krajši, več bo teme. Pričakuje-te zaradi tega več tesnobe, čustvenih zlomov in drugih psihičnih težav?**

»V svoji psihoterapevtski praksi opažam velik vpliv trenutnih razmer na duševno počutje - to je ena glavnih tem, ki jih prinašajo klienti. Ljudje imamo temeljno potrebo po navezanosti in bližini. Prekinitev stikov z drugimi ljudmi sicer 'racionalno' razumemo, vendar naši možgani izven našega zavedanja avtomatsko zaznavajo znake ogroženosti. Izolacija lahko pri nekaterih ljudeh vodi v še večjo osamljenost. Raziskave, povezane z osamljenostjo, kažejo, da ima ta pomembne posledice tako za duševno kot telesno zdravje. Zaradi ukrepov pa se ljudje lahko bojijo za materialno varnost, saj ukrepi izolacije lahko pomenijo pomemben izpad dohodka pri mnogih posameznikih. Vpliv karantene na duševno zdravje se intenzivno raziskuje, tako da bodo učinki na duševno zdravje kmalu bolj jasni.«

**Kaj zdaj doživlja nekdo, ki ima za slabo izkušnjo iz prve karantene? Lahko je šlo za nasilje v družini, nezmožnost spoprijemanja z vsemi nalozami, šolanjem otrok... Kje v tem primeru najti svetlo točko?**

»Pri nekaterih osebah to vzbuja močna občutja tesnobe in lahko trpijo za kroničnim stresom. Pomembno je, da se v primeru nasilja ali duševnih stisk obrnejo na ustrezne institucije in si poiščejo pomoč. V vsakem primeru pa je pomembna skrb zase z vidika duševnega zdravlja - pri tem nam lahko pomaga vse, kar lahko zmanjša

stopnjo stresa, seveda v okviru možnosti, ki jih imamo zaradi karantene. Lahko razmislimo: 'Kaj mi pomaga ali mi je v preteklosti pomagalo, da sem se počutil bolje, ali mi vzbujalo občutek smisla?' Nekaterim pomaga sprehod, drugim poslušanje glasbe, branje knjig, drugim sprostitvene vaje in praksa čuječnosti. Ko najdemo te aktivnosti, je pomembno, da jih aktivno vključimo v svoj vsak dan. Če pa situacija presega naše zmogljivosti spoprijemanja, moramo poiskati strokovno pomoč.«

**Prihaja čas sprememb**  
**Ko pride tesnoba: jo moramo čim prej odgnati ali jo sprejeti in se z njo pogovoriti?**

»Pomembno je, da ne zanikamo in odtravamo svojih občutij. Kar doživljamo, je normalna reakcija na neobičajne okoliščine. Lahko si rečemo: 'Opažam, da čutim tesnobo in strah in imam negativne misli. To je normalen odziv na to, kar se dogaja. Vsi smo v tem in mnogo ljudi doživlja podobna občutja.' V naslednjem koraku pa se lahko usmerimo na aktivnost, ki jo počnemo in se nam zdi smiselna. Velikokrat pomaga čuječen stik s tem, kar se dogaja v zunanjem okolju. Ko gremo na sprehod, se lahko zavedamo narave, ki je okoli nas, zvokov... Pomembno je tudi, da se usmerimo na stvari, ki jih lahko nadzorujemo. Koronavirusa in novic v povezavi z njim ne moremo nadzorovati, zato je pomembno, da informacije o koronavirusu spremljamo z zdravim mero, da ne bi postali preobremenjeni z boleznijo. Če pa tesnoba ali drugi občutki začnejo posameznika ovirati v življenju in pri vsakodnevnih opravilih, predlagam, da se obrne po pomoč. V okviru NIJZ je na voljo brezplačna telefonska številka 080 5100 za psihološko pomoč, na kateri bodo ponujali podporo strokovnjaki s področja duševnega zdravlja. Več informacij o različnih oblikah pomoči najdete tudi na spletni strani NIJZ.«

**Veliko upanja je ob prvem valu vlivalo pričakovanje, da bomo po tej izkušnji postali boljše družba, izluščili tisto, kar je zares pomembno. Koliko od tega smo po vaših opažanjih tudi zares storili?**

»Sam sem optimističen - verjamem, da spremembe v zavesti posameznikov vodijo sčasoma tudi do sprememb na družbeni ravni. Vsak pa mora najprej začeti pri sebi.«

**Veliko upanja je ob prvem valu vlivalo pričakovanje, da bomo po tej izkušnji postali boljše družba, izluščili tisto, kar je zares pomembno. Koliko od tega smo po vaših opažanjih tudi zares storili?**

»Sam sem optimističen - verjamem, da spremembe v zavesti posameznikov vodijo sčasoma tudi do sprememb na družbeni ravni. Vsak pa mora najprej začeti pri sebi.«



Pri besedi

Jan Konečnik

## Janša bo šel do konca

Ko je Janez Janša s sprajljivimi toni sestavil aktualno vladro, se je za trenutek zdelo, da bo vendarle premagala modrost njegove politične jeseni. No, le kak teden je trajalo, da je skočil iz ovčje kože in začel lomastiti po državni diskreditiranju RTV pa nadaljeval tam, kjer ga je začasno prekinil. Ni si mogel pomagati, je pravilno ugotovila novinarska kolegija.

Janša namreč ni pozabil, mi pa malce že smo, da je bil pred nekaj leti zaradi afere Patria v zaporu. Nacionalna mu takrat ni sledila v boju zoper »krivosodje« in zelo verjetno je v njegovih očeh skrivna za »veliki pok iz Finske«, kot je afero poimenoval sam. Tega človek ne preboli kar tako, če sploh. In Janša ni človek, ki odpušča ali pozablja.

Zato ni nič presenetljivega, če Janša od vseh dosedanjih predsednikov vlade še najbolj napada in si poskuša podrediti pomembne institucije v državi, med njimi tudi nacionalno RTV. Dolgo je čakal na prilžnost, napadel je silovito in brez maske.

Vendar SDS-ov valjar ni pričakoval, da bodo zakonski predlogi. Kar doživljamo, je normalna reakcija na neobičajne okoliščine. Lahko si rečemo: 'Opažam, da čutim tesnobo in strah in imam negativne misli. To je normalen odziv na to, kar se dogaja. Vsi smo v tem in mnogo ljudi doživlja podobna občutja.' V naslednjem koraku pa se lahko usmerimo na aktivnost, ki jo počnemo in se nam zdi smiselna. Velikokrat pomaga čuječen stik s tem, kar se dogaja v zunanjem okolju. Ko gremo na sprehod, se lahko zavedamo narave, ki je okoli nas, zvokov... Pomembno je tudi, da se usmerimo na stvari, ki jih lahko nadzorujemo. Koronavirusa in novic v povezavi z njim ne moremo nadzorovati, zato je pomembno, da informacije o koronavirusu spremljamo z zdravim mero, da ne bi postali preobremenjeni z boleznijo. Če pa tesnoba ali drugi občutki začnejo posameznika ovirati v življenju in pri vsakodnevnih opravilih, predlagam, da se obrne po pomoč. V okviru NIJZ je na voljo brezplačna telefonska številka 080 5100 za psihološko pomoč, na kateri bodo ponujali podporo strokovnjaki s področja duševnega zdravlja. Več informacij o različnih oblikah pomoči najdete tudi na spletni strani NIJZ.«

A Janša ima v rokavu še enega aduta, to je paket sprememb zakona o medijih, o RTV in Slovenski tiskovni agenciji, po katerem bi nacionalni odrezali 17 milijonov evrov. Če bo koalicijski vlada v parlamentu, bi se spremenilo področje radija in televizije ter naprej do posameznih uradnih svetov, se se s poslušnimi člani v programskem svetu lotili njegove razrešitve. A koalicijski vlada v programskem svetu ni imel dovolj močne lokomotive. Zmanjkalo mu je en glas, kot takrat, ko je Kaduca še v času Sarčeve vlade poskušala razrešiti SMC.

Naivno bi bilo namreč razmišljati, da bo Janša odnehal. Ne bo. Ne more. Priložnost je enostavno prevelika, da bi jo izpustil.

jan.konecnik@nedeljski.si