

PRAZNIČNI ČAS

KAKO PRAZNOVATI SAM – IN NE OSAMLJEN?



«««»»
Stisko
osamljenosti
povečuje naš
molk.
«««»»

Uf, samo da bo tale december mimo!« Za marsikoga vesplošno decembrsko rajanje pomeni stisko. Ta je največja na božični večer in ob prehodu v novo leto.

BESEDILO: DR. TJAŠA M. KOS, UNIV. DIPL. PSIH., PSIHOLOŠKO SVETOVANJE, COACHING, PSIHOTERAPIJA ZA POSAMEZNIKE,
PARE IN SKUPINE // FOTOGRAFIJE: SHUTTERSTOCK, PRIMOŽ DOLNIČAR

Veseli december, družinski božič, novoletne zabave ... in srečni, nasmejani obrazi v medijih. Kaj pa, če ni tako? Božično-novoletni prazniki marsikoga zaznamujejo s stisko in osamljenostjo. Osamljenost ni zgolj neprijetno občutje, temveč predstavlja resno zdravstveno tveganje. Kaj lahko naredimo, da bodo praznični dnevi zares praznični in čim manj prazni?

Osamljenosti je vse več

V Nemčiji je kar 41 odstotkov samskih gospodinjstev. Od tega je 18 odstotkov starih med 30 in 40 let. Ne gre torej več zgolj za klasično podobo osamljenih ostarelih. Razlogov za osamljenost v sodobni družbi je veliko. V velikih mestih ljudje pogosto oblikujejo zgolj bežna poznanstva, ne pa globljih prijateljstev. Dolgi delavniki in zapolnjeni urniki prispevajo k temu, da si ne vzamemo časa za negovanje prijateljstev. Zaradi selitev se pretrgajo vezi z obstoječo socialno mrežo, nova pa se še ni ustvarila. Vzrok so lahko tudi nenadni udarci usode, kot so težka bolezen, prometna nesreča, ločitev ali smrt življenjskega sopotnika. Pogosto se zgodi, da so stiki s primarno družino ovirani ali slabi. Večji delež vzgoje otrok prepuščamo raznim službam, kot so vrtci, šole, obšolske dejavnosti, tako se večja individualizacija družbe in manjša občutek navezanosti ter pripadnosti primarni družini. Rezultat je, da se klasična podoba skupne božične večerje v družinskem krogu oddaljuje od realnosti. Napete odnose še stopnjuje stres, v katerega se ujamemo ob hitenju za idealizirano podobo družinskih praznikov, ki jo nezavedno srkamo iz medijev.

Osamljenost – resno zdravstveno tveganje

Raziskave opozarjajo, da osamljenost predstavlja resno zdravstveno tveganje. Neposredno se povezuje z depresivnostjo in anksioznostjo, pomembno se poveča tveganje za samomor. Študije opozarjajo, da osamljenost predstavlja zdravstveno tveganje, ki je primerljivo s kajenjem 15 cigaret dnevno ali z debelostjo. Po raziskavah se osamljeni namreč pogosteje zatekajo k nezdravim oblikam lajšanja stisk – nezdravi hrani, alkoholu, kajenju in se redkeje gibajo. Vse to se povezuje z odvisnostmi, debelostjo in kardiovaskularnimi obolenji. Tudi motne spanja so pogostejše. Ženske osamljenost običajno težje prenašajo kot moški, ti pa zaradi nje pogosteje zaidejo v depresijo. Resnost zdravstvenega tveganja, povezanega z osamljenostjo, so prepoznali v Veliki Britaniji, kjer so za to ustanovili posebno ministrstvo za preprečevanje osamljenosti.

Najhujše je za božič

Stiska doseže vrh na božični večer. Občutek imamo, da so vsi v idiličnem družinskem kro-



Tjaša M. Kos

gu, obdani z lučkami, toplino in sprejetostjo. Če naša realnost ne ustreza tej podobi, lahko doživljamo veliko stisko. Visoka pričakovanja, ki jih implicitno oblikujemo zaradi medijskega trušča in večtedenskih priprav, je pogosto nemogoče doseči. Še toliko bolj, če se znajdemo v situaciji, kjer iz tega ali onega razloga nismo obdani z bližnjimi.

Stigma osamljenosti

Stisko povečuje naš molk. Ljudje težko priznamo, da smo osamljeni. Kot da bi bilo to nekaj sramotnega. Zaradi idealiziranih medijskih podob, kjer se cenita ekstrovertiranost in blišč, se dozdeva, da osamljenost predstavlja neko vrsto nesposobnosti, vsaj socialno nekompetentnost – neki fatalni primanjkljaj, ki se ga je treba sramovati in skrivati. Zato osamljeni pogosto ne spregovorijo o tem, da nimajo s kom praznovati praznikov. Tako se izolirajo v svojih stanovanjih, kar stisko seveda še pogloblja – in zmanjšuje možnost za spremembo.

Kako praznovati sam – in ne osamljen?

Osamljenost je bolj stvar našega notranjega doživljanja kot pa dejanskega števila ljudi, s katerimi smo obdani. Spodaj je nekaj idej, kako lahko zmanjšamo občutek osamljenosti med prazniki.

1. Ustvarimo realna pričakovanja namesto idealiziranih predstav. Ideja, da so vsi drugi srečni v ljubečem krogu družine, je zavajajoča. Tudi družine imajo svoje napetosti. Stres zaradi starih zamer je prej pravilo kot izjema.

2. Prazniki po moji meri – oblikujmo svojo lastno vsebino. Več bomo naredili zase, če bomo ta čas vzeli kot priložnost, da se vprašamo, kako želimo preživeti te dela proste dni. Biti sam ni nujno samo slabo. To pomeni tudi, da se nam ni treba prilagajati, se zapletati v neprijetne situacije in vsiljive pogovore z radovednimi sorodniki. Ta čas lahko vidimo kot priložnost

zase – npr. da naredimo stvari, za katere prej ni bilo časa.

3. Aktivirajmo se! Pojdimo ven, na zrak, če se le da, na sonce. Med ljudi. Svež zrak, gibanje in prisotnost ljudi, tudi če jih ne poznamo, bosta dvignila razpoloženje bolj, kot če se zabubimo.

4. Naredimo sami sebi praznik! Včasih samski ljudje v malodušju opustijo vse praznične rituale. Izkaže se, da to pogosto še dodatno prispeva k potrtosti, občutkom praznine in prikrajšanosti. Privoščimo sami sebi kaj lepega za praznike. S tem, ko sami sebi podarimo masažo, parfum ali dobro knjigo, si lahko pokažemo, da se cenimo in se imamo radi.

5. Naredimo kaj lepega za druge! Ogromno ljudi je, ki so med prazniki žalostni, osamljeni, ki jim gre slabo. Velja, da nikoli nimaš tako malo, da ne bi mogel česa podariti. Raziskave so pokazale, da dobrotelost osrečuje. V domovih za ostarele, bolnišnicah in podobnih ustanovah je vse polno ljudi, ki bodo iskreno veseli vaše družbe ali kakšne druge oblike pomoči.

6. Poiščite alternative! Nihče ne pravi, da morate božič preživeti doma ob smrekici. Predvsem v večjih mestih je veliko alternativ, dogodkov, predstav, prireditev – tudi za samske. Morda pa bi rajši odpotovali in si ogledali kakšen kraj?

7. Poiščite pomoč in sprejmite izziv za osebno rast! Če čutite stisko in z vašo sedanjo situacijo niste zadovoljni, lahko to vzamete kot spodbudo, da nekaj spremenite. Prvi korak je, da si priznate, da ste osamljeni in da s tem niste zadovoljni. Med božično-novoletnimi prazniki deluje veliko strokovnih služb, ki ponujajo psihološko pomoč. Naj omenim le telefone za pomoč v duševni stiski, ki te dni beležijo izredno veliko klicev. Usposobljeni strokovnjaki vam bodo prijazno pomagali prebroditi krizo. Tudi socialni mediji in virtualne skupine lahko zmanjšajo občutek osamljenosti. Že to, da vemo, da nismo edini v tovrstni situaciji, lahko pomembno izboljša naše počutje. Ta izkušnja pa nas lahko motivira tudi za bolj korenite spremembe v našem življenju. Strokovna psihoterapevtska pomoč nam lahko pomaga osvetliti in bolje razumeti vzorce, ki so nas pripeljali do osamljenosti. Predvsem pa nam takšna pomoč omogoča, da te vzorce lažje presežemo in nadgradimo – morda z učenjem novih socialnih veščin. To je lahko prvi konkreten korak, da živimo in razvijemo tudi bolj družabne plati življenja.

Osamljenost ni sramota. Je v prvi vrsti stanje duha. Namesto da se pehamo za idealizirano zunanostjo, pogledjmo navznoter in odkrijmo razsežnosti bogastva, ki ga nosimo v sebi. Če parafraziram Viktorja Frankla, utemeljitelja logoterapije: ni na nas, da bi se pritoževali in spraševali življenje, zakaj nam ni dalo tega ali onega. Življenje sprašuje nas, kaj bomo dali mi ... Notranje bogate, harmonične in doživete praznične dni želim vsem! ■