



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

## UVOD

**V Ustanovi Petra Pavla Glavarja smo pričeli z novo dejavnostjo, predavanji in seminarji za življenje. V ta okvir sodijo seminarji za izgradnjo osebnosti, odnosa do sveta, okolja, odgovorne drže do sebe in do okolice in do prihodnjih rodov. Prvi seminar z naslovom Stres in depresija je vodila dr. Angelca Žerovnik. Sestavljen je bil iz petih predavanj, ki so vsebovala krajše uvodno predavanje, sledil je pogovor in vaje samoaktualizacije.**

**Teme seminarja so bile naslednje:**

1. Duševne stiske, žalost, anksioznost, depresija, pretirano nihanje razpoloženja
2. Škodljivi dejavniki: duševne stiske v družini, na delovnem mestu, v soseski in širšem okolju
3. Tudi otroštvo in mladost sta občutljivi obdobju
4. Kako postanemo življenjsko odporni
5. Tudi duševna stiska je lahko pozitivna spodbuda

V tem prispevku podajamo povzetek predstavljenih vsebin, v obliki intervjuja z avtorico.

Dr. Angelci Žerovnik, ki je nesebično in brezplačno podala svoje znanje na seminarju, kakor tudi, da je avtorizirala zapis ter dovolila njegovo objavo, se v imenu UPPG in vseh, ki nam je njen prispevek obogatil življenje ali pa ga še bo, najlepše zahvaljujem.

Dr. Marta Ciraj  
Predsednica Uprave UPPG



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

Prvo predavanje dne 7. novembra 2008

## DUŠEVNE STISKE, ŽALOST, ANKSIOZNOST, DEPRESIJA, PRETIRANO NIHANJE RAZPOLOŽENJA

**UPPG: dr. Angelca Žerovnik, vi ste znani širom po Sloveniji pa tudi v zamejstvu, za seboj imate vrhunsko raziskovalno delo, ob tem pa ste ostali skromni in plemeniti in svoje na temeljitem študiju, lastnem raziskovanju in velikem izkustvu temelječe znanje, nesebično razdajate. V Občini Komenda živite z družino že dolga leta, vendar prav doma vaši obogateni talenti niso prišli do polnosti do izraza. Povejte prosim nekaj o sebi.**

AŽ: Rodila sem se leta 1944 na Planini pri Sevnici. V Komendi pa živim z družino od leta 1976. Kot raziskovalka in znanstvena sodelavka na Pedagoškem inštitutu sem vodila več raziskovalnih nalog in projektov s področja vzgoje in izobraževanja, defektologije, družine in šole ter duševnega zdravja. Vodila in koordinirala sem tudi več obsežnih programov in aplikativnih raziskav in bila namestnica in pomočnica direktorja Pedagoškega inštituta. Objavila sem 21 raziskovalnih del, 15 samostojnih knjig ter preko 600 strokovnih člankov. V prvi slovenski skupščini sem bila poslanka v Zboru združenega dela, odgovorna za področje raziskovanja in znanosti; bila sem tudi članica strokovnega sveta Republike Slovenije za šolstvo in šport. Od leta 1993 sem članica Komisije pravičnost in mir pri Slovenski škofovski konferenci, od leta 2007 predsednica Komisije za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami v Zavodu Republike Slovenije za šolstvo. Neposredno še vedno delam v Centru za izvenbolnišnično psihiatrično zdravljenje. Res je, da predavam v Sloveniji in zamejstvu in da morda manj nastopam v lastni občini. Razlog je v tem, da dobim doma bolj malo vabil, veliko več pa je zanimanja drugje. Ker so potrebe zunaj občine velike, saj je tudi veliko problemov, ki jih pomagam reševati, preprosto zmanjka časa, da bi morda tudi sama bolj aktivno posegla v dogajanje doma. Izjema so potopisna predavanja, ki jih imava skupaj z možem, dr. Markom Žerovnikom.

**UPPG: Sedaj pa pojdiva kar k temi, ki smo jo obravnavali na seminarju. Na prvem predavanju ste govorili o stresu. Omenjali ste stresorje, kako lahko stres vpliva na duševno zdravje in kako se na stresorje odzove telo?**

AŽ: Stresorji so povzročitelji stresa, kot so vsakodnevni dogodki, zahteve, obremenitve, izzivi. Na iste povzročitelje se različni ljudje različno odzovemo. Nekomu lahko pomeni stiska s časom spodbuda, ki ga motivira za delo, za drugega je to lahko obremenitev. Stresorjev se mora vsak sam razbremenjevati. Duševno življenje je največje bogastvo, ki ga imamo. Zaradi duševnih stisk se lahko poruši duševno zdravje. Odzove pa se tudi telo. Torej stres lahko povzroča spremembe tako na duševni kot na fizični ravni. Stres za stresom brez vmesne razbremenitve, ki vzpostavi v telesu ravnovesje, lahko vpliva na srce, tudi rak je v veliki meri posledica duševnih stisk.



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

**UPPG: Kako pa vemo, da smo pod stresom?**

AŽ: Stres deluje globinsko. Znaki, da smo pod stresom so lahko pospešeno bitje srca, zasoplost, plitvo in pospešeno dihanje, cmok v grlu, suha usta, želodčne motnje, bruhanje, krči mišic, bolečine v mišicah, da, stres boli! Sliši se morda neverjetno, vendar nekateri ljudje, ki so pod stresom, čutijo hude bolečine. Nadaljnji simptomi so še potenje, vročinski val ali rdečica, ki se ne poleže, mrzle noge, mrzle dlani, mraz, močenje postelje, pogostejše uriniranje, upad želje po spolnosti. Imamo občutek preobremenjenosti, če ne drugače, smo preobremenjeni s časovnimi omejitvami. Zato si ob takih občutkih, če je le mogoče, privoščimo malo samote, in si privoščimo malo počasnega tempa življenja, da zadihamo.

**UPPG: Omenili ste, da imamo nezavedne obrambne mehanizme, ki jih je tudi dobro poznati, da se zavemo, da smo pod stresom in da postanemo na to pozorni ter morda kaj ukrenemo, ko je še pravi čas?**

AŽ: Da, naše telo nam samo signalizira, kaj narediti, da bi ublažili posledice stresa. Tako se nekateri odzovemo s pretirano ješčnostjo. Sama se spomnim, da se v nekaterih primerih, ko obravnavam posebno težke primere v svoji klinični praksi, ko pridem domov čutim veliko željo po jedi. Čeprav vem, da to ni prav iz drugih razlogov, jem. Kajti na ta način se telo brani, s tem požremo probleme s hrano vred. Seveda tega ne priporočam na splošno, včasih pa se je treba odzvati, saj je škoda zaradi večernega obroka manjša kot pa bi bile posledice stresa, če si še tega ne bi privoščili. Poskrbeti pa moramo, da to ne postane vsakdanja praksa.

Na psihični ravni pa se z dolgotrajnim stresom pojavlja obup. Postajamo občutljivejši, skrbi nas, pretirano nas skrbi za vse okoli sebe, delamo si črne scenarije. Pobiti smo, sili nas na jok. Jok je obrambni mehanizem, ki ga je treba izkoristiti, ne se sramovati jokati. Tudi moški smejo in bi morali jokati, ko jim je težko! Z leti sposobnost za jok žal upada. Črnogledost je lahko tudi karakterna lastnost, lahko pa je tudi posledica stresa. Postajamo nepotrpežljivi, ne le do sebe, temveč tudi do okolice. Če to ni že karakterna lastnost posameznika, je to posledica stresa. Psihosomatske bolezni so lahko posledica stresa. Če težave potiskamo vase, smo kandidati za rano na želodcu. Pojavljajo se občutki krivde, nekateri iščejo krivce zunaj sebe, nekateri pa pri sebi.

**UPPG: Kako preseči občutek krivde, ki nam je bil naložen že ob rojstvu z izvirnim grehom, ki ga sicer umije krst, vprašanje pa je, če in kdaj to ozavestimo, v življenju pa se nam pogosto ponavljajo situacije, ko se čutimo krivi?**

Občutka krivde bi se morali vedno znova reševati z odpuščanjem. Kesanjem, ko gre za lastno krivdo in odpuščanjem sebi, ter odpuščanjem drugim. Krivdo je treba preseči. To odpuščanje pa je treba ozavestiti.

**UPPG: Nekateri ljudje imajo nizko samopodobo, ki je povzročena verjetno že v najbolj ranljivih letih, torej v otroštvu.**



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

## Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

**AŽ:** Da, nizka samopodoba je lahko posledica stresorjev, ki smo jih doživljali. Psihična reakcija na stresor je lahko tudi pomanjkanje samospoštovanja in s tem nizka samopodoba.

### **UPPG: Ali je tudi žalost lahko posledica stresa? In ali je trajna žalost lahko že znak depresije?**

**AŽ:** Danes že mediji, televizijski programi, in druge oblike množičnega komuniciranja prispevajo k žalosti. Žalost je lahko posledica stresa. Trajna žalost vodi k depresiji. Depresija je bolezensko pomanjkanje veselja oziroma bolezensko slabo razpoloženje. Do tega stanja ne pride čez noč. Po navadi to traja dolgo.

### **UPPG: Kaj je to depresija in kako se izraža?**

**AŽ:** Depresija je bolezen tako kot vsaka druga bolezen. Natančnih vzrokov zanjo ne vemo, lahko pa jo preprečujemo z načinom življenja, če pa do nje pride, pa jo lahko zdravimo. Organsko je depresija posledica kemičnega neravnovesja v možganih in zdravila imajo pomembno vlogo pri ponovnem vzpostavljanju tega ravnovesja do življenja. Simptomi depresije so pomanjkanje energije, sindrom izgorelosti, žalost, pomanjkanje veselja, bolnik ne uživa več v dejavnostih, ki so ga prej veselile, je utrujen, ima težave s spanjem in koncentracijo, izgubi apetit, zaupanje vase, pomanjkanje samospoštovanja. Nima pa zanimanja za temeljni poseg v življenjski stil. Bolnik trpi pomanjkanje spanja, ima motnje v spanju, nima globokega spanca. Je brez vzroka utrujen, ima bolečine.

### **UPPG: Kakšni ljudje so bolj izpostavljeni depresiji?**

**AŽ:** Krajša depresivna stanja doživi vsak v svojem življenju. Nekateri ljudje so značajske nagnjeni k temu, da si z leti »pridelajo« depresijo. Če se pojavi depresija, jo je treba zdraviti! S tem se okrepimo in potem lažje izplavamo.

### **UPPG: Kaj če depresije ne zdravimo?**

**AŽ:** Če depresije ne zdravimo, lahko preidemo v naslednjo stopnjo, ki je še hujša, to je lahko samomorilno vedenje, motnje hranjenja, nasilno vedenje, lahko bipolarna motnja razpoloženja. Bipolarna motnja je motnja razpoloženja, pri kateri se izmenjujeta depresivna faza in manična faza (ravno obratno kot depresija, s privzdignjenim razpoloženjem, povečano energijo). Skrajne oblike depresivnega stanja lahko vodijo do samomora. Samomor nikoli ni narejen pri polni zavesti, samomor je narejen vedno le pri zoženi zavesti.



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

**UPPG: Kaj bi morali vedeti starši, da bi pravilno vzgajali svoje otroke?**

AŽ: Najmanj to, da se človekova osebnost začne oblikovati že v otroštvu. Teorije so različne, vendar je najbolj uveljavljena ta, da je osebnost posameznika pogojena do 1/3 genetsko, do 1/3 iz okolja oziroma okolice, ki nas obdaja, tretjo tretjino pa oblikujemo sami. Človeštvo ni dovolj razvijalo socialne in moralne vrednote in tako imenovane presežne vrednote (vera, umetnost, ustvarjalnost, samouresničenje). Tem naj starši dajo pri vzgoji velik pomen. Ljubezen je središče reševanja! Zaradi nje se spleča živeti. Mati se tudi, če je v preizkušnji zaradi bolezni, odloči živeti, iz ljubezni do otroka. Učimo otroke ljubiti! Ljubiti tudi tiste, ki nas nimajo radi. Temu pravimo: Kopanje drugega v srčni ljubezni.

**UPPG: Kaj nam lahko pomaga, da se zavemo vrednosti preživetega dne?**

AŽ: K temu nam lahko pomaga preprosta vaja. Vsak večer pomislimo, kaj bi danes lahko položili na pogrnjeno mizo. Na pogrnjeno mizo položimo le lepe stvari, vsak večer pomislimo na to. In videli bomo, da imamo vsak dan kaj takega, kar lahko položimo na pogrnjeno mizo, z lepim prtom in rožami na njej.



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

Drugo predavanje dne 14. novembra 2008

## ŠKODLJIVI DEJAVNIKI: DUŠEVNE STISKE V DRUŽINI, NA DELOVNEM MESTU, V SOSESKI IN ŠIRŠEM OKOLJU

**UPPG: Družina je tista, kjer smo si ljudje najbližje. Dr. Angelca Žerovnik, prosim povejte kaj o odnosih v družini in kako lahko ti vplivajo na nas?**

AŽ: V družini smo si najbližje, se pa lahko zato še bolj ranimo. Rane, ki si jih zadajamo v družini, še bolj bolijo. Kaj je družina? Nastane iz zaljubljenosti, ki je dar narave, da nas zaslepi in združi. Nasprotja se privlačijo. Frankl govori o treh vrstah družinskih skupnosti in sicer o namenski, uslužnostni in ljubezenski.

**Namenska družinska skupnost** zadovoljuje potrebe članov, kot so dom, starševstvo, toplo ognjišče. Če ljudje niso zahtevni, lahko taka skupnost čisto dobro funkcionira. Lahko pa je tudi zelo moteča in stresna. Cilj take skupnosti je daj-dam. V tej skupnosti lahko gre za suženjski odnos.

**Uslužnostna skupnost** ima za cilj biti si vzajemno koristen. Za to je uporabljena razlika med moškim in žensko, ki se med seboj dopolnjujeta. Skupni cilj je torej dopolnjevanje drug drugega.

**Ljubezenska skupnost** pa so sanje vsakogar, temelji na tem, da hoče vsak za vse v družinski skupnosti storiti najboljše. Pogosto sanjamo o princu na belem konju. Tega pa največkrat ni. Dobimo pa Janeza na oslu ali pa Micko z metlo. Kljub temu je ljubezenska skupnost bolj uravnotežena in omogoča dostojanstveno prizadevanje obeh članov, tudi za najšibkejše družinske člane.

Otroci so lahko element povezave, lahko pa tisti, ki je močnejši, iztrga materino pozornost iz družine, tako da se mu bolj posveti, lahko so to posamezni otroci ali pa mož.

Odnosi med možem in ženo v zakonu so zelo zahtevni. Življenje je organizacija. Kadar se partnerja leta in leta naslanjata drug na drugega, lahko nastane nevrotična gugalnica. To je takrat, kadar se ljudje ne odpirajo navzven, temveč se vežejo drug na drugega, se zaslužnjujejo. Iz tega je najtežje izstopiti. Žrtve pri takem odnosu so otroci. Otrok ne prenese krize. Ne razume, kaj se dogaja med staršema. Lik očeta in lik matere morata odsevani v družini. Dom je ženska stvar! **Če ima ženska rada dom, če je dovolj močna, ga ustvari.** Kaj lahko pomeni mati za otroka, je najlepše zapisal Cankar, v črtici skodelica kave. »*Začul sem tihe korake na stopnicah. Prišla je mati; stopala je počasi in varno, v roki je nesla skodelico kave. Zdaj se spominjam, da nikoli ni bila tako lepa kakor v tistem trenutku. Skozi vrata je sijal poševen pramen opoldanskega sonca, naravnost materi v oči; večje so bile in čistejše, vsa nebeška luč je odsevala iz njih, vsa nebeška blagost in ljubezen. Ustnice so se smehljale kakor otroku, ki prinaša vesel dar.*«



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

## Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

**UPPG: Cankar je to črtico napisal po spominu, ko je razmišljal o svoji materi, kesal se je, ker ji je storil krivico, čeprav je vedel, da mu je mati odpustila. Sam sebi pa je poskušal odpustiti tudi tako, da je zapisal to prečudovito videnje svoje matere. To razumem kot spoved, kot delitev svoje izkušnje z drugimi, da bi se česa naučili. Naučil pa se je tudi sam. Kaj nam dajo naši spomini?**

AŽ: Spominjanje je dar. Iz njega se učimo. In če se učimo iz svojih spominov, postajamo močnejši. Povezanost z družinskimi člani, tudi v duhu, nam pomaga ohranjati ravnotežje. Ne sme priti do ravsula medčloveških odnosov. Za premagovanje duševnih stisk je družinska skupnost zelo pomembna. Lahko smo kritični do družinskih članov, vendar povezani. Bistvo vsega je odpuščanje sebi in drugim.

**UPPG: Kako nas pa lahko zaznamujejo odnosi na delovnem mestu?**

AŽ: Tudi na delovnem mestu imamo stresorje. Ti so lahko dolgotrajni. Tudi ti nas lahko prizadenejo, vendar manj kot družinski. Tu bi se rada naslonila na pesem Janeza Menarta, ki je napisal lepo pesmico »Ljubi kruhek«, v kateri je opisal vse življenje od začetka do konca, rdeča nit pa je bila skrb za preživetje. Opiše brezskrbno otroštvo, mladostništvo, ki je izgon iz raja, in da je marsikaj molče požrl, da bi si zagotovil ljubi kruhek. Vsega na delovnem mestu ne moremo povedati. Pametni delodajalci dajejo zaposlenim možnost pogovora morda ob kavi, saj taki razgovori pomagajo pri storilnosti.

Ko še pleničke sem zlatil,  
lepó pri mamici sem pil  
in nisem se prav nič boril  
za ljubi kruhek.

Ko drsal šolske sem klopi,  
spoznal sem: mnogo je ljudi  
in vsak peha se in poti  
za ljubi kruhek.

Ko trezno sem v življenje zrl,  
sem vse bolj rédko z njim se sprl  
in marsikaj molče požrl  
za ljubi kruhek.

Ko sem polagoma starel,  
za dom in ženo sem skrbel  
in mnogo lumparij počel  
za ljubi kruhek.



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

## Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

Ko se mi je že zgrbil stas,  
mi trebuh visel je čez pas  
kot jasen in vabljev oglas  
za ljubi kruhek.

Na grob je vklesal kamnosék:  
ta, ki tu gnije, ni bil pek,  
a glej, preživel je svoj vek  
za ljubi kruhek.

**UPPG: Na seminarju ste omenili pojma rabno in odnosno življenje. Prosim, da opišete, kaj to pomeni.**

AŽ: Prizadevamo si za vse tisto, kar rabimo, bolj rečeno potrebujemo. Bof je napisal, da so imeli doma aluminijast lonček iz katerega so vsi pili vodo. Lonček je bil že obrabljen, vegast, na nekaterih mestu vdrt, vendar je služil svojemu namenu. Imeli so ga radi. Voda iz tega lončka je bila posebno dobra. Ko je nekoč potem pil isto vodo iz kristalnega kozarca, voda ni bila tako dobra. Zavedel se je, da je ta lonček dobil odnosno raven doživljanja in bi bil srečnejši, če bi lahko še naprej delil obrabljen aluminijasti lonček. Ko se zamislimo, ugotovimo, kako malo rabimo za življenje, kako drobne stvari nas lahko osrečijo. Torej, če ustvarimo odnos, je življenje kakovostnejše. Odnos lahko vzpostavimo do ljudi, pa tudi do stvari.

Odnosno življenje je tudi življenje, v katerem vzpostavimo odnos z drugimi. Iz tega nastane občestvo. To je skupina ljudi, ki imajo med seboj pozitiven odnos, ki nekaj pomeni, to je odnosna raven.

**UPPG: Kaj so in kako delujejo delovni stresorji?**

AŽ: Delovni stresorji so lahko skrb za delovno mesto, pritiski za norme, zahteve nadrejenih, vsakodnevno hitenje, idr. Delovne stresorje moramo vkalkulirati v svoje življenje. Danes je vse več govora o pregorevanju in izgorelosti na delovnem mestu, za to se daje bolniška. Iz takega stanja nastaja tudi anksioznost ali povečana tesnoba.

**UPPG: Kako prepoznamo, kdaj moramo ukrepati, da ne pride do hujših stanj, do bolezni?**

AŽ: Če se nerazpoloženje, žalost, brezvoljnost, povečana tesnoba pojavlja veliko bolj pogosto kot sicer in če se širi na druge, ko jo prenesemo iz objektivne zaskrbljenosti še na druge dele življenja, tako da jo generaliziramo in nas kar naprej skrbi in skrbi, moramo postati pozorni in ukrepati. Povečan strah in zaskrbljenost pomenita pomanjkanje samozavesti, da bi se zmogli soočiti z različnimi situacijami, ki jih moramo reševati. Ko pademo pod križem, je treba vstati. Če tega ne naredimo, gremo v bolezensko stanje.



U S T A N O V A

PETRA PAVLA GLAVARJA

Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

### **UPPG: Morda bi omenili še druge oblike duševnih stanj, ki jih lahko povzročajo stresorji?**

AŽ: Že pri mladih ugotavljamo blokade, **fobije**. Nekateri imajo socialno fobijo, kar pomeni, da se začnejo zapirati, da nočejo ven, nočejo v šolo, v družbo. Fobije so pogosto prisotne tudi pri starejših. Ljudje nočejo od doma, nočejo iti med ljudi. Socialna fobija je pogosta in če jo dopuščamo, lahko zbolimo. Nič drugega ne pomaga, kot da jo premagamo. Fobije se lahko kažejo tudi v bolj blagi obliki, npr. strah pred nekaterimi živalmi. S fobijami se je treba soočiti in jih premagati. Naslednja oblika posebnega stanja je **panična motnja**. Ta je sicer naravna, da se znamo ubraniti, treba pa jo je obvladovati z razumom. Kako se je ubraniti, se lahko naučimo. Poznamo tudi **postravmatske stresne motnje**. Te nastanejo po kritičnih situacijah kot so smrt nekoga od bližnjih, ki nas prizadene, nesreča, idr. Take motnje so pogostejše pri otrocih. Omenila bi še **obsesivno kumpulzivno motnjo**, ki jo sestavljajo neželjene in vsiljive misli, ki se nenehno vračajo in imajo elemente prisile. Tu ni drugega izhoda, kot da tako misel predelamo. **Ne smemo je potiskati v podzavest**. Preseči je treba življenjsko tragiko. Taka motnja lahko človeka vleče v ritual, kumpulzijo, da bi premagal tesnobo. Npr. pretirano umivanje po posilstvu.

### **UPPG: Ali je lahko tudi soseska vir stresnih doživetij?**

AŽ: V preteklosti je način življenja določal, da so **sosedje med seboj sodelovali**. Včasih so v vsaki hiše živele tri generacije. Danes se dela prelagajo na razne službe, sosedje ne sodelujejo več kot so nekoč. Zaradi tega je vse več odtujenosti, ohranjajo pa se nekatere negativne oblike kot je **obrekovanje, škodoželjnost**. Tako je tudi soseska lahko stresna. Svoje doprinesejo tudi mediji, ti pobirajo iz obsega življenja le določene negativne stvari in te podajajo ljudem. Širša družba ima velik vpliv na človeka.

### **UPPG: Kaj naredimo, če nas vseskozi skrbi?**

AŽ: Najprej se soočimo s skrbjo. Sprejmemo, da nas skrbi. Pogačnik je rekel, da če ga skrbi za otroke, **jih ovije z ljubeznijo** in ga potem manj skrbi. Najti je treba nekaj, da preokrenemo misli. Pomemben je pogovor, povedati moramo, da nas skrbi. Ukrepati je treba na racionalni ravni.

### **UPPG: Kako si lahko pomagamo premagovati stiske vsakodnevnega življenja?**

AŽ: Vprašajmo se, kdo smo. Premišljajmo o tem kdo so moji bližnji, kdo so sosedje. Pomislimo, zakaj smo mi vredni, da nas poznajo drugi in o tem, kaj je vrednega na osebah, ki jih srečujemo, da jih poznamo kot zanimive, kot dobre ljudi. **S čim nas lahko obogatijo in s čim lahko mi obogatimo druge**. Največje bogastvo je človekova duševnost. Zato iščimo dobre lastnosti pri sebi in pri drugih. **Zgledujmo se po materini ljubezni**, ki je brezpogojna, introvertirana, torej usmerjena v notranjost in ne zahteva zahvale. Tako je ne zahtevajmo tudi sami. Ne pričakujmo, da bomo spreminjali druge. **Spremenimo lahko le sebe**.



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

**UPPG: Kaj pa nam svetujete za premagovanje konfliktnih situacij, kadar smo na koga zelo jezni?**

AŽ: Dovolimo si biti jezni nanj. Vendar bodimo tiho. Skregajmo se z njim s tišino. Ni glasu. Močno. Povejmo mu vse, kar mu gre. Vendar v sebi. Bodimo tiho. Moramo pa se močno skregati! **Ne potlačiti, temveč povedati vse, a tiho!**



U S T A N O V A

PETRA PAVLA GLAVARJA

Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

Tretje predavanje dne 28. novembra 2008

## TUDI OTROŠTVO IN MLADOST STA OBČUTLJIVI OBDOBJI

**UPPG: To srečanje je namenjeno predvsem mladim ali pa morda tudi komu drugemu?**

AŽ: Srečanje je namenjeno ne le mladim temveč tudi naši mladosti. Spominom nanjo. Zato, da bi lažje razumeli mlade.

**UPPG: Ali imajo/smo imeli tudi mi kot otroci kakšne strahove?**

AŽ: Že konec prvega leta starosti se pojavi strah pred izgubo mame, pred izgubo stalnega prostora, strah pred tujimi ljudmi, itd. Otroci so še posebej ranljivi, če imajo ob sebi hladno osebnost, ki ne izraža čustev, ki je z mislimi odsotna. Šolsko obdobje je lahko zelo stresno. Posebej še, ko se začnejo ocene. Šolski programi so storilnostni, naravnani na učinek, obseg, ocene. Žal programi niso usklajeni s sposobnostmi otroka. Zahtevajo trdo delo. Današnji čas je še posebej stresen, ker smo spremenili način življenja. Otroci ne morejo več sami na ulico. Otroci ob vseh dejavnostih morda nimajo več časa za igranje. To je zelo narobe!

**UPPG: Kaj je pomembno, da otrok ne bi bil prikrajšan?**

AŽ: Zelo pomembno je dobro organizirati čas, da bo otrok imel poleg vseh dejavnosti, ki jim mora slediti, tudi čas za igranje. Dolgotrajno sedenje ob učenju pobere moči in sladkor iz krvi. Zato je treba paziti, da otroci dovolj pogosto jedo, da se bodo lahko zbrano učili. Nekateri otroci težko prenašajo trdo vzgojo. Zato je treba najti individualni pristop za posameznega otroka. Starši pa morajo biti tudi mojstri, da začutijo, kje je meja, da ne pride do razvajenosti. Razvajenost je lahko problem, ki vpliva na stres. Otroci so tudi različno energetske opremljeni. Nekateri se prej utrudijo. Otroci se morajo gibati. Premalo gibanja lahko povzroča stres. Otroci se po naravi veliko gibajo, obnavljajo telo. Že samo sedenje v šoli, ure in ure, lahko povzroča stres za telo.

**UPPG: Še posebej ranljivo obdobje je, glede na hormonske spremembe in prehod iz otroštva v odraslost, verjetno obdobje adolescence?**

AŽ: To je res najbolj ranljivo obdobje. Mlad človek si mora v tem obdobju najti odgovore na petih področjih: **iskanje lastne identitete, izoblikovati odnos do staršev, odnos do vrstnikov, odnos do dela in odnos do spolnosti.** To obdobje iskanja je namenjeno temu, da lahko človek odraste.



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

## Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

### **UPPG: Prosim opišite najpomembnejše značilnosti vseh petih področij?**

AŽ: Iskanje identitete pomeni za mladega človeka, da išče samega sebe, sledi spraševanje in filozofiranje o tem kdo je, od kod je prišel. Postavi se v središče in želi ON določati, kaj se bo dogajalo okoli njega. V tem išče sebe. Odzivi iz okolja pa niso vedno taki, kot si jih želi. Mlad človek ima veliko pričakovanj in iluzij. Čeprav ga te iluzije v realnem svetu postavijo trdo na tla. Oh, koliko lepše bi bilo, če bi imeli še v poznejšem obdobju življenja toliko iluzij! V tem mladi ljudje trčijo na razne stvari in vidijo nesmisle. Mlad človek mora v tem procesu spoznati, da ima tudi ON svoje mesto. V tem iskanju mora najti svojo identiteto. Veliko mladih ima nizko samopodobo. **Zunanji izraz je pogosto zamaskiran z zunanjim bliščem**, v resnici pa se za tem skriva ranljiv mlad človek. Pri tem je treba upoštevati, da imamo različne talente. Velja Gausova krivulja, tako da imajo eni več, eni manj, večina pa povprečno talentov.

Za odnos do staršev se nam zdi, da je zanj spoštovanje samoumevno. Otrok pa se mora previhariti skozi viharje odnosa do staršev. Mora se odtrgati in se osamosvojiti kot osebnost. To pa ni lahko. Spoštovanje do staršev pride šele kasneje! Gradimo ga z vzpostavljanjem interakcije z drugimi. V interakciji so trije koraki. Najprej je simpatija oziroma antipatija (odvisno kako začutimo človeka), nato sledi faza vživljanja v človeka ali empatija, na koncu pa uravnoteženje odnosa. V času vzpostavljanja interakcije najdemo tudi kaj pozitivnega v človeku, če smo imeli prej antipatijo ali pa tudi kaj negativnega, če smo imeli prej simpatijo. Ko odnos uravnotežimo, to pomeni, da smo zdravo kritični do slabih lastnosti in očarani od dobrih. Spoštovanje je na podlagi tretje stopnje – presoje, ki ji sledi uravnoteženje odnosa. Tako gradimo tudi odnos do staršev.

Spoštovanja je veliko premalo, veliko več je omalovaževanja, poniževanja. Otroke prepogosto naslavljamo z vzkliki kot npr.: »Poglej, kakšen osel si!« ali »Iz tebe nikdar nič ne bo!«

Na koncu adolescence naj bi otrok spoznal, da je lahko kritičen do negativnih lastnosti staršev in pozitiven do dobrih. Otrok mora ta odnos do staršev zgraditi sam. Mediji in tudi strokovna javnost pogosto enostransko prikazuje vzroke za različne deviacije v odraslosti, tako npr. prikazujejo krivdo matere za probleme, ki jih imajo kasneje otroci v življenju, idr.

Mlad človek mora predelati tudi odnos do vrstnikov. Včasih so bile vrstniške skupine pod kontrolo svojega kraja. Vedelo se je, kje in katere klope so, ki vplivajo na druge. Raziskave so pokazale, da imajo vrstniki izjemno močan vpliv na obnašanje mladih. Tri četrtine mladi ne bi poseglo po mamilih, če jih ne bi k temu povabili vrstniki. Vrstniki imajo lahko vpliv tudi na pretirano hitrost, na primer na hitro, nevarno vožnjo, ker se hočejo pokazati pred njimi ali ne zaostajati za njimi. Z vrstniki se mladi lahko tudi učijo. Naučiti se morajo, komu in kako zaupati. Doživljajo tudi razočaranja, ko nekatere stvari, ki so jih zaupali vrstnikom, gredo v svet, vendar to je šola zanje. Zato mora mlad človek prek preizkušenj najti trajne odnose, ki nastanejo le na podlagi iskanja, razočaranja, na koncu pa se izkristalizirajo kot trajni in temeljijo na zaupanju. Otroka ne moremo obvarovati pred tem, da si ne bi našel »hudička«, ki



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

## Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

ga bo bičal skozi življenje, lahko pa mu pomagamo, da se utrdi in da mu pomagamo najti tudi pozitivne anjele kot protiutež.

**Odnos do dela** ni samoumeven. Mlad človek je indifrenten do dela, kot ga pojmuje mi. So pa tudi dela, pri katerih mlad človek vidi poseben čar, veselje. Mlademu človeku delo nalagajo drugi. Mladi se morajo naučiti, kako delati tudi tisto, kar neradi delajo. Kitajci imajo pregovor, ki bi ga bilo dobro uporabiti v praksi: **Zaljubi se v svoje delo in boš srečen vse življenje**. Kot protiutež delu, ki ga moramo delati, četudi ne najraje, je treba najti delo, ki te veseli.

**Odnos do spolnosti** temelji najprej na odnosu do lastnega telesa. Vsak mlad človek je lep! Vendar tega ne vidi, išče le napake. Odnos do telesa je pogosto posledica zunanjih vplivov, kulta lepote, družbeno priznanih norm, generiranih z medijskim vplivom. Zelo pomembno je, da mladi sprejmejo svoje telo, kakršno je. Pri tem jim je treba po potrebi pomagati. Pomembno je tudi, da mladi sprejmejo svoj spol. Sprejeti tudi vlogo ženske, matere, žene, gospodinje; moškega, moža, očeta, skrbnika... Naslednji pomemben korak je vzpostavitev odnosa do nasprotnega spola. **Sprejeti, da dva spola gradita celoto**. Koliko teh odnosov smo zgradili, se zavemo šele v odrasli dobi. Odnos do spolnosti je izjemno pomemben. Sprejeti jo je treba kot osnovno sredstvo za potomstvo obenem pa kot izjemno pomembno za odnos med partnerjema. Do spolnosti je treba razviti zdrav odnos. V času adolescence hormoni vplivajo na dožemanje, npr. pojavi se sram pred okolico, zahteva po intimnosti, istočasno pa se ponuja veliko perverznosti, spodbujanje nagonov tako rekoč na vsakem koraku. Kako najti ravnotežje, da ne bi imeli frustracij? Odnos do spolnosti je bil v preteklosti nerealen, npr. lažne zgodbe o rojstvu otrok. Narava je zavarovala reprodukcijo tako, da je dala močan spolni nagon v mladosti, ki pripomore k odločanju za potomstvo, kasneje se veliko tehta, razmišlja. Ob tem je treba vzpostaviti zdrav odnos, sicer je preveč bolečin in razočaranj. Veliko deklet, pa tudi fantov ki letajo od cveta do cveta, je zelo ranjenih, doživljajo stres za stresom. **Napačen je pogled, da si je prek spolnosti mogoče pridobiti ljubezen**. To je treba mladim povedati. Mlade lažje razumemo, če se sami učimo iz spominjanja.

**UPPG: Kaj menite, ali je danes med mladimi več slabega kot je bilo v preteklosti?**

AŽ: Ne. Dobrega je veliko več kot slabega. Slabo pa je tako močno, da pride bolj do izraza.

**UPPG: Kaj lahko naredimo, da bomo pripomogli k boljšim odnosom med ljudmi, s katerimi se vsakodnevno srečujemo?**

AŽ: V tednu, ki je pred vami, se vsaj enkrat opravičite, če boste komu storili kaj takega, da bo to potrebno. Recite besedo: »Oprostite!«



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

Četrto predavanje dne 5. decembra 2008

## KAKO POSTANEMO ŽIVLJENJSKO ODPORNI

**UPPG: Dr. Angelca Žerovnik, naslov kako postanemo življenjsko odporni veliko obeta. Ali so za to potrebne tudi kakšne biološko-fizične predpostavke?**

AŽ: Osnova za življenjsko odpornost je živčna mreža. To gradimo od rane mladosti dalje. Za njeno izgradnjo potrebujemo določeno uravnoteženost. Sem spada zdrava prehrana, dovolj počitka. Otroci potrebujejo več počitka, starejši človek potrebuje drugačne vrste počitek, vmesni počitek, po nekaj minut, dremanje. Včasih je bilo nekaj samoumevnega, da so ljudje sedli okoli tople krušne peči in vedno je kdo tam dremal. Danes je to drugače. Starejši, ki bi dremež potrebovali, ga ne zmorejo več tako kot otroci, ki to še zmorejo. Za razvoj in ohranjanje živčnega sistema je potrebno tudi gibanje. Dr. Ščuka je dejal, da je življenje kot da smo na kolesu, vedno moramo loviti ravnotežje, za kar pa je potrebno stalno gibanje. Pomemben je tudi ustrezen pogled na življenje. **Na življenje glejmo kot na priložnost.** Imamo samo enega. Sporočila kot je ta, da je življenje solzna dolina, so depresivna.

**UPPG: Kam bomo torej usmerili kompas? Kaj je dobro vedeti za razvoj življenjske odpornosti?**

AŽ: Življenje je treba močno napolniti z vsebinami. Zato se je treba učiti. Potruditi pa se mora vsak sam. Napolniti moramo življenjsko omaro že v mladosti, da bomo lahko posegali vanjo in jemali iz nje tisto, kar nas bo veselilo. **Če delaš z radostjo, boš odporen proti žalosti.** Ustvariti moramo odnos do avtoritete. Avtoriteta so lahko diktatorji, lahko pa so to ljudje, ki jih spoštujemo. Prvi vzbujajo v človeku strah drugi pa spoštovanje. Proti prvi obliki avtoritete se moramo boriti, groženj in ustrahovanja, ki jih zbuja taka avtoriteta ne smemo tolerirati. Avtorski stili preko medijev prinašajo negativna sporočila z namenom, da se ljudi ustrahuje. To delajo zavestno, da bi se ljudi lažje manipuliralo, ustrahovalo kot narod. Slovenci smo imeli veliko ustrahovanja in tudi avtoritativne vzgoje. Popolnoma drugačen primer vzgoje imajo npr. Judje, ki svojim otrokom že zelo zgodaj zbujejo pozitivno avtoriteto, vrednost, dvigajo samozavest, **zaradi česar lahko narod poleti.** Naučiti se moramo tudi postaviti zase. Tako je treba odkloniti delo, če ga ne zmoremo. **Ne biti vedno lokomotiva, ki se ji nenehno dodaja nove vagoni.** Naučimo se analizirati vzroke in posledice. Če nas bo kdo ranil, se pozanimajmo za vzroke in nam bo potem lažje. V medčloveškem odnosu je treba videti drug drugega. Eden glavnih pripomočkov za stalno vzdrževanje odpornosti je **pogovor.** Potrebni smo ga bolj kot vsakodnevnega kruha. Pogovora je premalo, zato so potrebna občestva, skupine, ki vzpostavijo med seboj odnos v pogovoru. **Občestvo je odnosno doživljanje.** Včasih je potreben tudi molk. Ni vedno glas tisti, ki pove vse. Ko utihnemo, lahko notranje marsikaj predelamo. **Molk** ima velike razsežnosti. **Poslušanje in slišanje sta izjemno pomembna.** Ali znamo poslušati in ali slišimo, ali nas kdo sliši? Uporabljati je treba vsa čutila. Tudi vid. Videti je treba, tudi stisko je treba videti.



U S T A N O V A

PETRA PAVLA GLAVARJA

Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

**UPPG: Verjetno je zelo pomembno, da se odpremo in da smo sploh dojemljivi za vse, kar se nam lepega nudi, ko začnemo uporabljati čutila?**

AŽ: Tak pripomoček je **glasba**. Poznamo glasbeno terapijo. Uporabljajo jo npr. pri novorojenčkih z možganskimi krvavitvami. Seveda, glasba nam pomaga odpirati čute. Mladi danes potrebujejo bučnejšo glasbo. To izhaja iz notranjega krika, ko so tako napolnjeni z vsemi dražljaji, ki jih dobivajo dnevno, da je glasnost potreba za sprostitev. Zato lahko otrokom priporočimo, naj gredo ven, naj se razkričijo. V teh doživetjih najdemo moč za kasnejše življenje. Včasih smo imeli na podeželju pri vsaki hiši glasbene samouke. Glasba jim je bila terapija, ki jih je varovala pred depresijo. Igranje na instrumente je bilo največja terapija za njih. Poslušanje glasbe je vzgoja za dobro koncentracijo za študij. Kultura, številne kulturne zvrsti nam prav tako pripomorejo k večji dojemljivosti. **Sprehodi v naravo in narava sama** – znati videti lepoto v vsaki pojavnosti narave. Drug za drugega lahko odpiramo te lepote. Treba je videti lepo in ga zaznavati in dojeti. **Delo na vrtu**, s prstjo, ki jo čutimo med prsti, srečanje z zemljo nam vrne prvinski občutek, ki ga nosimo v sebi. **Branje**, ljubezen do knjig – biti prijatelj s knjigo, poskušajmo si to privzgojiti. Dobro je, če knjigo vzamemo v roke vsak dan, vsaj malo. Tudi **pisanje** nam lahko pomaga odpreti misli in s tem čustva, izliti na papir, nanizati svoja doživetja, občutja, pisati dnevnik. V dnevniku lahko čez mnoga leta najdemo sami sebe v tistem času, ko smo to pisali. Sama se spomnim, ko sem našla list dnevnika, in nisem vedela, da je moj. Pri njegovem prebiranju pa sem ugotovila: Saj to sem pa jaz! Po tolikih letih, pa še vedno sem to jaz. Kako zgodaj izoblikujemo svojo identiteto! Tudi **ples in ritmično gibanje**, gugalnica, naredijo veliko. Včasih pa je dobro biti na miru, **nič misliti**. Umetnost je lahko skupen cilj posameznika ali pa cele družine. Nekaterim pomagajo tudi živali. **Živali imajo lahko terapevtski učinek**, so živa bitja, ki dajejo in jim lahko dajemo ljubezen. Zlasti, kadar so ljudje osamljeni ali v starosti. Tudi **rastline** so živa bitja, s katerimi se lahko pogovarjamo, ko zanje skrbijo in smo veseli, ko nam to ljubezen vračajo z lepo rastjo.

**UPPG: Za doseganje življenjske odpornosti je verjetno potrebno razčistiti v sebi in opraviti z nekaterimi naglavnimi grehi?**

AŽ: Tu je povezava. Omenila bom tiste, ki najbolj manjkajo. **Ko opravimo z napuhom, smo bolj odprti za odpuščanje**. Odpuščanje je lahko rezultat tega. To pa je katarza za duševno stisko. **Hvaležnost** je naslednja taka lastnost, ki nam prinaša veliko. Hvaležni moramo biti za to, kar imamo, kar nam je dano.



U S T A N O V A

PETRA PAVLA GLAVARJA

Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

### **UPPG: Katere pa so vrednote, ki jih je treba nujno imeti v življenju?**

**AŽ:** Na prvem mestu je **spoštovanje in sicer do sebe in do drugih**. Sledi **zaupanje**. Če se česarkoli lotimo z zaupanjem, imamo veliko več možnosti na uspeh. Če zaupamo ljudem, nam je veliko lažje in le redko se zgodi, da je naše zaupanje zlorabljeno. **Občudovanje** je vrednota, ki bi jo morali čimbolj pogosto uporabljati. Če se ljudje občudujejo, je veliko pozitivnega; kako se zaljubljeni občudujejo, kako je to nekaj lepega. Pomembno je tudi **praznovati** in se na praznovanja temeljito pripravljati. To nam zaposli misli, pripomore k veselemu pričakovanju in dobremu razpoloženju. **Jasnost ciljev** je zelo pomembna vrednota, brez jasnih ciljev ne gre. Vedeti moramo, kaj hočemo doseči. Pri vsem tem pa je treba vedeti, da ne smemo spreminjati drugih, temveč spreminjajmo le sebe in s tem odnos med nami in ljudmi.

### **UPPG: Kaj bi nam predlagali, da naredimo zase v vzgoji naše življenjske odpornosti?**

**AŽ:** Ko bomo s kom v družbi ali v skupini, spregovorimo o tem, kako se počutimo. Ali pa vsaj mislimo na svoja občutja. Ozavestimo jih. Če so občutki dobri, nam bo lepo, se bomo tega zavedli globoko v duši in bomo hvaležni. Lahko nam bodo ti občutki spodbudili občudovanje.



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

Peto predavanje dne 12. decembra 2008

## TUDI DUŠEVNA STISKA JE LAHKO POZITIVNA SPODBUDA

### **UPPG: Kako je duševna stiska lahko tudi pozitivna spodbuda?**

AŽ: Če bi se človek znal poglobiti v svoje doživljanje stresa in ga naravnati tako, da to uporabil za pozitivno delovanje v svojem telesu, bi lahko to veliko energijo preobrnil sebi v prid in ne v škodo. Stres deluje fiziološko, sproži delovanje nadledvične žleze, ki zato sprošča hormone, med najbolj znanimi je adrenalin, drug tak hormon je še kortizol in še drugi. Adrenalin deluje tako, da spodbudi in privzdigne človeka, daje drugačne, višje zmožnosti.

### **UPPG: Katera stanja so takšna, da nam spremenijo doživljanje in so podobna stresu?**

AŽ: Značilno stanje, ki je podobno kot stres, je zaljubljenost. Zaljubljenost je po eni strani tudi zaskrbljenost. Skrbi nas za to, kako se bo odzval partner, kako okolica, sprožajo se tudi občutki krivde do prijateljev, staršev, idr. Čeprav je to vesela zaskrbljenost, sproža adrenalin. Teh občutkov pri sebi običajno ne vidimo, zato je dobro, da opazujemo ljudi okoli sebe in se poglobimo vanje, pa bomo spoznali, kako to deluje. Podobne simptome sproža tudi ustvarjalnost. Vsem znani so adrenalinski športi, pa ekstremni alpinizem, brez katerega bi veliko vrhov ne bilo osvojenih. Znano je, da športniki brez pozitivnega stresa, ki sprošča adrenalin ne bi dosegali tako dobrih rezultatov. Pri tem se najde v človeku veliko moči, energije, ki nas privzdigne. Tudi v tej privzdignjenosti lahko pride do bolečine, kot pri negativnem stresu, o čemer smo govorili na prvem srečanju. Zelo pomemben je pogled na zadevo. **Namesto, da govorimo o dolžnosti, raje govorimo o priložnosti.**

### **UPPG: Kako bi lahko naredili tak preobrat, da bi stres preobrnil v pozitivno smer?**

AŽ: Odvisno od človeka, okoliščin. Taka sprememba terja spremembo življenjskega sloga. Že v svetopisemski zgodbi najdemo izraz »padel je s konja«. To pomeni, da je doživel padec, pristanek na tleh, kar pa ga je spodbudilo, da je spremenil življenjski slog. Danes temu rečemo: Dost 'mam! Včasih moramo doživeti tako močno stisko, da smo potem sposobni narediti korak, da spremenimo življenjski slog.

### **UPPG: Ali si lahko pri tem kako pomagamo, npr. da zavestno pristopimo k reševanju nakopičenih problemov?**

AŽ: Dobro je, da si postavimo **opornike**, s katerimi lahko premagujemo današnji način življenja. Ta način življenja nas nenehno sili, da gremo s tokom in se moramo nenehno prilagajati, učiti, toliko je novega, ki mu moramo slediti, če ne, nas vrže ven.



U S T A N O V A

PETRA PAVLA GLAVARJA

## Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

Zato potrebujemo opornike. **Na prvem mestu je ljubezen.** Danes je velik problem o interpretaciji, kaj je ljubezen. Sveti Pavel je v svojem prvem pismu Korinčanom (1Kor,13, 4-7) napisal, kaj je ljubezen. Lepše in bolj globoke definicije ljubezni še ni napisal nihče. Pravi pa takole: »*Ljubezen je potrpežljiva, dobrotljiva je ljubezen, ni nevoščljiva, ljubezen se ne ponaša, se ne napihuje, ni brezobzirna, ne išče svojega, ne da se razdražiti, ne misli hudega. Ne veseli se krivice, veseli pa se resnice. Vse prenaša, vse veruje, vse upa, vse prestane.*« Vsaka beseda ima svojo težo. Pokaže, kaj vse zmore ljubezen, kaj vse zmoremo, če smo potrpežljivi, če nismo napihnjeni, ... Če bi znali živeti po teh niansah ljubezni, bi bil na zemlji raj!

Ljubezen ni le spolnost. Ljubezen je do vsega, ne le do človeka, tudi do narave, domovine, rodne grude, očetova ali materina ljubezen, ki zmore velike reči in je občudovanja vredna. Sama se pri svojem delu srečujem s prizadetimi otroki, katerih starši imajo toliko ljubezni, res občudovanja vredne ljubezni.

Če tako pojmujeemo ljubezen, nam bo to dalo polet. Tam, kjer se nabira sovraštvo in ni odpuščanja in ljubezni, pa je pekel. **Če je ljubezen, vse gre.** Otroci se drugače učijo, če jih ima učitelj rad, učni uspeh je boljši, vse je drugače. Še nekaj je pomembno – **ljubezni se učimo vse življenje.** Nikoli ni dovolj učenja, in vse je mogoče.

Drugi tak opornik je **veselje.** Danes se veselje večinoma pojmuje kot ples, hrupna zabava veselica, idr. **Pravo veselje pa je tisto, ki še dolgo ostane v nas, da nam duša vriska.** Opornik je tudi **pogum.** To bom še najlažje predstavila na svoji izkušnji – zgodbo o teti Katarini. Nekoč sem prejela pismo, ki mi ga je poslala ta žena, ki je bila takrat stara blizu 90 let. V pismu je bilo 500 tolarjev, ker je prebrala neko mojo knjigo in ji je bila tako všeč. Šla sem jo obiskat in nastalo je prijateljstvo. Pisali sva si kartice, ob tem sem sama rasla in se duševno razvijala ter se veliko naučila. Tu in tam sem ji poslala tudi kakšno majhno darilce. Ko sem jo potem obiskala, sem videla, da je shranila vse, kar sem ji poslala, tudi papirčke, v katere so bila darilca zavita. Takrat sem se zavedla, da lahko take drobne pozornosti ljudem veliko pomenijo in se, žal prepozno zavedla, da bi to lahko počela tudi v odnosu do svojih staršev, ki jih nisem mogla tako pogosto obiskovati, kot bi si želeli. In kaj je botrovalo temu najinemu prijateljstvu – pogum te žene. Pogum je bil ravno v tem, da je napisala pismo. **Največ poguma potrebujemo v drobnih rečeh, v drobnih vsakodnevni medčloveških odnosih.** Pri tem se nam lahko dvigne adrenalin, ki pa ni negativen, temveč pozitiven.

Omeniti velja še en opornik, ki je povezan s prejšnjim, in sicer **aktivnost.** **Za aktivnost se moramo zavestno odločiti.** Ne da izberemo lažjo pot, sedenje v naslanjaču in pasivno čakanje kar je morda lažje, temveč se namesto tega podamo v naravo, med ljudi. S tem se obogatimo, naredimo veliko zase. S tem prečistimo svoje telo in misli in počutje je drugačno. Kadar se čutimo nemočne, ali kadar nas kaj moti na drugem, zavestno preusmerimo v drugačno razmišljanje, iskanje rešitev, v iskanje nečesa lepega na drugem človeku. Npr. pomislimo na roko tega človeka in si zamislimo, koliko je ta roka morala delati, kako močna



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG je, kako lepe besede je zapisala, kaj vse zmore ta roka. Primimo človeka za roko, dotik veliko pomeni. Morda bomo s tem koga presenetili, vendar bodimo tudi na to pripravljeni, pa bo šlo.

Dotik je najboljše pomirjevalno in poravalno sredstvo. Žal je bil danes tu narejen velik korak v nepravo smer – vse se šteje za nadlegovanje. Z dotikom bomo pregnali črne misli. Poglejmo človeka v oči. Stresni in depresivni ljudje ne zmorejo pogleda v oči.

Pomemben opornik je tudi **osvoboditev od strahu**. Zaradi interpretacij, da je vse nevarno, se rodi strah. Če je strahu preveč, je to ovira za življenje. Tega se mora človek osvoboditi. Vse negativno deluje močnejše, čeprav je bistveno več pozitivnega. Tudi v spomin pride najprej negativno, pred pozitivnim. **Strah je treba odriniti, ne pa potlačiti!**, ter priklicati nasprotje strahu, to je pa pogum in veselje.

**UPPG: Kaj je končni cilj vseh prizadevanj, ki sva jih nanizali? Prosimo za notranji mir, je morda to tisto, kar iščemo kot končno stanje?**

AŽ: Da, notranji mir je posledica stanja, ki ga imenujemo **duševna harmonija**. Razumeti se s seboj in razumeti se z drugimi. To stanje je težko doseči. Po naravni smo namreč disharmonični. Ni res, da nas nič ne more premakniti. Še na videz tako trdnega človeka določena doživetja premaknejo. Umiritev je treba najti v sebi. Pri tem si pomagamo z vsem, kar sva rekli doslej, če ne gre drugače, pa tudi s spremembo življenjskega sloga. To se lahko zgodi na zelo viden način, lahko pa je na ravni doživljanja. Če se odločimo za spremembo življenjskega sloga tako da zamenjamo službo – včasih se komu čudimo, da je zapustil tako dobro službo – ali da menjamo okolje, se preselimo drugam. To je treba narediti premišljeno, ne na vrat na nos. Kadar pa spremembo naredimo na ravni doživljanja, si pomagamo z oporniki. Gremo med ljudi. Velika napaka je, če so ljudje sami. Tudi v družinah smo prepogosto pod isto hišo vsak v svojem delu in se ne družimo med seboj. Biti skupaj. S tem ustvarjamo harmonijo. **Največ si lahko med seboj damo ljudje**. Torej, še enkrat, ne bežati od ljudi. Umikanje v osamo je bolezensko ali vodi v bolezen. Tudi telesna bolezen včasih odtuji človeka od družbe, moralo pa bi biti ravno obratno. Bolan človek bi moral biti še več z ljudmi. V današnjem svetu, ko si moramo organizirati življenje in dati svoje bolne in ostarele v za to ustrezne inštitucije, pri tem pa ne pozabimo, da je treba med nami vzdrževati stike. Ni nujno, da so to dolge ure, lahko so minute, pa te kakovostne.

**UPPG: Kaj pa če bolan človek odklanja stike z ljudmi?**

To je že posebno poglavje. Slutnja smrti včasih povzroči, da se ljudje umaknejo in živijo v svojem svetu. Tudi sama se spomnim, ko je moja mama na smrtni postelji rekla, naj gremo jest, da bi želela biti sama. Ko sem se vrnila, sem prišla ravno takrat, ko je že ugašala. To željo po samoti je treba spoštovati. Drugo pa je, če se človek poln telesnega zdravja, umika v osamo. Tu pa moramo biti pozorni.



U S T A N O V A  
PETRA PAVLA GLAVARJA

Seminar o stresu in depresiji, v okviru družbeno koristne dejavnosti UPPG

**UPPG: Kaj bi nam svetovali za konec, da bi nam uspelo doseči in vzdrževati duševno harmonijo?**

AŽ: Pojdite med ljudi, bodite čimveč med njimi, osredotočite se na njihove dobre strani in se v stikih z njimi vprašajte, kaj mi dobrega dajejo. To bo samodejno sprožilo, da boste dajali tudi vi nazaj.

Zapisala:

Dr. Marta Ciraj  
Predsednica Uprave UPPG