

DUŠEVNO ZDRAVJE – VELIK IZZIV V NEMIRNEM SVETU

Borut Škodlar

Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana
Medicinska fakulteta v Ljubljani

ZIZRS, Portorož 22.9.2026



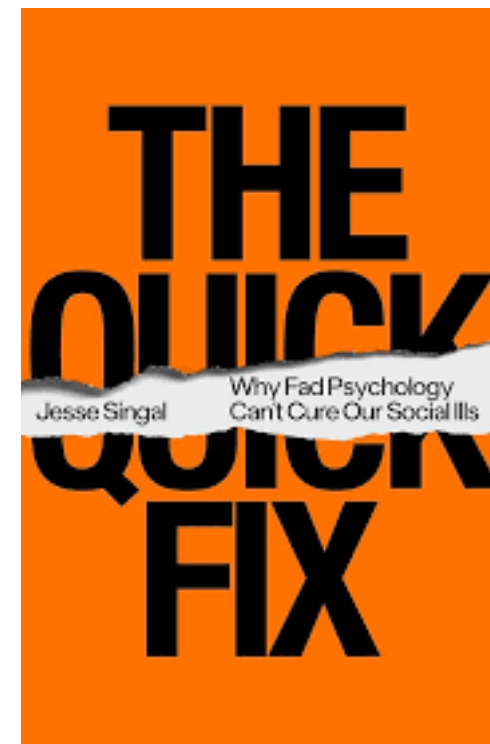
UNIVERZITETNA **PSIHIATRIČNA**
KLINIKA LJUBLJANA
University Psychiatric Clinic Ljubljana



Univerza v Ljubljani
Medicinska fakulteta

Kaj lahko naredimo, ko smo duševno iztirjeni?

- Pridemo iz službe ... in smo živčni, utrujeni, nič se nam ne da ...
 - uležemo, telesno sprostim, gremo na sprehod, lotimo enostavnih opravil, morda hobija, pokličemo prijatelj(ico)a
 - raje kot kozarec viskija, cigareto ali joint, odpremo računalnik ali televizijo in nadaljujemo z delom (ki ga imamo na pretek), pogledamo novice ...
- ... in dodan kakšen quick fix po lastnem izboru.



Lastne izkušnje s stresom (vsak ima svoj nabor)

- Ko sem v stresni situaciji, se zjutraj prej zbujam in težje zaspim nazaj; v to jutranje prebujanje zažirajo scenariji o tem, česa nisem naredil, kaj vse me čaka, kdo vse kaj pričakuje od mene, koliko bo vsega itn.
- Telo postaja bolj napeto, začne se krč, tudi čez dan, bolj sem razdražljiv, hitreje notranje (ali navzven) vzrojam, pritaknejo se občutja, da mi je težko, samemu sebi se smilim in sem že v naprej utrujen.
- Potem se mi izmenjujejo trenutki zanikanja, ko sem nesorazmerno razbremenjen (disociacija!) in trenutki, ko sem v pretiranem krču z občutki, da ne bom zmogel (anksioznost!).
- Sledijo še slabše spanje, utrujenost in bolj oprijemljiva tesnoba...

SINDROM IZGORELOSTI

O izgorelosti govorimo, ko se nakopiči toliko **negativnega stresa** in negativnih občutij, da **ne zmorem več uživati** pri svojem delu. Sem **stalno utrujen**, izčrpan, **slabo spim**, si pomagam z **alkoholom**, **pomirjevali**; postanem zelo razdražljiv in se to pozna pri **odnosih** z bližnjimi. Opuščam hobije, vse življenje se mi **zoži samo na delo**. Zjutraj si želim, da še ne bi bilo jutro. Ko se znajdem v tem **krču**, samo še krožim v njem, nič več me ne razveseli, potolaži, nagovori. Nisem več človek, kot se poznam. Ujet sem **v začaranem krogu**, katerega **vzdrževalec sem**.

Pomen delovnega okolja in odnosov v njem

KRIZNO STANJE: vedno so-oblikujejo **stresor – človek – okolje**.

Stresor in okolje se v delovnem procesu prepletata: organizacija dela, časovni in drugi pritiski, odgovornost, monotonost, nezanesljivost so stresorji; slabi odnosi, pomanjkanje potrditev, prevelika kritičnost, izpostavljenost in nezaščitenost, kaotičnost odnosov in organizacije dela, pa so neugodne okoliščine.

Človek pa doda in obteži ali olajša prenašanje obojega.



Kaj so predpogoji za duševno ravnovesje v takšnih turbulentnih časih? Prebujenje.

- avtorefleksija – samoopazovanje, spremljanje sebe, čuječnost in svojih potreb, mentalizacija.
- V tem smo šibki, saj bolj spremljamo in upoštevamo potrebe drugih. Zapostavljamo sebe, svoje potrebe in svojo življenjsko zgodbo.
- To nam postane samoumevno, avtomatsko. → Nujno je prebujenje!

Kolega, ki se pritožuje nad preveč prošenj z vseh strani, potem pa gleda na telefon, če mu nihče nič ne piše.

“Postavite oltar in nanj položite svoj stres, saj ga obožujete, potem pa čez 20 let pogledajte vaše otroke, kakšni so.” (izjava sina dveh zdravnikov)

Kaj lahko naredimo, ko se prebudimo?

Konkretne ideje za preokrenitev ladje.

- Skrb za svoje potrebe, ki jih ne smemo kompromitirati: spanje, hrana, počitek, športne, kreativne in druge prijetne aktivnosti. Aktivno ustvarjanje “prostora” zanje, ki so del “notranjega prostora”.
- Ohranjanje dobrih spominov: pripovedovanje, srečevanje, gledanje (notranjih in zunanjih slik). → Z načrtovanjem novih dobrih spominov: izletov, dejavnosti in srečanj; zbiranjem idej in aktivnim imaginiranjem.
- Redna in vsakodnevna skrb za “prostor” in dejavnosti, ki nas poživljajo: telesna dejavnost, stik z naravo, kreativnost, kvalitetni odnosi in katarzično-terapevtsko doživljanje umetnosti, kulture in narave v zelo intimno osebni smislu.

Kaj lahko naredimo? Notranji prostor.

- Eden najpomembnejših simbolov, ki ima izkustveno podlago in številne manifestacije: od Platona in Avgušтина do meniških tradicij in Terezije Avilske, pa Montaigna, Keatsa in Freuda ter mnogih podobnih v azijskih tradicijah (budizmu, vedanti, daoizmu).
- Osnovna kontemplativna oz. meditativna izkušnja.
- Poznana tudi v študijah obvladovanja stresa oz. kriznih stanj, kot *okna tolerance* (Siegel, 1999), kot ponovno odpiranje možnosti presoje, racionalnega odločanja in ravnanja ter smiselnih strategij obvladovanja stresa. Kriza kot mejna situacija je polna občutij nevarnosti, ampak tudi priložnosti!



Jean-Louis Chrétien
NOTRANJI PROSTOR

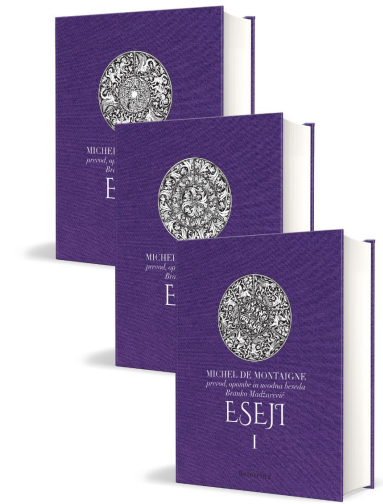
Prevedla
Vesna Velkavrh Bukilica

91

Duša najde svoje poti, če ji damo možnost ali notranji prostor à la Montaigne

“Prihranimo zase kamro pod strešnjo, ki bo samo naša, od nikogar odvisna, da si v njej ustvarimo svojo resnično svobodo, pravo zatočišče in samoto. V njej se bomo vsak dan pogovarjali sami s sabo, ne da bi nas zmotili obiski ali stik z zunanjim svetom; tu bomo razpravljali in se smejali, kot da bi bili brez žene, brez otrok in imetja, brez spremstva in služinčadi, tako da ne bo nič novega, ko jih nekoč izgubimo, če se bomo morali znajti brez njih. Imamo dušo, ki zna zlesti vase; zna si narediti družbo; ima s čim napadati in se s čim braniti, prejemati in dajati, ne smemo se ustrašiti, da bi sredi samote strohnili v nadležnem brezdelju.”

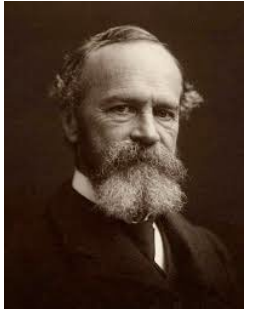
(Montaigne, *Eseji* I, prev. B. Madžarevič)



In išče smisel lastnega delovanja in življenja (Frankl)



- Smisel veje nad nami in kljub oblakom sije.
- Sokratski dialog vedno in z vsakim človekom.
- Vsak nosi v sebi svoj Auschwitz, tragično triado trpljenja, smrti in krivde. Ki kliče človeka k polni eksistenci, ki jo zaznamujejo smisel, svoboda in odgovornost. Kipu svobode moramo na drugi strani postaviti kip odgovornosti!
- Iz njih izvirajo trije aksiomi LOGOTERAPIJE: 1. smisel je vedno prisoten, 2. človek ima voljo do smisla, 3. umeščeno v svobodo.



Kakšno vlogo ima pri tem pozornost?

“Everyone knows what attention is. It's the taking possession by the mind in clear and vivid form of one out of what seems several simultaneously possible objects or trains of thought.”

(Vsakdo ve, kaj je pozornost. To je, ko se um v jasni in živi obliki osredotoči na enega od več objektov ali miselnih tokov, ki se zdijo hkrati možni.)

William James

Toda pozornosti so različne:

- polno angažirana in motivirana – osredotočena pozornost,
 - angažirana, a ne motivirana – mehanična pozornost,
 - optimalno angažirana in motivirana – pretočna pozornost,
- vse pa na ozadju tavanja misli (*mind wandering*), bazične nepozornosti.

Kaj danes ogroža pozornost? 1

Način življenja:

- digitalna preobremenjenost (kolikokrat na dan v povprečju preverimo emaile?) in informacijska prenasičenost,
- večopravilnost (*multitasking*) in prekinitve ene dejavnosti zaradi druge/ih,
- občutek, da moramo vse početi hitro in pritisk hitrosti od zunaj,
- filmi in serije se snemajo s krajšimi kadri, videi in celo reklame so vse krajši, podcasti se poslušajo na pohitren način.

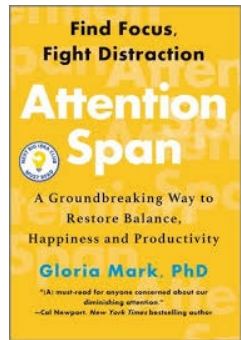
Zunanji dražljaji in dogodki:

- neverjetna količina (neugodnih) informacij,
- nevarnost pretresa, vojne, kolapsa,
- neugodne posledice našega odnosa do okolja/planeta (ekološka tesnoba).

Kaj danes ogroža pozornost? 2

Odmevi in ojačitve v naši notranjosti:

- primerjanje, samokritika, perfekcionizem,
- tesnoba, ki jo bolje ali slabše reguliramo,
- hipervigilnost, neprestana odgovornost in preplavljenost s potrebami drugih oz. okolice,
- (ne)kvaliteta naših medosebnih odnosov: od intimnih, družinskih do širšega socialnega in delovnega okolja,
- pričakovanja do sebe in ideali, ki jim bolj ali manj zavestno sledimo in so lahko nezavedno zapleteni ali neustavljivi zaradi manj ugodnih razvojnih pogojev.



Kaj o tem kažejo raziskave?

Rezultati s kalifornijske univerze: pozornost na posamezni nalogi leta 2004 150 sekund, leta 2012 75 sekund in leta 2020 47 sekund (Mark, 2023).

Je to nova normalnost? Kaj je z njo narobe, če kaj? Meritve stresa ob hitrem menjavanju pozornosti kažejo na povišano stopnjo. Multitasking je torej, kažejo fiziološki parametri, stresen. Tudi subjektivno doživljanje je takšno.

Preklopi na nekaj novega, terjajo prilagoditev (*switch cost*). Posebej en zoom sestanek za drugim!

Kakšne so posledice šibkejše pozornosti?

- občutek stresa, preobremenjenosti, nezadostnosti in občutij krivde,
- ruminiranje, tuhtanje in prepuščanje, kar dodatno moti pozornost,
- nespečnost, ki vodi dodatno do utrujenosti, preizčrpanosti (*burnout*),
- odklapanje v dejavnosti, ki vodijo v odvisniška vedenja zaradi učinka hitre razbremenitve, instant ugodja ali zapeljivosti same dejavnosti,
- v kolikor ga zapleta uporaba psihoaktivnih substanc, se pozornost dodatno ujame v začaran krog (*Teufelskreis*).

Pomislimo, koliko od tega je vključeno v običajno življenje nekoga v poklicih pomoči. Kolikokrat na uro je prekinjen tok dela? Marsičemu smo bolj izpostavljeni in kljub potencialnem znanju nas to ne obvaruje.

Katere prakse pozornost slabijo?

- hitro preklapljanje in multitasking brez zavedanja in brez naravnih premorov, torej večina praks v običajnem dnevu;
- prevelika priklopljenost z notifikacijami in stalnimi preverjanji;
- pozornost, ki je lahko sicer osredotočena, a jo spremlja močna tesnoba, ki onemogoča zavedanje in „uporabljanje“ telesa (in meta-kognicije) za regulacijo tesnobe: torej vse obveznosti, ki jih moramo narediti zelo hitro, z visokimi notranjimi in zunanjimi pričakovanji;
- predajanje stalnemu stiku in kopičenju informacij o dogajanjih okrog nas s poudarkom na negativnih novicah.

In katere jo obnavljajo?

- premori, ki jih pozitivno vrednotimo (*meaningful breaks*) – ob katerih se počutimo dobro, se jih lotimo z veseljem, in ne skoraj prisiljeno zaradi izčrpanosti,
- naravni premori – ob koncu neke aktivnosti, ki jo začnemo in končamo, z občutkom, s čutenjem, da je ok, da je ravno prav, da smo nekaj delali in zdaj zaključujemo; naravni premori so boljši kot računalniški zaviralci (je pa to odvisno od osebnosti, npr. za impulzivne z nižjo samo-regulacijo so lahko koristni) ali Pomodoro tehnika (25 min dela, 5 min premora);
- dejavnosti, pri katerih ni toliko (nevarnosti) preklapljanja, npr. knjige, ustvarjanje, ročne in telesne aktivnosti, npr. 40-minutni sprehod zelo ugodno vpliva na pozornost; nemoten spanec!;

In katere jo obnavljajo?

- krepitev osredotočene pozornost z obnavljanjem doživetega in prebranega in učenjem na pamet (vse to omogoča reflektivno zanko s pozornostjo pridobljenega;
- vadba sproščanja in sproščenosti med dejavnostmi; ob osredotočeni pozornosti sem lahko bolj ali manj tesnoben ali napet; čuječnost in meditacija v mnogih raziskavah: manj anksioznosti/izgorelosti in boljša psihološka odpornost;
- dejavnosti, ki me potegnejo v pretočno pozornost (*flow*), kjer izstopam iz pritiska časa in učinkovitosti ter se prepuščam dejavnosti, ki jo počenjam z optimalnim angažmajem, usmerjenostjo in telesnimi odzivi;
- vse to lahko in pogosto poteka v in med kvalitetnimi odnosi.

Lahko zunanji sistemi in družbeni vzvodi pomagajo?

- prisila hitrosti in takojšnjega odzivanja s penaliziranjem na eni in pravica do odklopa na drugi,

(borba proti argumentu turističnega biroja iz New Yorka, s katerim se je zoperstavila prizadevanjem za pravico do odklopa, češ da so “mesto, ki nikoli ne spi”)

- premor ni luksuz, ampak dolžnost, imperativ, ki ga je dobro jemati resno in mu zagotoviti mesto,
- to moramo zagovarjati pri vzgoji vseh generacij, pri organizaciji dela v delovni organizaciji ter pri zamejevanju in uravnavanju svojega prostega časa in tistega drugih.

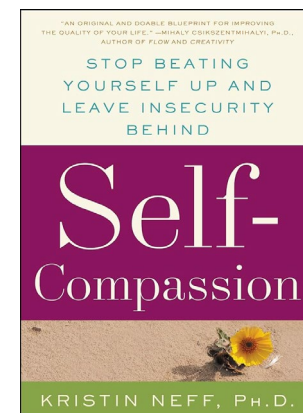
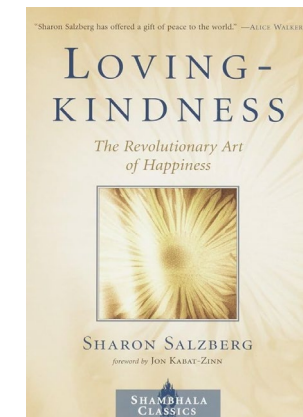
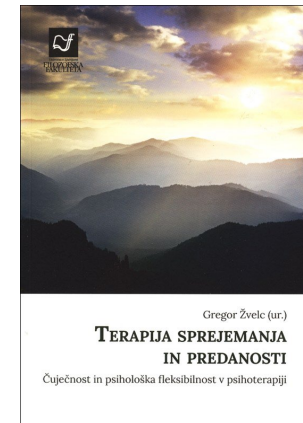
Prostor in okna se odpirajo z dovajanjem pravih atmosferskih sestavin:

Te so:

SPREJEMANJE, ki stoji nasproti upiranju, zanikanju, prikrivanju itn.

NAKLONJENOST, ki je protipol averziji, notranjemu odporu do sebe, svojega doživljanja in drugih ljudi, kar je blizu strahu in jezi.

SOČUTJE, ki je nasprotje od kritike, krivde, sramu in vseh drugih oblik neodobravanja in kaznovanja (sebe in drugih).



Kaj pravijo raziskave o vadbi naklonjenosti, sprejemanja in sočutja?

- Zmanjšuje stres in anksioznost (Kearney et al., 2013).
- Pomaga pri premagovanju (kronične) bolečine, kot so migrenski glavoboli (Tonelli&Wachholtz, 1914), bolečine v križu (Carson et al., 2005) itn.
- Povečuje odpornost pri borbi proti simptomov duševnih stisk/motenj, npr. ponavljajoče se depresije (Hofmann et al., 2015), negativne simptomatike pri shizofreniji (Johnson et al., 2011) itn.
- Pomaga uravnavati oz. izboljšati človekovo mrežo odnosov (Fredrickson et al., 2008; Kok et al., 2013; Kang et al., 2014)

Good genes are nice, but relationships and joy are better

Liz Mineo | Harvard Staff Writer

April 11, 2017 ■ 9 min read

Harvard study, almost 80 years old, has proved that embracing community helps us live longer, and be happier

> [BMC Geriatr.](#) 2012 Oct 22;12:64. doi: 10.1186/1471-2318-12-64.

Profiles of physical, emotional and psychosocial wellbeing in the Lothian birth cohort 1936

Andrea R Zammit ¹, John M Starr, Wendy Johnson, Ian J Deary

► [Front Psychiatry.](#) 2023 Apr 12;14:1044271. doi: [10.3389/fpsyt.2023.1044271](https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1044271) [↗](#)

The effect of garden use on quality of life and behavioral and psychological symptoms of dementia in people living with dementia in nursing homes: a systematic review

[Melanie van der Velde-van Buuringen](#) ^{1,2,3,*}, [Rosalie Hendriks-van der Sar](#) ³, [Hilde Verbeek](#) ^{4,5}, [Wilco P Achterberg](#) ^{1,2}, [Monique A A Caljouw](#) ^{1,2}

► [SAGE Open Med.](#) 2020 Jan 22;8:2050312120901732. doi: [10.1177/2050312120901732](https://doi.org/10.1177/2050312120901732) [↗](#)

Positive aging benefits of home and community gardening activities: Older adults report enhanced self-esteem, productive endeavours, social engagement and exercise

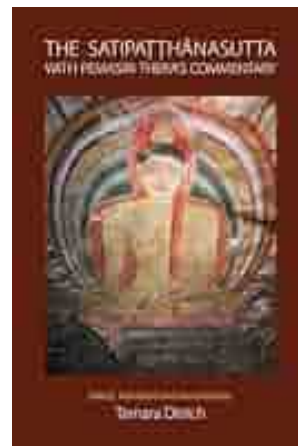
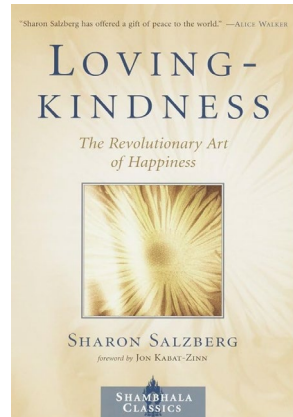
[Theresa L Scott](#) ^{1,8}, [Barbara M Masser](#) ¹, [Nancy A Pachana](#) ¹

Lastne izkušnje. Predlog vaje.

Vadba naklonjenosti, sprejemanja in sočutja daje občutek umirjanja, ki ima prijemališče na površju, ko s počasnim utiranjem in pronicanjem proti središču topijo obrambne krče in blokade.

Na skrb, da nekaj ni (bilo ali bo) v redu, ko me grabijo misli, ki se krožno spletajo, lahko odgovorim z naklonjenostjo. Kot bi aktiviral nasprotje od strahu. Vključim to primarnejše in prvotnejše občutje/namero, da inducira v nas zaupanje (ki je nasprotje od tesnobe).

Lahko jo vadimo, ko smo v največjem krču in negotovosti, strahu in skrbah. Deluje kot blažilno sredstvo na razbolelo psihološko kožo.



Zaključki 1

- Prekinitve pozornosti prek večopravnosti in digitalne preobremenjenosti so glavni in merljivi mehanizem stresa in preobremenjenosti (izgorelosti);
- napadi na našo pozornost niso samo napadi na eno izmed naših funkcij, ampak na avtonomno mišljenje, ki je vedno utelešeno → torej na našo celovito občutenje sebe;
- zato je nujno zavedanje vsega, kar nam pozornost zmanjšuje in na dolgi rok uničuje (torej prekinitve in preklapljanja);
- ter vsega, kar nam jo krepi in obnavlja ter moramo to dejavno vzdrževati in kultivirati;
- pa ozaveščanje večjih sistemov – organizacijskih in družbenih – o usodnih posledicah, če se bo erozija pozornosti in dejavnosti, ki krepijo zbranost, še naprej nadaljevala.

Zaključki 2

- Stres, napetost, tesnobo, nespečnost vedno težko prenašamo in se jih želimo znebiti. Na dolgi rok so ubijajoči in njihovo zmanjševanje ni luksuz.
- Nujna je, kot omenjeno, prebuditev iz spanja avtopilota, da začnemo reševanje prek ustavljanja in avto-refleksije/mentalizacije ter čuječnosti (formalne in kot stalne kapacitete človeka).
- Skupni imenovalec je vzdrževanje notranjega prostora, k čemur pripomore vadba sprejemanja, naklonjenosti in sočutja.
- Vadba, ki jo lahko vsak oblikuje po svoje, težko pa shaja brez nje.
- To vodi do duševnega zdravja, tega večno dinamičnega procesa.

“My religion is kindness.” (Dalai Lama)

