

## **Anksioznost v Svetovalnici Društva CPM**

V svetovalnici Društva Center za pomoč mladim (CPM) opažamo porast mladih med 15 in 30 letom starosti, ki se soočajo s problematiko anksioznosti.

Pogosto so to ambiciozni mladi, ki (pre)veliko razmišljajo in so v svojem načinu razmišljanja nadvse kreativni. Ti mladi si pogosto želijo vzpostaviti in ohranjati učinkovit nadzor nad svojim življenjem, vendar jim ravno to ne uspeva tako kot bi si želeli. Najpogosteje so jim zelo pomembni odnosi in mnenja o tem kako jih vidijo njim pomembni drugi (starši, prijatelji, partnerji ali družba v širšem smislu). Nekateri pričakovanja drugih sprejemajo nase in ravnajo skladno z njimi, drugi se upirajo, pogosti pa se v nekaterih odnosih vedejo uporniško, v drugih pa se podrejujejo. Težava je lahko v tem, da pri vsem skupaj pozabljajo nase, na svoje notranje potrebe neodvisno od pričakovanj drugih. Izkaže se, da v odnosih, v katerih izbirajo takšna vedenja ne doživljajo ravnovesja med občutkom povezanosti in občutkom lastne vrednosti.

Skozi proces svetovanja se pogosto izkaže, da imajo ti mladi do sebe pričakovanja, ki jih ne zmorejo uresničevati in so do sebe zelo kritični. Namesto na svoje potenciale in aktivnost pri doseganju svojih pričakovanj do sebe, so bolj usmerjeni na tisto česar niso naredili v redu. Velikokrat jih muči slaba vest, ker niso ravnali tako kot bi si v resnici želeli, saj so v določenih odnosih dajali prednost predvidevanjem kako morajo ravnati, da bodo v očeh drugih videti vredni in sprejeti.

Veliko razmišljajo o izbirah vedenj za katere predvidevajo, da jih bodo predvsem v očeh drugih naredile takšne kakršni si želijo biti. Pogosto pa s predvidevanjem o tem kaj morajo narediti, kako se morajo odločati, da poskrbijo za potrebe drugih in s tem zase, ne doživljajo občutka povezanosti po katerem tako močno hrepenijo. Vedo, da to ni učinkovita izbira za samouresničevanje, samospoštovanje, pozitivno samopodobo vendar ne vedo, kako naj nase in odnose pogledajo drugače. Včasih govorijo o tem, da se ne spomnijo preteklosti, imajo blokade v spominu, zmanjkuje jim energije, povedo, da ne vedo kaj v resnici hočejo, občutek imajo, da izgubljajo sebe. Včasih se sprašujejo kdo v resnici sploh so, kar je seveda običajen in zdrav pojav pri dolgotrajni izbiri neučinkovitih vedenj.

Nekateri sčasoma nad sabo izvajajo vedno večji pristisk. Ko ne uresničijo tistega, kar menijo da morajo, si postavijo še višje zahteve in postajajo vedno bolj negotovi vase. Pozabljajo pa na tisto kar si resnično želijo, kar hočejo in kar lahko.

Svetovanci skozi proces svetovanja ozavestijo svoja prepričanja in pogled nase ter odnose z drugimi. Sčasoma uskladijo svoja pričakovanja do drugih -

1000 Ljubljana  
Kersnikova 4  
T: 01 438 22 10  
M: 031 323 573  
F: 01 438 22 14

2000 Maribor  
Ob železnici 16  
T: 02 331 83 06  
M: 040 585 945

TR: 610000012829955  
banka: DH d.d.  
DŠ: 70974489  
MŠ: 1206575



glede na realne možnosti in izkušnje, hkrati pa se usmerijo na tisto kar hočejo, na kar imajo neposreden vpliv – na svoj pogled nase, odnose in svet (svoj način razmišljanja) ter svoja dejanja, ki jih lahko izbirajo, da bi dosegli kar v resnici želijo in potrebujejo.

V svetovalnici Društva CPM na anksioznost gledamo celostno. Razumemo jo kot celostno vedenje, sestavljeno iz fiziologije, katero imajo anksiozni najbolj ozaveščeno (težko dihanje, šumenje v glavi, stiskanje v prsih, tesnoba, tresavica, hladen pot po čelu itn.), čustev (nepojasnjenih strahov oz. bojzani glede prihodnosti, ...), misli (razmišljanja o tem česar ne želijo, o stvareh o katerih ne morejo odločati sami, o preteklosti, ki je ne morejo spremeniti, o prihodnosti, ki je nepredvidljiva ...), aktivnosti (vedejo se v smeri svojih misli in prepričanj). Celostno vedenje je v funkciji zadovoljevanja psihičnih potreb; po varnosti oz. preživetju, svobodi, pripadnosti in ljubezni, veljavi, zabavi. Pri čemer gre v procesu doživljanja anksioznosti za zadovoljevanje teh potreb le na kratek rok.

Skozi proces svetovanja se mladi učijo živeti v sedanjem trenutku, v stiku s svojo intuicijo in čustvi ter vzpostavljati ravnovesje med tem kaj čutijo, kako razmišljajo in delujejo v smeri svojih potreb in želja, ne glede na pričakovanja drugih.

Ko svetovanci ozavestijo svoja pričakovanja, ki jih pogosto (povsem nezavedno) naslavlja na druge, ko svoje vedenje in razmišljanje povežejo s čustvi in fiziologijo uvidijo, da vedenja, ki jih izbirajo z namenom zadovoljevanja svojih potreb niso učinkovita. Da se po vsem skupaj počutijo le bolj oddaljene od sebe in drugih, manj svobodne, manj vredne, bolj negotove ...

Mnogi s podporo v procesu svetovanja začnejo sebe postavjati na prvo mesto. Pri tem ne gre za individualizem, pač pa za razmejevanje med tem o čemer lahko odločajo (o svojih željah, ciljih, pogledih, svoji komunikaciji, načinu razmišljanja, čustvovanju, izražanju, aktivnosti ...) in med tem o čemer ne morejo odločati - kako bodo na njihove odločitve gledali drugi (jih bodo še sprejemali, če bodo izhajali iz sebe ali ne in jih bodo celo zapustili).

Ko v vsakdanjem življenju pridobivajo izkušnje, da so lahko sprejeti, tudi če v družbi kdaj zavrnejo kakšno prošnjo, če tako čutijo; da se lahko počutijo bolj povezane, če jasno izrazijo svoje mnenje; da so spoštovani, če se zavzamejo za svoje pravice - začnejo vedno pogosteje izbirati vedenja, ki izhajajo iz njih (na primer izberejo študij, ki jih veseli in zanima, ne glede na negotovo situacijo glede zaposlovanja v prihodnosti). Ko konstruktivno skrbijo za svoje potrebe se hkrati večja njihov občutek zadovoljstva s seboj in povezanosti z drugimi.

Mladi, ki na primer v družbi v kateri se ne počutijo v redu in v njej še kar vztrajajo doživljajo simptome anksioznosti, ki se lahko dokončno manifestirajo, ko so sami, na primer na varnem doma, skozi proces svetovanja pogosto uvidijo, da je anksioznost nekaj, kar se ne zgodi nenadoma, pač pa gre za proces, ki se je začel odvijati že mnogo preden se je odrazil skozi boleče fizične simptome.



Mnogi uvidijo, da si z anksioznostjo sporočajo, da hočejo narediti spremembo v smeri bolj učinkovite skrbi zase. Pogosto kmalu uvidijo, da je spoštovanje svojih notranjih občutkov, samouresničevanje, jasna komunikacija v odnosih z drugimi, dajanje pobud za pogovore o razlikah in s tem razumevanje drugih lahko ključ do sprejemanja sebe, izboljšanja samopodobe, kvalitetnih odnosov in občutka povezanosti s seboj in drugimi. Takrat najdejo notranje ravnovesje, simptome anksioznosti pa nadomestijo s samospoštovanjem in enakovrednim spoštovanjem drugih ter aktivnostjo, ki jo potrebujejo, da uresničijo svoje sanje.

Andreja Romih  
psihoterapevtka realitetne terapije,  
vodja svetovalnice v Ljubljani