

Soočanje s strahovi je zdravilno

Večino ljudi je strah sprememb in bolezen je zagotovo velika sprememba. A strahovi ne bodo kar izginili, če bomo nanje poskušali pozabiti, če se bomo trudili odvracati pozornost stran od njih ali jih prekriti s pozitivnim razmišljanjem. Z njimi se je treba soočiti. **Le soočenje namreč daje možnost, da izgubijo svojo moč.**



Kristina Kosmač
finance@finance.si

*Kristina Kosmač je specializantka psihodinamske psihoterapije in mag. teologije.

Če se želimo ustrezno spoprijeti s strahom pred tem, da bi zboleli, je dobro, da najprej razumemo, za kaj pri soočenju z boleznijo pravzaprav gre. Lahko rečemo, da nam bolezen poruši občutek varnosti in zaupanja. Vse, kar je do takrat veljalo za pomembno, se lahko obrne na glavo. Kar naenkrat vrednoto zdravje občutimo drugače in ji pripišemo še globlji in bolj oseben pomen. Vloge, ki smo jih opravljali, lahko postanejo za nas brezpredmetne, vsakodnevne obveznosti pa za nekaj časa počakajo. Pogosto se tudi sprašujemo, zakaj se je to zgodilo ravno zdaj in ravno nam. Prav zaradi vsega novega, neznanega in ogroženosti nečesa tako pomembnega, kot je za človeka zdravje, nas je boleznijo pogosto strah.

Spremembe zahtevajo prilagoditev in večjo skrb zase

Kaj narediti, ko nas prežame strah, da bi zboleli sami ali kdo od bližnjih? Kaj narediti, če bolezen res pride in spremeni našo rutino, počutje, načrte? Ne glede na to, česa nas je strah, se moramo zavedati, da je vsaka bolezen sprememba, pri vsaki spremembi pa je priporočljivo, da se z njo soočimo sebi primerno ter v vsem novem in neznanem poskrbimo zase. Sprememb nas je že tako strah, če pa so povezane z nečim tako pomembnim, kot je zdravje, je razumljivo, da so strahovi še toliko večji. Krepitev večšin sprejemanja nepredvidljivosti in iskanje metode, kako se umiriti, sta lahko koristna pristopa, da se s strahovi lažje soočamo. Dobro je tudi razmisliti, od kod izvirajo naši strahovi, s čim so povezani, hkrati pa raziskati, kje, ob kom ali kako jih lahko razrešimo.

Strahovi ne bodo kar izginili

Teme, povezane z boleznimi in strahovi, so v naših pogovorih večkrat postavljene v ozadje oziroma se jim raje povsem izognemo. Pogosto se nam zdi, da bo potem le še slabše, da bomo s tem bolezen dejansko »priklicali« ali pokvarili vzdušje pogovora. Kaj pa, če ni tako in lahko prostor za pogovor o boleznijo, o bolečem in ranljivem prinese pomirjenost, razumevanje in zmožnost za bolj poglobljeno doživljanje lepih trenutkov življenja? S strahovi se je namreč treba soočiti. Ne bodo kar izginili, če bomo nanje poskušali pozabiti, če se bomo trudili odvracati pozornost stran od njih ali jih prekriti s pozitivnim razmišljanjem. Soočenje daje strahovom možnost, da izgubijo svojo moč.

Ohranite mir in občutek varnosti

Kako lahko poskrbimo zase in zmanjšamo strah pred morebitno boleznijo? Dobro je, da v vsakodnevno rutino vpletimo dejavnosti, ki nam pomagajo, da v sebi ohranjamo mir in občutek varnosti, ter metode, s katerimi lahko dolgoročno umirajmo svoje strahove in neprijetne občutke, ki jih povezujemo z boleznijo. V nadaljevanju naštevamo nekaj možnosti.

1.

Poskrbimo zase in za svoje telo

Vprašajmo se, kaj potrebujemo, kako si lahko olajšamo strahove in druge neprijetne občutke, ki spremljajo bolezen. Mogoče potrebujemo več počitka, časa zase, druženja ... Lahko nam pomaga, če se osredotočimo na svoje telo, na to, kaj potrebuje in kako mu lahko to

omogočimo – morda več gibanja, v naravi preživeti čas, sprostitvene tehnike ... Navadno nam telo s svojimi znamenji sporoča, kako naj poskrbimo zanj, zato mu je dobro prisluhniti.

2.

Prepoznamo sprožilce, ki v nas vzbudijo strah

Pomaga, če prepoznamo, kateri položaji ali dejavniki sprožijo v nas občutke strahu. Če je mogoče, lahko za nekaj časa zmanjšamo udeležnost pri tem, kar v nas vzbuja strahove pred boleznijo. Lahko so to novice na televiziji, pogovori z ljudmi, razmišljanje o boleznijo, ki smo jo mi ali kdo od bližnjih doživeli v preteklosti ... Zgoditi pa se lahko, da so sprožilci skriti in jih na prvi pogled ne prepoznamo; takrat si je dobro vzeti dovolj časa, da jih raziščemo.

3.

Soočajmo se z nemočjo in izgubo nadzora

Ob tem, ko razmišljamo o boleznijo, se velikokrat srečamo z občutki, da ne moremo narediti ničesar, da so stvari in potek boleznijo zunaj našega nadzora. Vse to lahko spremljajo občutki anksioznosti, panike, jeze, žalosti ali obupa, s katerimi se moramo soočiti in najti novo metodo spoprijemanja s spremenjenim položajem. Ko sčasoma zmoremo te neprijetne občutke sprejeti, se v nas pojavijo nova moč, zaupanje in občutek, da bomo zmogli ne glede na to, kaj se bo zgodilo.

4.

Pogovarjajmo se z bližnjimi

Pogovor o vsem, kar doživljamo, o tem, kar prinese bolezen, je lahko zelo razbremenilen. Ko o strahovih spregovorimo, se njihova moč zmanjša. Seveda moramo včasih o tem govoriti večkrat, se obrniti na ljudi, ki so pripravljeni poslušati, občutek pomirjenosti, ki ga začutimo v pogovoru z nekom, pa moramo prenesti v svoje življenje tudi, ko smo sami.

■ **Od nas je odvisno, da poskrbimo, da živimo zadovoljno in umirjeno ter hkrati z zavedanjem, da lahko pride bolezen, ki bo od nas zahtevala, da življenje, ki smo ga navajeni, nekoliko spremenimo.**

5.

Poiščimo strokovno pomoč

Če opazimo, da strahovi ostajajo enako močni ali se še povečujejo, lahko poiščemo nekoga, ki nam bo pomagal najti nove ustrezne metode za soočenje s tem, kar doživljamo. Včasih je ob podpori nekoga, ki je strokovno usposobljen za tovrstne stiske, lažje najti izvor strahov in jih odpraviti.

Ne glede na vse možnosti, ki so nam na voljo, pa je vedno odločilnega pomena, da v sebi poiščemo vire zaupanja, varnosti in moči, ki nam pomagajo, da v nepredvidljivih okoliščinah življenja zmoremo ostati mirni. Od nas je odvisno, da poskrbimo, da živimo zadovoljno in umirjeno ter hkrati z zavedanjem, da lahko pride bolezen, ki bo od nas zahtevala, da življenje, ki smo ga navajeni, nekoliko spremenimo. Bolezen, če se pojavi, lahko sprejmemo kot priložnost, da v svoj vsakdan vnesemo še več tistega, kar si želimo, in sprejmemo odločitve, ki bodo življenje naredile polnejše in še bolj naše.