

Čuvajmo mentalno zdravlje



Lina Rabi, Master psiholog i psihoterapeut pod supervizijom

Poslednjih godinu dana, od kada je zvanično nastupila pandemija, verujem da ne postoji osoba na čitavom svetu koja nije osetila strah i zabrinutost. Za život, svoj i svojih najbližih, za egzistenciju, za posao, za budućnost.

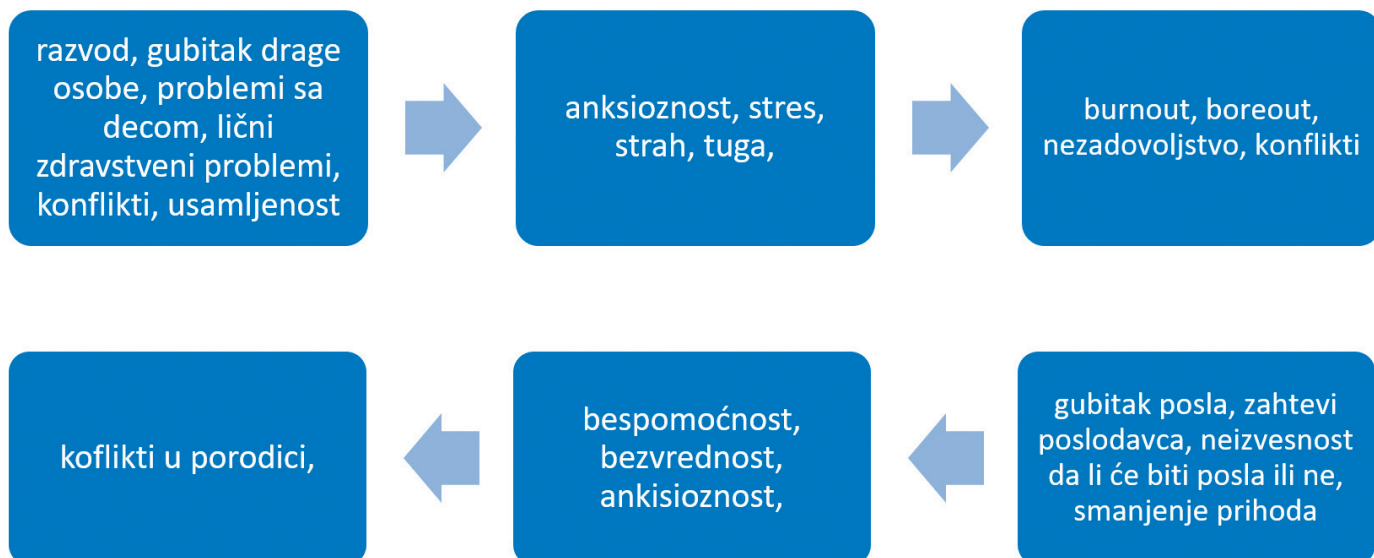
„Kada će sve ovo proći?“ Nažalost, to niko ne zna sa sigurnošću, ali dok ne prođe, jako je važno da budemo svesni da moramo da čuvamo i mentalno zdrav-

lje, da bismo bili sposobni za svaki aspekt života - porodicu, posao, prijatelje, zajednicu.

Uloga psihologa i psihoterapeuta je sada veća nego ranije. Programi psihološke podrške koje pružaju razni psihološki centri, kako pojedincima tako i kompanijama, su veoma značajni za mentalno zdravlje svakog pojedinca. Tokom psihološkog savetovanja i psihoterapije pokazalo se da su odrasli klijenti prijavljivali specifične neprijatne uticaje pandemije poput poteškoće sa spavanjem i jedenjem, anksioznost, depresija, stres, strahovi, burnout.

Kako poslovni i privatni problemi utiču na mentalno zdravlje?

Većina osoba se oseća da su u začaranom krugu iz kog ne mogu da izađu. Privatni i zdravstveni problemi su pokrenuli njihove neprijatne emocije poput straha i tuge. Kako bi funkcionisali, većina je odlučila da te emocije potisne, i da poveruje da mora da bude jaka osoba kako bi sve bilo dobro. Te potisnute emocije nas ne napuštaju, gde god da odemo i s kim god da smo. One su uvek sa nama. Pa čak kad odemo na posao ili kad radimo "od kuće". Verovatno će se



one u jednom momentu odraziti na našu poslovnu efikasnost i dovesti do burnout-a, nezadovoljstva na poslu, moguće konflikte ili čak dosadu.

Sa druge strane, neke osobe su potražile pomoć psihologa ili psihoterapeuta zbog osećaja bezvrednosti, bespomoćnosti, kao da su se zaglavili i ne mogu da krenu dalje. Gubitak posla, smanjenje prihoda, nezvesnost da li će posao stati ili krenuti, novo poslovno okruženje ili zahtevi poslodavca uticali su na njihovo mentalno zdravlje pa samim tim i na njihov odnos sa članovima porodice. Kada nemamo kontrolu nad našim poslom i kad naši planovi, prihodi i poslovni uspesi zavise od nepredvidive globalne pandemije, najčešće se pojavljuje osnovni strah – za egzistenciju. Kako ćemo preživeti ili obezbediti porodici najosnovnije potrebe? Potiskivanje straha i verovanje da smo bespomoćni, može prouzrokovati povlačenje iz međuljudskih odnosa pa čak i depresiju.

Zašto je individualna psihoterapija neophodna?

Svaka osoba zaslužuje da živi kvalitetan život, i u redu je potražiti pomoć stručnog lica kada nam je teško i kada ne znamo da izađemo iz začaranog kruga. Razlozi zbog kojih ljudi dolaze na psihološko savetovanje i psihoterapiju su različiti. Mogu biti anksioznost, depresija, problemi u odnosima, usamljenost i uglavnom su to teme o kojima ne mogu da pričaju sa porodicom i prijateljima, a sami i ne znaju kako da sebi pomognu. Mnogo je razloga zašto je psihoterapija neophodna, pogotovo tokom svetske pandemije. Neki od razloga su: **sigurnost** - klijent može da kaže sve što poželi i niko ga neće osuditi ili okriviti, već razumeti; **empatija** – kad klijent prepozna empatiju od strane psihoterapeuta olakšava mu da rad na sebi i na odnosima sa drugima i **briga** – psihoterapeutu je stalo do klijentovog mentalnog zdravlja, zadovoljstva i kvalitetnog života. Psihoterapija može da bude uživo ili online.

