

## Nenori į darbą - kreipkis į psichiatrą (2)

2007 m. rugsėjo 4 d.



A. Slatvickis: "Vidinis konfliktas - dar ne liga"

Besibaigianti vasara, sugražinanti vaikus į mokyklas, o jų tėvelius - į darbą, visada susijusi su nerimu ir įtampa. Gerai, kad tai praeina, perėjus prie kitokio režimo. O jei įtampa ir bloga nuotaika nepraeina, jei nenoras eiti į darbą sukelia net galvos skausmus ar sutrikdo organizmo funkcijas? Ką daryti, - klausiau psichiatro Aleksandro Slatvickio.

Uždavėt įdomų ir sudėtingą klausimą. Bet žurnalistai ir nemėgsta užduot paprastų ir lengvų. Jei jau užduoda, - tai susiimi už galvos, ir jei atsakai spontaniškai - gali netyčia ir į pirmą puslapį pakliūti (juokiasi).

Dirbu jau 30 metų. Nepasakyčiau, kad po atostogų į darbą einu su dideliu džiaugsmu. Matyt, kiekviename žmoguje sėdi sibiraitas, kuris norėtų nedirbti.

Yra žmonių, kurie nenori eiti į darbą, bet kad atsirastų kokie simptomai - tokių nesu sutikęs. Bet būna, kad genda nuotaika, apima liūdesys.

Grįždamas po atostogų į darbą galvojau, kaip greit baigiasi visi malonumai. Bet kai vakare grįžau namo - atrodė, kad atostogų ir nebuvo. Man atrodo, jei žmogus nenori grįžti į darbą ir blogai jaučiasi - tas darbas jam nepatinka. Tačiau vėl klausimas, ar problema darbe ar žmoguje. Dažniausiai problema tūno pačiame žmoguje.

Jei darbas nepatinka, galima jį pakeisti ir susirasti tinkamą, kitas klausimas - ar žmogaus sugebėjimai leidžia jį pakeisti. Bet yra aktyvių žmonių, kurie keičia...

Kita priežastis - darbas patinka, bet slegia atmosfera darbe, blogi kolektyve tarpusavio santykiai. Čia reikalinga atskira analizė.

*Bet juk būna, kad ir darbas, ir aplinka tenkina, bet grįžti nesinori...*

Žmogus pripranta prie laisvo grafiko: jis nori pamiegoti iki 9-ių, o reikia keltis pusę septynių - tai jau diskomfortas. Be abejo, darbas yra tam tikras laisvės apribojimas, savęs įrėminimas į taisyklių laikymąsi. Juk darbe kasdien laukia kokie nors stresai, nes nesuplanuoti darbai visada stresas. Atostogaudamas žinai, kad tavęs niekas nieko neįpareigos daryti, nebent žmona paprašys ką nors sukalti. Bet jei prašo žmona - gali apsimesti, kad negirdi arba pasakyti, kad sulūžo plaktukas, skauda ranką arba atsikirsti, kam to reikia.

Bet jei žmogui būtų suteikta galimybė nedirbti, vargu ar tai jis sugebėtų. Nes žmogus - socializuota būtybė ir jam reikalingas pripažinimas. Amžinos atostogos tik atrodo gerai, bet jei, žiūrėk, visą gyvenimą dirbęs išėjini į pensiją - patiri didžiulį stresą. Pasigendi įprastos veiklos, pripažinimo, atsiranda didžiulė tuštuma, kurią reikia užpildyti.

*Anksčiau psichologai teigėdavo, esą kas septynerius metus reikia darbą keisti.*

Visokių mitų yra tekę girdėti, nežinau iš kur tas skaičius atsirado. Nemačiau nė vieno mokslinio pagrindimo, kodėl reikėtų keisti jį kas 7 metai. Viskas priklauso nuo asmenybės.

*Bet jei darbas nekūrybinis, koks nors varžtelių dėliojimas iš vietos į vietą gamykloje?..*

Monotoniškas darbas, be abejo, slegia, labiau vargina. Galima būtų keisti darbą, bet ar tauri galimybė?

*Jei darbas žmogaus netenkina, ar neateis jis po kurio laiko pas psichiatrą skųstis įvairiais negalavimais?*

Jei žmogus pajunta, kad darbas vargina, prasideda sutrikimai, kad ateis pas psichiatrą - labai teisingai padarys. Dažniausiai kreipiamasi pavėluotai, kai problemos pernelyg įsišaknijusios, kai atsiradę ligų, asmenybės sutrikimo požymių. Tegu ateina bent pasikonsultuoti. Juk nebūtinai gydytojas pradės siūlyti vaistus - kartais pateiks patarimų, galų gale vien išsipasakoti psichiatrui yra geriau nei problemą nešioti savyje.

Jei asmenybė stipri, sveika, nėra pagrindo ligai atsirasti, koks darbas bebūtų dirbamas. Bus nuovargis, bet rimtų sutrikimų nebus. O jei lemta susirgti psichikos liga, jei tai užprogramuota genuose - net geromis sąlygomis gyvendami suserga.

*Skaičiau, kad kuo geriau žmogus gyvena, tuo labiau jo psichika pažeidžiama.*

Čia kitas kraštutinumas (juokiasi). Nemanau. Yra tam tikra genetinė predispozicija. Gamtos katilė viskas taip maišosi maišosi... Kartais išeina geras produktas, o kartais - ne. Genai lengvai pažeidžiami ir tai priklauso nuo daugelio faktorių. Net nedidelė dozė radiacijos gali lengvai pažeisti geną. Genai mutuoja ir pasikeitę persiduoda iš kartos į kartą. Kita vertus, žmonės yra skirtingi, kai kurių organizmas atsparus radiacijai. Štai po atominės katastrofos Japonijoje daugybė žmonių susirgo spinduline liga ir mirė. Bet buvo tokių, kurie buvo ten pat, gavo didžiulę radiacijos dozę, bet išgyveno iki gilios senatvės. Kažkodėl jų tai nepaveikė. Tokių pavyzdžių daug, viskas priklauso nuo individualių organizmo savybių.

*Jaunam žmogui sudėtinga susivokti, kokia jam profesija tinka, labiau prie širdies.*

Kadaise buvo profesinis orientavimas, geras dalykas. Jaunam žmogui tikrai sudėtinga pasirinkti specialybę, objektyviai įvertinti savo galimybes. Gali suklydinti per didelis pasitikėjimas arba savęs neįvertinimas. Būtų gerai, jei ir dabar patyrę psichologai įvertintų žmogaus asmenybę, polinkius, nurodytų tam tikrą jam tinkančių specialybių spektrą. Juk žmogui svarbus ne vien ekonominis faktorius. Kuo daugiau laimingų žmonių - tuo geriau.

*Kad reikalingas profesinis orientavimas - sutinku. O kaip vertinate tai, kad vis daugiau žmonių atostogas suskaido į dvi dalis?*

Viskas priklauso nuo nuovargio laipsnio ir to, kaip žmogus ilsėjosi. Kartais gali užtekti dviejų savaitių, kartais neužtenka mėnesio. Nelygu ar intensyviai dirbai ir kaip ilsėjaisi.

Dirbantiems intensyvią darbą dviejų savaitių per mažai. Mat perėjimas nuo darbo prie poilsio ritmo irgi reikalauja laiko ir adaptacijos.

*Kaip greičiau adaptuotis grįžus po atostogų?*

Duoti universalų patarimą - tas pats, kas sukurti vaistą nuo visų ligų. Viskas priklauso nuo žmogaus. Eik, ir viskas. Jei gali rinktis - rinkis kas labiausiai patinka. Jei suvoki, kad negali pakeisti - su ta situacija susitaisyk. Jei to nepadarysi - atsiras vidinis konfliktas, problemos - bloga nuotaika, nenoras eiti į darbą ir tada net du mėnesiai atostogų bus per mažai.

Vidinis konfliktas - dar ne liga. Bet jei jis neišsprendžiamas - gali atsirasti įvairūs psichikos sutrikimai arba somatinės ligos. Jei nuolat save grauši, būsi nepatenkintas, kankins nerimas, baimė, įtampas,- silpniausioje

organizmo vietoje atsiranda liga. Vienam - širdies bei kraujagyslių, kitam - skrandžio ar žarnyno problemos ir pan.

Dažnai psichologinio pobūdžio sutrikimai pereina į somatines ligas, kurios gydomos vaistais. Tie vaistai turi laikiną simptomus naikinantį poveikį ir ligos priežasties nepašalina. Tad pirmiausia kreipkis į psichologą, kad padėtų išspręsti problemą.

Kita vertus, padidėjęs kraujospūdis nebūtinai reiškia neišspręstą problemą. Todėl kas tinka vienam - netinka kitam. O žmonės dažnai gydomi patys ar pasikliaudami neprofesionalų patarimais. Nebijokime kreiptis į gydytojus.

Dar reikia suvokti, kad norint ką nors spręsti, reikia pripažinti, kad problema egzistuoja. Tai supratus reikia įvertinti, ar pats galėsi su ja susitvarkyti, ar reikia pasitarti. Jei reikia pasitarti - tai su kuo. Kartais užtenka pasišnekėti su draugu. Bet jei ilgą laiką sukiojasi tos pačios mintys ir neina jų atsikratyti, arba problema išspręsta, o mintys vis tiek lieka - vadinasi, kažkas negerai su asmenybe. Tuomet ir reikalinga psichologo ar psichiatro pagalba, kad problema neišsienėtų. O dažniausiai ateina pacientas ir sako: "Va, aš jau keletą metų..." Bet, gerbiamasis, kur tu anksčiau buvai?

*Blogą nuotaiką įpratome vadinti depresija. O tikroji depresija - ar ji atsiranda dėl aiškių priežasčių?*

Ne, niekas nežino, kaip ji atsiranda. Gali atsirasti dėl išorinių priežasčių arba ligos pradžia su jomis sutapo, bet pašalinus priežastį liga lieka.

O kad painioja blogą nuotaiką su depresija - tai tiesa. Būna, šneki su žmogum, tas šypsosis, normaliai bendrauja ir staiga sako: "Oi, kokia man depresija, išrašykite vaistų". Imi aiškintis - ir nė vieno depresijos simptomo. Pasirodo, jam tik bloga nuotaika dėl tam tikrų išorinių priežasčių. Tokiu atveju vaistų nereikia - išnarpliok konfliktus su savim ir išoriniu pasauliu.

Dar viena bėda, kad žmonės nelinkę ieškoti kompromisų. Jei du žmonės užsispyrė ir neieško bendros kalbos - kenčia tas, kurio psichika silpnesnė. Bet ir nusileisti nenori. Reikia bendrauti, ieškoti kompromisinių sprendimų, kiekvienam pagrįsti savo poziciją.

*Ir pabaigai: ką žmogui daryt, jei ruduo jam kelia liūdesį?*

Anksčiau skundėsi, kad karšta, nėra kuo kvėpuot, o po dviejų dienų vienas geltonas lapas - ir jam jau ruduo. Ruduo - gražus metų laikas. Pasikeitimai turi daug žavesio.

Kiekvienas reiškinyje gyvenime turi savo minusų ir plusų. Nėra vien tik teigiami ir neigiami dalykai. Viskas priklauso nuo mūsų pozicijos: galime blogiausiam reiškinyje matyti gera, o geriausiam - vien minusus. Tai priklauso ne nuo reiškinio, o nuo paties žmogaus.



**Genovaitė PRIVEDIENĖ**