Recenzija

Vlasta Novak Zabukovec

Univerza na Primorskem

vlasta.zabukovec@famnit.upr.si

Projekt Super psiholog, ki je potekal v Sloveniji v preteklih dveh letih, je sledil viziji opolnomočenja psihologov s pomočjo sistema supervizirane prakse. Do tega projekta psihologi mentorji in začetniki niso imeli sistematičnega in celovitega modela ustvarjanja mentorskega okolja; zato lahko ocenim, da je Super psiholog napravil velik preboj za njih same in posebej za psihološko stroko. Hkrati pa so bile v projekt vključene vsebine, ki psihologom omogočajo pridobivanje znanja in razvijanje veščin za ohranjanje duševnega zdravja. Glede na to, da smo psihologi nenehno v stiku z ljudmi, lahko pozabimo na varovanje svojega duševnega zdravja, ali pa smo prepričani, da zaradi znanja, ki ga imamo, lahko sami poskrbimo zase. Zato so bile te vsebine dobrodošle pri ozaveščanju, prepoznavanju in omogočanju uvida v lastno ravnanje.

Vsebina knjige je razvrščena v tri sklope: varovanje podatkov, izbrane vsebine duševnega zdravja in specifične vsebine, pomembne za delo psihologa.

Morda na prvi pogled varovanje podatkov ni povezano z duševnim zdravjem, a je izjemno pomemben del psihologovih nalog in temelj njegovega ravnanja. Psihologi se tega zelo dobro zavedamo in ravnamo tako, da posameznikom ne povzročamo škode. Vendar ostajajo odprta vprašanja, nejasnosti in želja po novih spoznanjih. Avtor problematizira varovanje podatkov na področju psihologije, saj je psihološka stroka razdrobljena oz. psihologi delo opravljamo v različnih delovnih okoljih. To posledično otežuje pripravo enotnega dokumenta o varovanju osebnih podatkov. Avtor se je lotil razlage ločenega ali razpršenega vodenja dokumentacije in obravnave občutljivih osebnih podatkov. V obeh primerih je potrebno previdno in skrbno ravnanje, saj razpršena dokumentacija ni priporočljiva, a je v praksi prisotna. Občutljivi podatki pa so praktično vsi, ki jih pridobivamo psihologi, in zato je potrebno skrajno previdno ravnanje.

Drugi sklop vključuje izbrane teme na temo duševnega zdravja: izgorelost, tvegano in škodljivo pitje alkohola ter samomorilno vedenje. Danes o izgorelosti zelo veliko govorimo, morda včasih npr. že utrujenost enačimo z izgorelostjo. Zavedati se je treba, da izgorelost povzroča veliko zdravstve-

nih težav. Pogosta je pri pomagalnih poklicih, saj lahko reševanje stisk, iskanje pomoči, aktivno poslušanje posameznikov, občutki nemoči pri reševanju nastalih situacij psihologa postopoma vodijo v izgorelost. Stanja izgorelosti pa lahko vodijo v tvegano ali škodljivo pitje alkohola. Vemo, da je Slovenija dežela »mokre kulture«, kar potrjujejo rezultati številnih raziskav. Za našo državo je značilna velika količina popitega čistega alkohola na odraslega posameznika. Tudi pri mladih je pitje alkohola zelo razširjeno, poleg tega pa se stalno znižuje starost, ko otroci oz. mladostniki dobijo prve izkušnje z alkoholom. Njihova stališča do pitja alkohola so zelo tolerantna (tako kot v družbi nasploh) in z alkoholom je pogosto povezano preživljanje prostega časa. Kaj to pomeni za našo družbo? Kaj lahko naredimo psihologi in kaj lahko naredimo v družbi, da alkohol ne bo ostal in postal način življenja mladih? Pri tem se je potrebno opreti na preventivne in promocijske programe za mlade; ti naj bi poskrbeli za uporabo komunikacijskih sredstev, ki so mladim blizu. Krepili naj bi varovalne dejavnike, ter trajali daljše obdobje. Psihologi so pri promociji in preventivi nepogrešljivi, saj lahko s svojim specifičnim znanjem in poznavanjem problematike pitja alkohola pomembno prispevajo k pozitivnim premikom. Psihologi se, kot je bilo že omenjeno, pogosto srečujemo s posamezniki, ki doživljajo stiske, krize, iščejo odgovore na vprašanja, včasih ne vidijo smisla in so pripravljeni svoje življenje tudi zaključiti. Ključne kompetence, ki naj bi jih psihologi imeli, da bi lahko pomagali takim posameznikom, so prepoznavanje znakov samomorilnosti, kompetentno spraševanje o samomorilnih težnjah, presojanje stopnje ogroženosti, ukrepanje ob resni ogroženosti in nudenje pomoči.

Tretji sklop vključuje vsebine, ki omogočajo razvijanje znanja in veščin za ukrepanje v posebnih oz. zahtevnejših situacijah. To so: nudenje pomoči po kriznih dogodkih, motivacijski intervju, krepitev moči ob reševanju problemov in čuječnost. Krizni dogodki lahko zelo zamajajo tla pod nogami, bodisi ko se zgodijo ali kasneje. So zelo raznoliki, vendar je posamezniki, ki bo nek dogodek opredelil kot tak; kako se bo nanj odzval, je odvisno od ocene dogodka in ocene svojih zmožnosti za ravnanje v takšni situaciji. Intervencija je osredotočena na blažitev posledic dogodka, stabilizacijo, vzpostavitev občutka varnosti in opolnomočenje vseh v kriznem dogodku. Ob tem ne gre zanemariti varovalnih dejavnikov, kot so podpora socialna mreža, osebna prožnost, ustrezna pripravljenost na takšne dogodke, dostopnost virov pomoči in strokovna pomoč. Motivacijski intervju je veščina, ki pri ljudeh vzbudi motivacijo za spremembe pri sebi. Zanj je značilno sodelovanje, izvajljanje motivacijskih izjav in spoštovanje

posameznikove avtonomije. Posamezniku omogoča, da se zave svojih potreb in želi ravnati v skladu z njimi. Psihologu lahko pomaga tako pri delu s klienti kot pri mentoriranju psihologov začetnikov, saj pri njih razvijamo veščine, navade in strokovne usmeritve. Psihologi se velikokrat znajdemo pred problemi, to je pred situacijami, ki zahtevajo prilagojeno ravnanje. Po navadi so s problemi povezana neprijetna občutja. Zato je pomembno, da psihologi takšne situacije vidimo kot priložnosti za nekaj novega, kot priložnost za iskanje rešitve in ne za razmišljanje zgolj o problemu ter njegovi brezizhodnosti. Ali kot je zapisano: »Ko v procesu reševanja problemov uporabimo svoje znanje in modrost zato, da trezno presodimo situacijo in dobimo pogum za implementacijo naučenega, lažje sledimo vrednotam humanosti, pravičnosti ali tako celo prepoznamo lepoto in smisel v svojem delu oz. procesu reševanja problema. Značilne značajske moči nam lahko pomagajo pri tem.« Ob tem lahko psihologu pomagajo tudi veščine čuječnosti, torej da oseba, ki je v stiski, usmeri pozornost v sedanost. Tako se bolj ozaveštuje različne kvalitete življenja. »Živeti v tem trenutku pomeni videti naše misli in čustva kot dogodke, ki bodo minili. To je podobno, kot minejo tudi zvoki, vidne zaznave, vonji, okusi, dotiki. S tem ko se zavedamo minljivosti, pa lahko povečamo tudi občutek hvaležnosti za dane izkušnje,« je sporočilo čuječnosti.

Zato si želim, da bi knjiga našla pot do mnogih. Napisana je za psihologe, a vsebine lahko uporabite tudi strokovnjaki, ki se dnevno ali občasno ukvarjate s stiskami, težavami, z nemočjo ljudi. V njej je veliko dragocenih misli. Je polna pozitivnega razmišljanja. Omogoča osebno in strokovno rast posameznika. In je tu in zdaj. Naj vam služi!