



Spletni nasveti ne odpravljajo anksioznosti

Pandemija Pred šestimi leti so v Italiji potrdili prve primere okužbe s koronavirusom. Posledice dolgotrajne izolacije so še opazne, pravita psiholog Iztok Spetič in študentka medicine Giorgia Sinigoi

Svetlana Breclj
Emil Favento

TRST Pred šestimi leti so se v Italiji pojavili prvi potrjeni primeri okužbe s koronavirusom, kar je sprožilo val negotovosti, omejitev socialnih stikov in številne izzive za celotno družbo. Obdobje izolacije in prilagajanja na nenadno spremenjeno vsakdanjost je zaznamovalo tako posameznike kot širše skupnosti, čeprav se nam danes zdi, da je to del preteklosti. Vendar pa so posledice covida-19 še vedno opazne, predvsem pri mladih, pri katerih so bili socialni stiki in čustveni razvoj bistveno omejeni. Da bi pandemijo osvetlili z različnih zdravstvenih vidikov, smo na pogovor povabili psihologa Iztoka Spetiča in študentko medicine Giorgio Sinigoi.

Po besedah Giorgio Sinigoi je pandemija trajno preoblikovala javni diskurz in odnos družbe do zdravstvenih ustanov: »Po eni strani se je takrat okrepila zdravstvena ozaveščenost in skrb za preventivo, po drugi strani pa se je povečalo nezaupanje v zdravstvene institucije in informacijske vire.« Poleg tega je pandemija imela neposredne posledice za možgane: »Pri mladih se je poznalo predvsem to, da so imeli več težav s koncentracijo in učenjem zaradi čezmerne rabe elektronskih naprav.« Mladi so v tem obdobju imeli omejene možnosti za druženje in vzpostavljanje vezi, saj so bili osebni stiki močno omejeni. »Kdor nima možnosti za vzpostavljanje družbenih interakcij, ima posledično tudi manj samozvesti,« je dodala Giorgia.

Psiholog Spetič nam je pojasnil, da je pandemija vplivala na mlade različno: »Generacija, ki je takrat zaključila nižjo srednjo šolo, je izgubila pomembne prehodne trenutke, kot sta mala matura in prehod v novo življenjsko obdobje, kar se je poznalo v prvem letniku višje srednje šole.« Brez družbenih stikov mladi niso mogli razvijati čustvenih kompetenc. »Izolacija je omejila gradnjo identitete in samostojnosti. Konflikti, običajni med vrstniki, so ostajali znotraj družine,« pojasnjuje Spetič. Med dolgoročnimi posledicami opazamo porast anksioznosti, depresije in negotovosti glede prihodnosti. »Ta občutek ni značilen le za najstnike, vendar je pri njih še posebej izrazit. Trenutno geopolitično stanje tudi negativno vpliva na duševno zdravje mladih, saj krepi občutek nestabilnosti,« je dodal psiholog.

Giorgia Sinigoi je opomnila, da stres, depresija in anksioznost škodijo predvsem fizičnemu zdravju: »Mladi so se v obdobju izolacije manj gibali. To je hudo zaznamovalo njihovo fizično zdravje. Občutek osamljenosti je dodatno vplival na



Študentka Nabrežinka Giorgia Sinigoi medicino študira na univerzi v Ljubljani OSEBNI ARHIV



Psiholog Tržačan Iztok Spetič opozarja, da le realni svet omogoča razvoj socialnih kompetenc OSEBNI ARHIV

njihovo slabo počutje. »Stres, depresija in anksioznost namreč vplivajo na srčno funkcijo, imunski sistem, kakovost spanja in regulacijo hormonov. Študentka medicine je zato poudarila, da je skrb za psihološko ravnanje ključna tudi za telesno zdravje. Za ohranjanje pozitivne naravnosti zdravniki priporočajo predvsem redno telesno dejavnost: »Že vsakodnevni sprehodi pomembno prispevajo k boljšemu počutju. Koristno je tudi, da posameznik deli svoje občutke in skrbi s kom, ki mu zna prisluhniti. Pogovor ima pozitivne učinke in lahko razbremeni čustveno stisko.«

Skrb za ocene, manj na čustva
Vsaka razvojna faza ima svoje potrebe, zato so bile posledice pandemije različne. Nekateri mladi so trpeli zaradi pomanjkanja družabnih interakcij, drugi so se v domačem okolju umirili, a vrnitev v šolsko rutino je bila za vse naporna. Po Spetičevem mnenju so šole kljub dodatnim sredstvom za psihologe preveč pozornosti namenile pri-

dobivanju ocen in premalo čustvenemu stanju učencev. »Mladim priporočam, da ob stiski poiščejo strokovno pomoč. Anksioznosti ali depresije ne rešijo kratke spletne tehnike ali "petminutni nasveti".« Ključno je, da se mladi zavedajo razlike med virtualnim in realnim svetom: »Virtualni prostor daje občutek varnosti, saj nas pred resničnostjo ščiti zaslon. Vendar le realni svet omogoča razvoj socialnih kompetenc.« Najstništvo je po besedah psihologa Spetiča čas nabiranja izkušenj, ki jih ni mogoče pridobiti po spletu.

Izolacija je prispevala k premiku številnih dejavnosti v spletno okolje, tudi prostega časa. Dolgotrajna izpostavljenost družbenim omrežjem lahko otežuje opravljanje zahtevnejših nalog, saj se možgani navadijo na hitre in enostavne vsebine, kar zmanjšuje sposobnost koncentracije in poglobljenega razmišljanja. »Več časa preživimo na družbenih omrežjih, manj ga ostane za druge aktivnosti, kot so šport, spanje in učenje,« je zaključila Giorgia Sinigoi.

Najstništvo je po besedah psihologa čas nabiranja izkušenj, teh pa ni mogoče pridobiti na spletu

Instagram

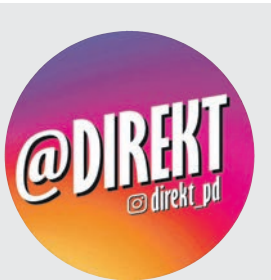
@direkt_pd #bodidirekten

Meme Damir Terčon
Komentarji Marco D'Errico



- kraški.pust.official:** Ma mi ne molamo, tu fešto štmamo!
- papa.pontifex:** Čudež! Pust je vstal od mrtvih kakor Jezus.
- kraški.pust.official:** In ravno kakor Jezus je imel žile polne vina. To ni naključje.
- m.k.prosek.kontovel:** Evo zakaj na pogrebu Pust vedno tako lepo gori.
- lucas.pinheiro:** Lahko bi prišel en šalto, je prvo leto, ki ne praznujem karnevala.
- donald.trump:** Tudi jaz bi, po povorki pa bi si šel ogledat finale hokeja.
- melania.trump:** Pusti stat, kaj pa ti več o hokeju.
- william.hudson:** Vem že jaz, zakaj ga toliko zanima hokej ...

Bodimo zmeraj direktni!



Sodelavke in sodelavci mladinske strani @Direkt: Svetlana Breclj, Julija Cante, Martina Cavotta, Nika Maria Costantin, Marco D'Errico, Malina Dolhar, Lapo Farolfi, Emil Favento, Mila Gergolet, Tadeja Gergolet, Sara Hlabian, Elisabetta Lovero, Martin Kits Nieuwenkamp, Francesco Petaccia, Veronica Piredda in Damir Terčon. Pridruži se nam! Z nami stopi v stik prek Instagrama. Beri nas vsak petek.

Mednarodni dan maternega jezika

TRST Jutri je mednarodni dan maternega jezika. Unesco ga je razglasil leta 1999 v spomin na protest in smrt bengalskih študentov, ki so leta 1952 v takratnem vzhodnem Pakistanu zahtevali enakopravnost svojega maternega jezika, in sicer bengalsčine. Mednarodni dan opozarja na pomen materinščine kot temeljne človekove pravice ter kot nosilke identitete, kulture in pripadnosti. Ta dan poudarja vrednost lastnega jezika, hkrati pa tudi odprtost in spoštovanje do drugih kultur in jezikov, saj jezikovna raznolikost bogati človeško družbo, ohranja kulturno dediščino in prispeva k boljšemu razumevanju med narodi. **Tadeja Gergolet**