

Zdrowie Psychiczne

Hanna Wiwatowska

Dużo się ostatnio mówi o zdrowiu psychicznym społeczeństwa. Do niedawna był to temat raczej wstydlivy, mało poruszany, a jeżeli już to w odniesieniu do pokolenia nastolatków. Epidemia coronavirus i restrykcje z niej wynikające uświadomiły społeczeństwu zasięg tego zagadnienia.

Odporność psychiczna jednostek została poddana próbie, o niespotykanym w warunkach pokojowych stopniu trudności. Obawa o życie własne i życie bliskich, utrata źródła dochodu, zobowiązania finansowe, poczucie odpowiedzialności za rodzinę w połączeniu z koniecznością fizycznej izolacji stały się przyczyną głębokich stanów depresyjnych.

Oczywiście zjawisko depresji nie jest niczym nowym. Każdy z nas, na różnych stadiach życia, odczuwał objawy chwilowej depresji, ale nigdy przedtem nie doświadczyliśmy tego uczucia w tak masowej skali społecznej. Pozbyliśmy się więc zwyczajowej stygmy, nabraliśmy odwagi aby mówić otwarcie o problemach zdrowia psychicznego.

Proszę się tutaj nie spodziewać dogłębnej analizy psychicznych skutków tej epidemii ani odniesienia się do całościowego przekroju demograficznego. Interesuje mnie specyficzna sytuacja pokolenia wyżu demograficznego, tzw. „babyboomers”. Grupa wiekowa do niedawna dominująca rynek pracy i rynek konsumenta utraciła na przestrzeni ostatniej dekady prestiż motoru napędowego naszej gospodarki.

Większość przedstawicieli tego pokolenia jest już na emeryturze lub zbliża się do niej szybkimi krokami. Dorosłe dzieci opuściły dom rodzinny, pozakładały własne rodziny lub rozpierzchły się po świecie. Starzejący się rodzice zaczynają doświadczać uczucia samotności, swoistej nieudolności, a nawet bezużyteczności. Mają nagle bardzo dużo czasu, niekoniecznie wiedząc czym go wypełnić. W wielu wypadkach pojawiają się poważne kwestie zdrowotne, problemy finansowe lub jedne i drugie.

Jak sobie z tym wszystkim poradzić? Jak znaleźć siły i motywację by wkroczyć w ten etap życia z wigorem i pozytywną wizją przyszłości?

W pierwszym rzędzie przestańmy patrzeć wstecz ubolewając nad niezrealizowanymi planami, czy marzeniami. Przeszłość była i się skończyła, nic w niej już nie zmienimy. Natomiast szukanie winnych za nasze życiowe niepowodzenia w niczym nam nie pomoże, za to z pewnością zrujnuje stosunki rodzinne. Pamiętajmy, że nikt, nawet my, nie jest doskonały. Przebieg naszego życia jest uwarunkowany kombinacją czynników od nas niezależnych oraz konsekwencją naszych decyzji. Z perspektywy lat możemy zidentyfikować własne błędy wyciągając lekcje na przyszłość.

Po przejściu na emeryturę nie powinniśmy zawężać sfery życia towarzyskiego do środowiska rodziny. Wrecz przeciwnie, jest to czas na odnowienie starych znajomości oraz nawiązanie nowych. Aktywność zawodowa wraz z obowiązkami rodzinnymi często nie pozwalały nam na utrzymywanie rozległych stosunków towarzyskich. Uwolnieni od tych powinności mamy czas na spotkania, wycieczki, pikniki, gry, zabawy, rozwijanie zainteresowań, a nawet pracę społeczną. Nie wywierajmy emocjonalnej presji na nasze dorosłe dzieci, widząc w nich jedyne źródło rozrywki i towarzystwa. One mają własne życie oraz potrzebę spędzenia czasu w gronie swoich rówieśników. Zbyt częste spotkania rodzinne mogą stać się monotonne, nudne i wymuszone. Powodem tego nie musi być ochłodzenie stosunków czy uczuć rodzinnych, ale naturalna potrzeba obracania się w różnicowanym środowisku.

U większości mężczyzn, poczucie spełnienia życiowego łączy się bezpośrednio z ich zatrudnieniem. Wymiar własnej wartości mierzony jest poziomem sukcesu zawodowego, skalą awansu, zakresem osiągniętej ekspertyzy oraz stopniem autorytetu. Statystyczny mężczyzna pozbawiony pracy czuje się niedowartościowany. Młodsze roczniki babyboomers, w dalszym ciągu odpowiedzialne za utrzymanie rodziny, dodatkowo borykają się ze stresem

wynikającym z presji finansowych. Seniorzy, polegający na pension lub na prywatnym dochodzie emerytalnym, głęboko odczuwają utratę zarówno statusu zawodowego, jak i aktywnego udziału w profesjonalnej społeczności.

W związku z tym, aby zapobiec stanom depresyjnym, muszą oni znaleźć inną platformę wyrazu ich intelektualnych możliwości oraz umiejętności manualnych. Ci szczęśliwcy, którzy posiadają, od dawna kultywowane, pasje lub hobbies są w stanie przystosować się w miarę łatwo do nowego trybu życia. Natomiast ci z panów, których życie oscylowało wyłącznie pomiędzy pracą i domem mają trudności w odnalezieniu się w tej nowej sytuacji.

Generalnie, płęć męska charakteryzuje się brakiem swobody okazywania i wyrażania uczuć. Tradycyjne przekonanie, iż panowie powinni być twardzi i odporni, ogranicza ich otwartość, ich gotowość do zwierzeń i konsultacji medycznych, zwłaszcza w dziedzinie zdrowia psychicznego. Rezultatem tej postawy mogą być zaburzenia lękowe, podwyższony poziom irytacji/poirytowania, a nawet, uprzednio nie występujące, skłonności do fizycznej agresji. W wypadku zaobserwowania tych objawów, należy bezzwłocznie szukać pomocy specjalistów.

Zgodnie z opinią środowiska medycznego, prewencja jest skuteczniejsza od leczenia. Dlatego też, drodzy panowie, zamiast włóczenia się po kątach i plątania się po kuchni, odkryjcie w sobie drzemające talenty. Być może posiadacie zacięć artystyczne, lubicie rysować, malować, śpiewać, grać na instrumencie, bawić się w aktorstwo lub chcielibyście chwycić za pióro. TAFE oferuje całe mnóstwo Hobby kursów, które mogą wam pomóc rozwinąć te zainteresowania oraz nawiązać nowe kontakty. Jeżeli macie ochotę spróbować swoich sił w projektach DIY, warto wziąć udział w praktycznych sesjach organizowanych przez Bunnings. Australia jest krajem wolontariuszy. Wiele instytucji polega na ich współpracy przy organizowaniu imprez masowych, jak również mniejszej skali wydarzeń w lokalnych społecznościach. Może więc praca społeczna okaże się waszym powołaniem?

Sytuacja kobiet z generacji babyboomers jest nieco inna. Dla wielu z nich kariera zawodowa nigdy nie stanowiła centrum ich egzystencji. Jeżeli nawet były one czynne zawodowo, to zwykle przyjmowały z ulgą przejście na emeryturę. Ich domeną było prowadzenie domu i wychowywanie dzieci, praca zawodowa była po prostu dodatkowym źródłem dochodu rodziny. Zwykle angażowały się w pracę społeczną, w szkolnych komitetach lub organizacjach prowadzących zajęcia pozaszkolne. W odróżnieniu od panów, kobiety zwykle nie mają większych trudności w zawieraniu nowych znajomości czy nawiązywaniu przyjaźni. Panie są bardziej komunikatywne mając naturalną tendencję do dzielenia się swoimi problemami oraz zamięłowanie do pogaduszek przy kawce. Grono matek bardzo szybko przekształca się w tzw. "support network", czyli sieć wzajemnej pomocy. Utrzymywanie regularnych kontaktów pomiędzy członkiniami zabezpiecza je od poczucia izolacji, daje im możliwość przedyskutowania ich bolączek, uspakajając tym samym ich "zszarpane nerwy".

Seniorzki pozostawiające za sobą piękną karierę zawodową, podobnie jak panowie, nie bardzo wiedzą, co ze sobą zrobić na emeryturze. Zaprzątnięte pracą i obowiązkami domowymi bardzo często nie miały czasu na kultywowanie przyjaźni poza sferą zawodową. W związku z tym, kierowane matczynym instynktem, próbują odnaleźć się w życiu rodzinnym. A tu może pojawić się problem, znany współczesnej psychologii jako "syndrom pustego gniazda".

Podobnie jak pisklęta, dorosłe dzieci wyfruwają z domowego gniazdka, pozostawiając po sobie poczucie pustki, jak również powodując drastyczną zmianę w wewnętrznej dynamice rodziny. Pozostawieni sami sobie rodzice odczuwają, niekiedy boleśnie, utratę wspólnego mianownika, którym były dzieci. Czasami odnoszą wrażenie, iż mają ze sobą niewiele wspólnego, co tylko pogłębia uczucie samotności i może nawet, w skrajnym przypadku, doprowadzić do rozpadu długoletniego związku.

Dlatego też, zgodnie z zasadą, że życie zaczyna się po sześćdziesiątce, dobrze jest przypomnieć sobie jak spędzaliśmy wspólny czas za naszej młodości. Może lubiliśmy długie spacerz, interesowała nas sztuka, historia czy film. Jeżeli fundusze nam na to pozwalają mamy szansę zobaczyć trochę świata. Zabawa z wnukami przysparza zwykle wiele radości.

Warto również uporządkować chaotyczną kolekcję zdjęć rodzinnych, a może nawet spisać rodowe historie.

Pamiętajmy, że “dla chcącego nie ma nic trudnego”. Trzeba tylko znaleźć motywację, żeby chciało się chcieć.