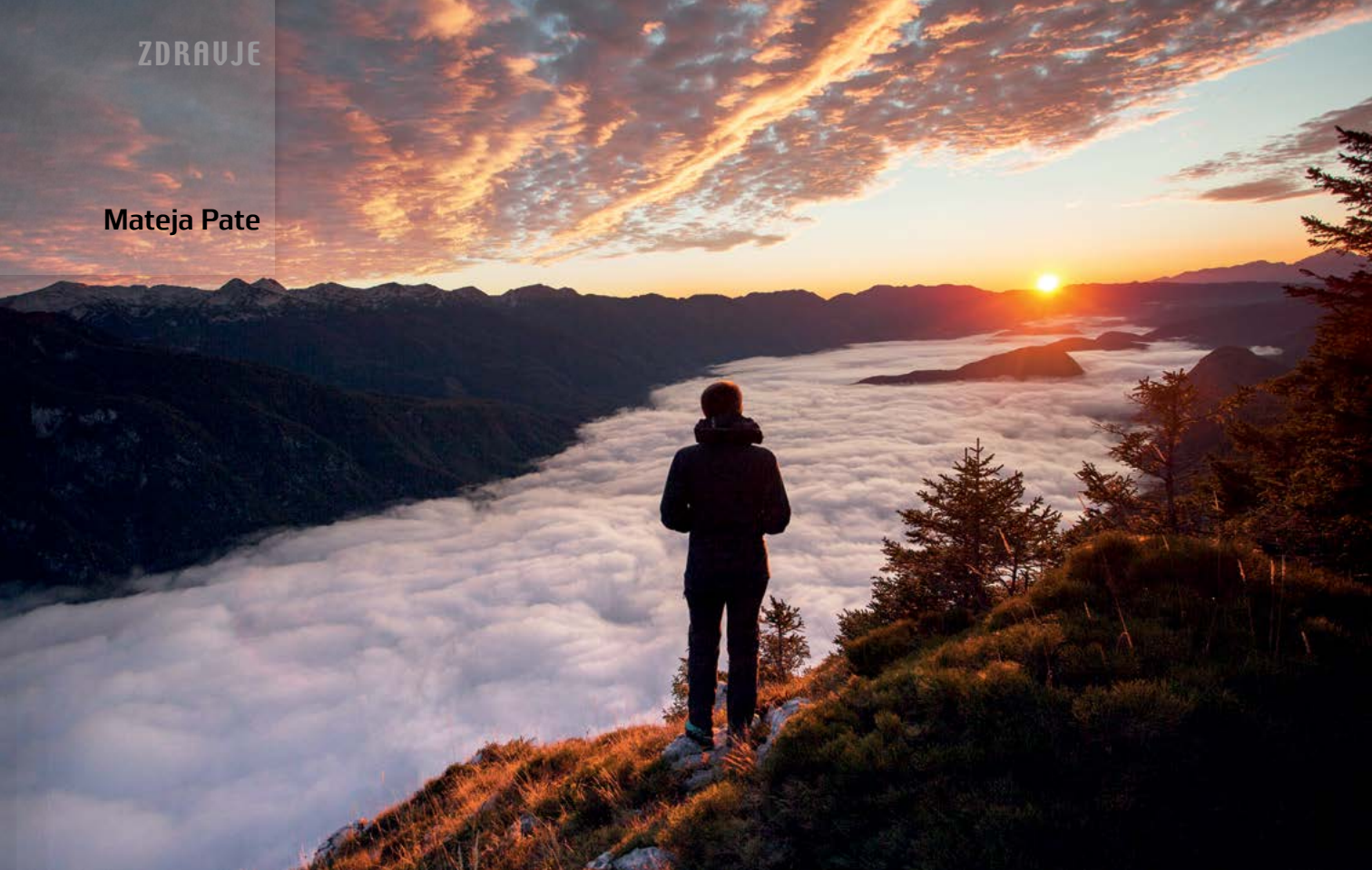


Mateja Pate



Gore so primerno
okolje za nabiranje
duševnih moči.
Foto: Peter Strgar

Blagodejni učinki gora

Kako izplezati iz izgorelosti

"Neprestano sem utrujen, ponoči se pogosto zbuja poten in tresoč, ne morem zaspati nazaj. Včasih mi srce razbija kot ponorelo, spet drugič se mi zdi, da ne morem dihati. V službi, čeprav delam veliko, naredim veliko manj, izgubljam motivacijo za delo in ne vidim smisla v njem. Tudi počitek mi ne pomaga; ko grem na počitnice, pogosto zbolim. Občutek imam, da možganov sploh ne morem ustaviti, misli se mi vrtijo okoli vedno istih tem, ne morem se osredotočiti in v miru razmišljati. Večkrat se zalotim, da me zajame žalost, kar tako, brez razloga. Doma marsikdaj vzkopim, nepotrpežljiv sem do otrok, bolj sem razdražljiv, postajam ciničen. Kot da bi izgubil ves smisel za humor ... Nad sodelavci sem vse bolj razočaran, nobene želje po druženju s prijatelji nimam, ne vem, kaj bi se sploh pogovarjal z njimi. Vedno bolj sem nezadovoljen in preganja me zaskrbljenost."

Če se najdete v zgornjem opisu, potem je verjetno, da vas je doletela izgorelost, ki jo nekateri imenujejo tudi kuga 21. stoletja, saj zaradi nje trpi vse več ljudi, zlasti v zahodni civilizaciji. Čeprav ste zaradi izgorelosti lahko v hudo slabi koži, je spodbudno, da je bolezen ozdravljiva, pri okrevanju pa sta zahajanje v gore in/ali plezanje lahko v veliko pomoč.

Kaj je izgorelost¹

Izgorelost – stanje psihične, telesne in čustvene izčrpanosti – je psihosomatska bolezen, kar pomeni, da nastane zaradi psihičnih vzrokov, posledice pa se

odražajo na telesu. Pogosti telesni simptomi vključujejo utrujenost, nespečnost, glavobol, migreno, vrtoglavico, bolečine v križu, prebavne motnje, tesnobo, panične napade, okužbe, alergije, srčne aritmije. Izgorelost ni delovna izčrpanost zaradi prevelikih obremenitev, ki je normalno stanje po intenzivnem delu in izzveni po počitku. Izgorelost nastaja dolgo, mesece ali celo leta in ni povezana le z delom, temveč s človekovim delovanjem nasploh.

Vzrokov za izgorelost je lahko več, marsikdaj so med seboj prepleteni. Najpogostejši so preveč dela, pretiravanje s športom, zapleteni odnosi z bližnjimi, bolezen bližnjih, kronične bolezni in motnje spanja. Velikega pomena so tudi notranji dejavniki, torej osebnostne lastnosti, npr. vrednote, ob katerih smo zrastle, vzorci vedenja in notranje avtoritete; način, kako smo bili

¹ Povzeto po knjigi *Izgorelost: si upate živeti drugače?* (avtorica Tina Bončina, Mladinska knjiga, 2019; www.boncina.si).

vzgojeni, močno vpliva na to, kako živimo kot odrasli. Potrudi se, delaj; ubogaj, ustrezaj drugim; bodi močan; bodi popoln in pohiti so t. i. gonila – zapovedi, ki nam jih lahko privzgojijo starši. K izgorelosti pogosto pripomorejo deloholizem, perfekcionizem, izrazita potreba po nadzoru življenja, občutek, da se ne smemo ustaviti in zadihati, kar nam narekuje družba in okolje današnjega časa, razmere na delovnem mestu, nenehna dosegljivost, poplava informacij na spletu, katastrofične novice v sredstvih javnega obveščanja in bleščeča navidezna resničnost na družabnih omrežjih.

Zdravljenje izgorelosti traja toliko časa, kolikor je bolezen potrebovala, da se je razvila, torej se je ne znebimo čez noč, stanje pa se lahko med zdravljenjem večkrat poslabša. Zdravljenje vključuje psihoterapijo, ki nam pomaga raziskati samega sebe in ugotoviti, kako razviti več samospoštovanja in kako si ustvariti polno in zadovoljno življenje. Če so izgorelosti pridružene še psihične težave (tesnoba, panični napadi, depresija), zdravnik predpiše antidepresive in druga zdravila, ki delujejo kot opora in nam pomagajo, da se sploh lahko ukvarjamo z okoliščinami, ki so nas pripeljale do takega stanja. Navsezadnje imata na poti k okrevanju pomembno vlogo tudi zdrava prehrana in gibanje.

Pot nazaj navzgor – po dveh ...

Blagodejni učinki hoje v naravo so bili dobro znani že našim prednikom. "Tisoči utrujenih, živčno raztrvanih ljudi so začeli spoznavati, da je hoja v gore vračanje domov, da je divjina nujnost in da gorsko okolje ni le vir lesa in vode, temveč vir življenja," je pred več kot stoletjem zapisal John Muir, "oče narodnih parkov", borec za ohranitev divjine v Združenih državah Amerike. Kar so spoznale generacije pred nami, zdaj potrjuje tudi znanost. V eni od raziskav so ugotovili, da že samo opazovanje fotografij naravnega okolja pripomore k blaženju stresa, medtem ko so rezultati druge pokazali, da sprehod v naravi med odmorom za kosilo v službi znižuje krvni tlak in dojemanje stresa. Napor urbanega življenja, nenehni hrup in stalno bombardiranje z informacijskimi dražljaji iz okolja, ki tekmujejo za našo pozornost in nam jemljejo prostor za razmišljanje, povzročajo t. i. utrujenost možganov – postanemo odsotni, raztreseni, nezmožni osredotočanja. Gibanje v naravi umirja um s t. i. neprostovoljno pozornostjo, z nežnim vključevanjem možganov – naravno okolje sicer pritegne našo pozornost, vendar hkrati omogoča čas za razmislek. V takih okoliščinah postanemo tudi ustvarjalni.

"Vse resnično velike zamisli se porodijo med hojo," je zapisal Nietzsche². Podobno Thoreau³: "Zdi se mi, da v trenutku, ko se moje noge začnejo premikati, moje misli postanejo pretočne." Hoja izboljšuje našo sposobnost preklapljanja med načini razmišljanja, našo pozornost, spomin in pospešuje okrevanje od umske

utrujenosti, kar pripomore k ustvarjalnemu razmišljanju in oblikovanju novih zamisli. Še več, pozitivni učinki telesne aktivnosti na duševno zdravje naj bi bili po eni izmed raziskav primerljivi z učinki antidepresivov.⁴ Zahajanje v gore je čudovita oblika gibanja, ki torej lahko pripomore k izboljšanju zdravstvenega stanja pri izgorelosti, vendar le, če je telesna aktivnost prilagojena stanju in sposobnostim telesa. "Res je, da ustrežna aktivnost ščiti in vzdržuje zdravje, toda neustrezna škodi," opozarja zdravnica in psihoterapevtka Tina Bončina v knjigi *Izgorelost: si upate živeti drugače*. "Poleg tega psihična struktura ljudi s povečanim tveganjem za razvoj izgorelosti običajno sili k vadbi na enak način, kot sicer v življenju delajo. To pomeni, da ne migajo za zdravje telesa in duše, ampak že tekmujejo, rinejo, poganjajo, merijo rezultate, pri tem pa pozabljajo na opazovanje narave, na pivo po rekreaciji ... Kar je spet še več istega in to seveda ni zdravo, temveč prispeva k bolezni. Ne stremite k previsokim

Legenda slovenskega športnega plezanja Tadej Slabe je v nekem intervjuju dejal: "Plezanje je v resnici moja psihoterapija. Včasih ko pridem iz službe, mi žena reče: 'Spet si čisto bled.' Res sem včasih čisto povožen, ampak 20 minut po tem, ko začnem plezati, sem kot nov."

ciljem, kadar je že odhod v trgovino zahteven projekt, po katerem spet dolgo počivate." Narava pa ni zgolj poligon za rehabilitacijo, temveč tudi naša učiteljica. Dogajanje v njej ima simbolni pomen. "Narava nas z večnim spreminjanjem letnih časov opominja na cikel življenja: včasih vse umre, da se potem rodi na novo," pravi Bončina. Izgorelost je nedvomno priložnost, da pokopljemo star način življenja in da iz pepela vzklije nekaj novega.

... ali po useh štirih

Mnogi plezalci so mnenja, da ima plezanje psihoterapevtske učinke. Legenda slovenskega športnega plezanja Tadej Slabe je v nekem intervjuju dejal: "Plezanje je v resnici moja psihoterapija. Včasih ko pridem iz službe, mi žena reče: 'Spet si čisto bled.' Res sem včasih čisto povožen, ampak 20 minut po tem, ko začnem plezati, sem kot nov." Podobno plezanje dojema David Debeljak, alpinist in trener športnega plezanja: "Plezanje je dejavnost, ki te res posrka, mnogi jo jemljejo na nek način kot terapijo, da v steni pozabijo vse skrbi. Nimaš časa razmišljati, ker si ves čas skoncentriran na posamezen gib," je povedal za MMC RTV Slovenija.⁵ Občutke med plezanjem pa je takole strnila plezalka Maja Fridau: "Ko sem prvič prišla v stik s skalo, sem ugotovila, da gre za dejanski prisilni preskok v *tu in zdaj*. Ko greš v nekaj, kjer se

² Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844–1900), nemški filozof, skladatelj, pesnik in filolog.

³ Henry David Thoreau (1815–1862), ameriški esejist, pisatelj, politični aktivist, okoljevarstvenik in filozof.

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17846259>; <https://www.thebmc.co.uk/six-surprising-scientific-facts-about-walking>.

⁵ <https://www.rtvsl.si/sport/novice/ko-v-patagoniji-poves-da-si-iz-slovenije-se-vsi-takoj-spomnijo-silva-kara/515517>.



*S ptičje perspektive se drugače vidijo tudi težave v dolini.
Foto: Andrej Trošt*

presegaš in ti ne gre lahko, ne moreš razmišljati o ničemer drugem. To te prisili, da se zbereš in tako na nek način v skali meditiraš, kar te osvobaja in pomirja. Je kot neka psihoterapija, ki nam pomaga razrešiti marsikatero težavo.⁶

Opažanja plezalcev podpirajo tudi znanstveni izsledki. Raziskava o vplivih balvanškega plezanja na zdravljenje depresije je pokazala, da so bili učinki osem tedenske terapije s plezanjem podobni učinkom zdravljenja z zdravili v enakem obdobju.⁷ Plezanje v skupini zmanjšuje negativne plati izolacije, v katero se pogosto umaknejo osebe z depresijo, poleg tega pa je narava športa taka, da zahteva popolno koncentracijo, ki umirja divjanje misli v možganih.

Ponekod v Evropi je plezanje že uveljavljen del zdravljenja duševnih motenj; na več klinikah v Nemčiji in Avstriji so postavljene plezalne stene kot pripomoček za rehabilitacijo. Institute for Climbing Therapy⁸ v Avstriji organizira tečaje, na katerih strokovnjake z različnih področij poučujejo o koristnosti plezanja kot terapevtskega ali pedagoškega orodja. Hkrati osebje inštituta uporablja plezanje pri delu z otroki z motnjami pozornosti, z osebami s tesnobo, depresijo, ortopedskimi in nevrološkimi težavami, kroničnimi bolečinami, osebami s posebnimi potrebami in odvisniki.

"Plezanje je ena najboljših možnosti, da ljudi z nizko motivacijo spravimo iz postelje," je v intervjuju za spletno stran UKClimbing⁹ dejal Alexis Zajetz, psihoterapevt, inštruktor plezanja in ustanovitelj zgoraj omenjenega inštituta. "Poznam veliko zgodb psihiatrov, katerih bolniki so bili v taki depresiji, da niso hoteli zapustiti sobe, pravzaprav niti vstati iz postelje. Ko pa so ugotovili, da je na kliniki plezalna stena, so se odločili za ta način pristopa k okrevanju, saj plezanja niso imeli za zdravljenje. Plezanje je lahko že od samega začetka zabavno. S psihološkega vidika je pomembna naravna danost za plezanje, zaradi katere ni važno, ali plezati začne pacient star 19 ali 100 let – v obeh primerih bo takoj znal plezati. To je zelo dobra motivacija za ljudi z depresijo, ki so prepričani, da ne zmorejo ničesar – pokažemo jim, da so sposobni *plezati*! Plezanje pa je nekaj, za kar so mnogi ljudje nasploh prepričani, da je zanje nemogoče."

Po zbranih podatkih v Sloveniji nihče ne ponuja psihoterapije, ki bi vključevala plezanje, "čeprav se s tem po malem ukvarjamo mi vsi", je na moje poizvedovanje dejal Matjaž Jeran, direktor Plezalnega centra Ljubljana, pri čemer je bržkone imel v mislih vse, ki poučujejo plezanje in navsezadnje vse, ki plezajo. Tako smo plezalci vedoč ali nevedoč, hote ali nehoti sami svoji terapevti, s plezanjem pa dobimo še mnogo več kot zdravega duha. "Gre za naravno, prvinsko gibanje, raznolikost, koordinacijo, moč, eksplozivnost, spomin, koncentracijo, vztrajnost, gradnjo samopodobe, oblikovanje telesa kot celote, športno plezanje velja za sproščen šport, učeč skromnost, v steni se navzameš terapevtskih, psihoterapevtskih blagodat, šport ni pretirano drag, ponuja družabnost, zlasti balvanška različica, navsezadnje, ko zapustiš dvorano, greš v skalo, potuješ, spoznaš čudovite kraje, zlasti ko se v plezališču obrneš stran od stene ..." je popotovanje od oprimka do oprimka opisal Grega Kališnik, novinar *Nedela*.¹⁰

Kdo je tu nor? Nihče!

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje so bile leta 2018 s skoraj 21.500 primeri duševne in vedenjske motnje na petem mestu med vzroki za začasno odsotnost z dela zaradi bolezni, poškodb in drugih zdravstveno opravičenih razlogov. Zdravila z delovanjem na živčevje so bila na drugem mestu po številu izdanih receptov.¹¹ Marsikdo o svojih težavah ne govori, ker se boji stigme. "Čeprav se pogled na psihične stiske v 21. stoletju izboljšuje in take težave ne pomenijo več, da si nor, pa se ob ponovnem vključevanju v vsakdanjik še vedno pojavljajo neprijetnosti," piše Tina Bončina.

⁶ <https://www.dostop.si/na-koncu-steje-le-to-da-si-clovek/>.

⁷ <https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-015-0585-8>; <https://www.dnevnik.si/1042781764>; <https://www.senderoneclimbing.com/climbing-as-therapy-what-research-shows/>.

⁸ <http://www.climbingtherapy.com/about-us-therapeutic-climbing-training/>.

⁹ https://www.ukclimbing.com/articles/features/climbing_therapy_in_europe_-_a_modern_medicine-8502.

¹⁰ <https://www.gore-ljudje.net/novosti/146099/>.

¹¹ https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/publikacije/letopisi/2018/2.6_bs_2018.pdf.