

Aktivnosti Centra Vita

Centar Vita je NVO osnovana 2011. godine, sa ciljem prevencije i promovisanja zdravih stilova života i pružanja savetodavne pomoći. Tim centra čine stručnjaci iz oblasti mentalnog zdravlja: psiholozi, psihijatar, doktor medicine, defektolog, psihoterapeut i medicinski tehničari. Centar svoje aktivnosti obavlja u saradnji sa specijalnom bolnicom Vita, što proširuje spektar usluga i kapaciteta stručnog Tima.

Tim Centra je tokom decembra i januara meseca organizovao besplatne radionice na više aktuelnih tema. Zainteresovani su mogli da prisustvuju interaktivnim radionicama uživo ili putem zoom platforme.

Radionice su se ticale u praksi aktuelnih tema – anksioznosti, komunikaciji i postavljanju zdravih granica u odnosu sa drugima, stilova privrženosti i vezivanja u partnerskim odnosima, ali i izazova današnjice poput zavisnosti od interneta i kockanja.

Kada govorimo o strukturi zainteresovanih za interaktivni radioničarski rad sa psiholozima i terapeutima, primećujemo da su se najčešće prijavljivale osobe ženskog pola, starosti između 20 i 40 godina. Od ukupnog broja prijavljenih čak 95% prijavljenih su činile žene, dok je svega 5% muškaraca iskazalo interesovanje za prisustvo na radionicama.

Polne razlike možemo objasniti društvenim i kulturnim činiocima. Naime, muškarci su najčešće vaspitavani da ne iskazuju svoje emocije poput tuge, razočaranosti i nesigurnosti otvoreno uz poruku da to „pravi muškarci ne rade“, da je „plakanje za devojčice“, a da oni moraju biti hrabri i jaki. Stoga, ne tako retko muškarci potiskuju svoje emocije, ne govore o njima, a mentalne probleme kriju.

Takođe, informacije o pomoći koja im je potrebna, većina učesnika radionice nalazi na internetu, odnosno preko društvenih mreža (87%), a zatim preko poznanika (9%) i preko drugih izvora: škole i fakulteta, preko drugih aktivnosti centra Vita, google-a, nastavnika.

U skladu sa praktičnim iskustvom našeg Tima, a kako je primećeno da u poslednje dve godine, problemi anksioznosti dominiraju u kontekstu povoda za traženje pomoći. Tako su od ukupnog broja učesnika svih radionica, većinu činili zainteresovani za radionicu pod nazivom „Tehnike za prevazilaženje anksioznosti“, čak 72,4% njih. Neki od komentara učesnika radionice su sledeći: „Volela bih da prisustvujem radionici, jer se mesecima borim s anksioznošću i nadam se da se borba privodi kraju.“, „Hvala što ovo nudite kao besplatnu radionicu jer ovako ljudi kojima to zaista treba i znači, a nisu u mogućnosti, mogu da dobiju pomoć.“, „Hvala puno!“, „Mislim da će biti jako korisno.“, „Važna tema o kojoj se slabo govori.“, „Smatram da je divno od vas što organizujete nešto ovako, i to besplatno. Hvala.“.

Svakako, važno je napomenuti da je anksioznost tema koja je interesovala sve uzraste, te su prijavljeni bili od 1959. do 2006. godišta. Navedeni podatak je očekivan, s obzirom na trenutne okolnosti u kojima se nalazimo u pogledu pandemije, ali i brzog načina života koji od nas zahteva da dobro funkcionišemo pod pritiskom, a opet budemo i efikasni u tome što obavljamo. Veliko interesovanje za temu anksioznosti možemo povezati i sa trenutnom situacijom sa korona virusom. Naime, pored niskog samopouzdanja u osnovi anksioznosti se nalazi i osećaj nedostatka kontrole nad situacijom, briga za sopstveno i tuđe zdravlje, kao i neizvesnost ishoda. Još treba napomenuti da je jedan od najvažnijih zaštitnih faktora socijalna podrška, druženje i zdravi hobiji i interesovanja, a sve su to aktivnosti koje su nam dosta dugo bile ograničene ili uskraćene merama za suzbijanje date pandemije.

Međutim, ono što zabrinjava jeste podatak da mali broj ljudi je zaista i spreman da se upusti u istinsku borbu sa anksioznosti. Konkretno, tokom radionice su učesnici insistirali na gotovim, brzim rešenjima, sa malim uvidom u potrebu za promenama kroz rad sa terapeutom. Postoje tehnike, koje smo spremni da podelimo sa drugima i koje olakšavaju dato suočavanje, što je i bila tema radionice, ali često nažalost nisu dovoljne. Pogotovo u slučajevima gde je prisutna intenzivna anksioznost i pridruženi problemi, kada nije dovoljna ni psihoterapija već i podrška lekovima uz nju.

Pored radionice na temu „Tehnike za prevazilaženje anksioznosti“ veliko interesovanje je izazvala i radionica na temu „Načini vezivanja u partnerskim odnosima“. Opet, radionici su obično prisustvovala žene, koje su se najčešće pronalazile u tipovima vezivanja koje odlikuje prisustvo visoke anksioznosti u odnosima. Koliko smo zapravo otuđeni jedni od drugih? I zašto stupamo u toksične/nezdrave odnose? Šta je to privlačno u njima? Opširni su odgovori. Ali obećavajuće je to što se najveći broj osoba koje su nastavile sa nekim vidom savetodavnog ili psihoterapijskog rada javilo nakon ove radionice. Na kraju radionice su učesnici imali prilike da putem psihološkog testa provere svoj stil vezivanja i od terapeuta dobiju povratnu informaciju tumačenja testa i predloga na čemu bi trebali da rade.

„Komunikacija i granice“ je naziv radionice za koju je bilo zainteresovano 13,3 % svih učesnika radionica, uzrasta od 21 do 58 godina. Nakon ove radionice je vladalo veliko interesovanje za nastavak ličnog rada u okviru drugih servisa koje naš Centar i bolnica Vita nude. Tako se za edukativne grupe koje organizuje tim Centra najviše zainteresovanih javilo nakon ove radionice (60% od broja svih prijavljenih zainteresovanih za ovu uslugu). Učesnici su pokazali spremnost da rade na komunikaciji i želji da budu u zdravim, funkcionalnim odnosima.

Nešto manje interesovanje je bilo za teme koje se tiču bolesti zavisnosti poput, zavisnosti od interneta i kocke (13% i 1,3% od ukupnog broj učesnika radionica). Sličnost sa prethodnim radionicama je širok dijapazon uzrasta zainteresovanih, od 1963. do 1998. godišta. Manji broj prijavljenih za date radionice možemo objasniti stigmom koja je povezana sa bolestima zavisnosti, ali i nesvesnošću zavisnika da imaju problem, kao i sramote i stida porodice da ga prizna i prihvati. Obično osoba koja je zavisna i održava svoj problem tako što ga negira, minimizira, za njega krivi druge osobe i situacije (poput lošeg društva, roditelja, loših porodičnih odnosa i sl.), ili se upoređuje sa drugim zavisnicima u smislu „to svi rade“ ili „ja nisam kao oni, ja umem to da kontrolišem“.

Zabrinjavajuće jeste što su zavisnosti tema o kojoj se malo govori i o kojoj su ljudi generalno spremni manje da govore, pa i oni koji nemaju problem. Iz tog razloga, naš Centar, u saradnji sa specijalnom bolnicom Vita, kroz brojne projekte, radionice i uopšte preventivni i terapijski rad veliki deo resursa usmerava na borbu protiv bolesti zavisnosti. Iza Centra Vita stoje brojni realizovani preventivni programi pod pokroviteljstvom grada i pokrajine, a u saradnji sa Centrom za socijalni rad i bolnicom Vita.

Centar Vita planira dalje angažovanje u smislu organizovanja i sprovođenja besplatnih interaktivnih predavanja kako na navedene, tako i na brojne druge teme. Osim toga, u okviru Centra, a u saradnji sa bolnicom Vita, sprovode se edukativne grupe na teme anksioznosti i komunikacije i ličnog rasta i razvoja. Ideja jeste da se u grupi tokom pet strukturisanih susreta sa terapeutom obrade teme koje mogu biti dobar uvod u sticanje uvida i orijentaciju o ličnim kapacitetima i temama za dalji lični rad.