



Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto Služba za javno zdravje

Novo mesto, Mej vrti 5, SLOVENIJA
☎ +386 7 39 34 191 ☎ +386 7 39 34 101
✉ info@zzv-nm.si 🌐 www.zzv-nm.si



Datum: 20. 12. 2011

ALI JE MED PRAZNIKI DUŠEVNIH STISK VEČ?

Za praznike vstopamo v območje igre, nečesa, kar je dvignjeno nad vsakdanjost, zakone, čas in prostor.



Damjan J. Ovsec

Božični in novoletni prazniki so med najbolj priljubljenimi prazniki v letu. Kljub tradiciji iz katere Slovenci izhajamo, je danes pogosto v ospredju le zunanja igra in pridobitniški odnos do simbolnih predmetov in dogajanj, povezanih s praznovanji. Pogosto so ti dnevi le priložnost za zabavo in veseljačenje. Izgubilo se je bistvo, globlji pomen, ki je v ozadju praznikov.

Prav zato je veliko ljudi ravno v tem času osamljenih, z neizpolnjenimi pričakovanji, neuresničenimi željami, v duševni stiski. Iluzorne praznične reklame ustvarjajo



občutek, da težav ni in s tem še povečujejo stisko nekaterih posameznikov. V nekaterih primerih se ta stopnjuje do resne grožnje duševnemu zdravju, kar pa se lahko odraža tudi s povečano stopnjo samomorilnosti.

»Ali smo za praznike res prazni?« je vprašanje, ki ga postavlja in nanj odgovarja znan slovenski etnolog dr. Janez Bogataj, ki navaja: »Izvor besede praznik: biti prazen, pomeni predvsem biti prazen dela. Prava praznična vsebina je v komunikaciji med ljudmi, v dejstvu, da si lahko v času, ko hitimo drug mimo drugega, načrtovano vzamemo trenutke za družino, družbo prijateljev, za soljudi.«

Prazniki so vedno povzdigovali človeško življenje in mu dajali poseben, vzvišen pomen. V nenehnem hitenju, borbi za obstoj in usmerjenost v zadovoljitev osebnih potreb, lahko pomeni svetlo točko v življenju posameznika. To je lahko čas, ko se posvetimo zares pomembnim stvarem v življenju, poslušamo drug drugega, imamo čas za medsebojno toplino



v družini, s prijatelji in seboj. **Praznik je čas, ko se odpremo svojim najglobljim hotenjem, do katerih pa lahko pride le vsak zase. Prav ta hotenja generirajo človekovo ustvarjalnost in korake do soljudi.** Ne čakajmo, da drugi naredijo prvi korak namesto nas. Letos ga naredimo mi.

Naj torej prazniki postanejo priložnost, da se človekovo notranje, duhovno, poveže z osebnim, zunanjim in tako da življenju vsebino: več pravega in pristnega razumevanja s sočlovekom, družino, prijatelji in nenazadnje s seboj kot duhovnim bitjem.

Nekaj kontaktnih podatkov kamor se lahko obrnete za pomoč v stiski:

080 116 123: Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (skupna številka) 24h na dan

080 12 34: TOM, telefon otrok in mladostnikov (vsak dan med 12. in 22. uro)

080 11 55: SOS TELEFON za ženske, otroke in žrtve nasilja (delovnik med 12. in 22. uro)

01 520 99 00: KLIC V DUŠEVNI STISKI; vsako noč med 19. in 7. uro zjutraj

080 21 33, 01/425 47 32: Zavod Emma - Center za pomoč žrtvam nasilja (vsak dan med 9. in 14. uro in 18. in 21. uro)

112: Reševalna služba

Pripravila: Brigita Zupančič-Tisovec, nacionalni promotor zdravja