

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Vida Rosa

Tesnoba študentov in študentk v času epidemije covid-19

Diplomsko delo

Ljubljana, 2022

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Vida Rosa

Tesnoba študentov in študentk v času epidemije covid-19

Diplomsko delo

Mentorica: red. prof. dr. Darja Zaviršek

Ljubljana, 2022

Zahvala

Rada bi se zahvalila predvsem svoji mentorici prof. dr. Darji Zaviršek za strokovno svetovanje, potrpežljivost in spodbudo pri nastajanju diplomskega dela.

Posebna zahvala gre tudi mojemu očetu in sestri, ki sta me ves čas pisanja diplomske naloge opogumljala ter mi tudi veliko svetovala in pomagala.

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Ime in priimek: Vida Rosa

Naslov diplomskega dela: Tesnoba študentov in študentk v času epidemije covid-19

Kraj: Ljubljana

Leto: 2022

Število strani: 47

Število prilog: 2

Mentorica: red. prof. dr. Darja Zaviršek

POVZETEK:

Razglašena epidemija koronavirusa je močno posegla v življenja ljudi in skupaj z ukrepi za njeno zaježitev večini prinesla mnoge spremembe ter nove izzive. Ena od skupin, na katero je imela velik vpliv, smo tudi študentje in študentke. Diplomska naloga temelji na raziskovanju tesnobe te skupine v času izrednih razmer. V raziskavi me je zanimalo, kako študentje in študentke, ki se spopadajo s tesnobo, gledajo nanjo ter kako jo razumejo. Poizvedovala sem, kateri dejavniki so bili ključni za pojav tesnobe, h komu oz. kam so se obrnili po pomoč in kako uspešna se jim je zdela. Spraševala sem se o razlikah med spoloma pri doživljanju tesnobe oz. spopadanju z njo.

V teoretičnem delu sem pisala o duševnem zdravju, tesnobi ter izzivih študentske populacije v času epidemije. V poglavju metodologija sem predstavila izvedeno kvalitativno raziskavo ter s pomočjo analize intervjujev in teoretskim povezovanjem prišla do odgovorov na raziskovalna vprašanja. Z raziskavo sem ugotovila dobro razumevanje tesnobe skozi oči študentov in študentk ter prišla do zaključka, da so bili najpogostejši dejavniki, ki so vzpodbudili tesnobo v času epidemije, študij na daljavo, omejevanje socialnih stikov ter napačen pristop poročanja medijev in politikov. Med spoloma so se pri doživljanju tesnobe pokazale nekatere razlike. V zadnjem delu diplomskega dela sem predstavila še predloge za ustrezno podporo socialnih delavcev in delavk v času izrednih razmer.

Ključne besede: duševno zdravje, študentje in študentke, razumevanje tesnobe, izzivi in epidemija, neenakost med spoloma, socialna podpora

INFORMATON ON THE DEGREE THESIS

Author's full name: Vida Rosa

Title of the degree thesis: Anxiety of Students During the Covid-19 Epidemic

Place: Ljubljana

Year: 2022

Number of pages: 47

Number of appendices: 2

Advisor: red. prof. dr. Darja Zaviršek

ABSTRACT:

The Coronavirus epidemic has affected our lives, and the containment measures changed and challenged dramatically many of us. One of the groups to experience the most the adversities of these difficult times were students. The degree thesis analyses anxiety in this population during the state of emergency. The research focuses on how students affected with anxiety look on and understand their state. The paper also includes the inquiry about the key factors which lead up to anxiety, whom or where did they ask for help and how successful they thought it was. Moreover, the differences among male and female students living and dealing with anxiety were also included in the research.

The theoretical background illustrates mental health and anxiety, as well as describes the challenges students faced during the pandemic. The qualitative research is described in the chapter on methodology, which also includes the analysis of the interviews and the theoretical integration that answered the research questions. The study identified a good comprehension of anxiety among students and discovered that the most frequent anxiety triggers during the epidemic were distance learning, limited social contacts and the wrong reporting approach of media and politics. Certain discrepancies in experiencing anxiety were also found between male and female students. The final part of the paper delivers suggestions on how social workers could provide adequate support in emergency situations.

Key words: mental health, students, understanding anxiety, challenges in epidemic, gender inequality, social support

Kazalo vsebine

1. TEORETIČNI UVOD	1
1. 1. Duševno zdravje	1
1. 1. 1. Splošno o duševnem zdravju.....	1
1. 1. 2. Ženske in duševno zdravje	3
1. 2. Tesnoba.....	6
1. 2. 1. Doživljanje tesnobe	7
1. 3. Izzivi študentov in študentk	9
1. 3. 1. Pandemija in epidemija	9
1. 3. 2. Področje študijskega procesa in bivanjskega življenja	12
1. 3. 3. Finančno stanje.....	14
1. 3. 4. Družabno življenje	15
2. PROBLEM	17
3. METODOLOGIJA	19
3. 1. Vrsta raziskave.....	19
3. 2. Merski instrumenti in viri podatkov	20
3. 3. Populacija in vzorčenje	20
3. 4. Zbiranje podatkov	21
3. 5. Obdelava in analiza podatkov.....	23
4. ANALIZA REZULTATOV IN RAZPRAVA	24
4.1. Razumevanje tesnobe.....	24
4. 2. Doživljanje tesnobe študentk	28
4. 3. Doživljanje tesnobe študentov	31
4. 4. Ključni dejavniki, ki so spodbudili tesnobo.....	33
4. 5. Socialna podpora.....	39
4. 6. Študentje s posebnimi potrebami	41
5. SKLEPI.....	44
6. PREDLOGI	48
7. VIRI IN LITERATURA.....	50
8. PRILOGE	56
8.1. Smernice za intervju	56
8. 2. Intervjuji.....	57

1. TEORETIČNI UVOD

1. 1. Duševno zdravje

1. 1. 1. Splošno o duševnem zdravju

Duševno zdravje vsakega posameznika je zelo pomembno, saj kot poudarja Nacionalni inštitut za javno zdravje – NIJZ – (2015) mu »omogoča udeležanje njegovih umskih in čustvenih zmožnosti ter mu omogoča, da najde in izpolni svojo vlogo v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju«. Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization –WHO, 2018) duševno zdravje obravnava na fizični, duševni in socialni ravni. Duševnega zdravja ne opredeljuje zgolj kot odsotnost duševne bolezni, temveč kot temelj dobrega počutja in osnovo za učinkovito delovanje posameznika in skupnosti. Duševne, telesne in družbene aktivnosti vidi kot soodvisne. Duševno zdravje definira kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela in prispeva v svojo skupnost«. V konceptu socialnega dela je pri delu z uporabniki prav tako pomembno, da se socialni delavci ne osredotočajo samo na pomanjkljivosti in nezmožnosti posameznikov, temveč poskušajo poiskati njegove vire moči in se osredotočiti na stvari, ki jih je človek sposoben (Urek, 2012, str. 2). Avtorica tudi pravi, da se je v sistemu služb duševnega zdravja zaradi takega načina dela uveljavil socialni koncept okrevanja, pri katerem je poudarek na upanju in ne na diagnozi.

Duševno zdravje razumemo tudi kot neprekinjenost, ki se začne z duševnim zdravjem (dober odnos do sebe, dobri odnosi z drugimi, uspešno soočanje z izzivi vsakdanjega življenja), ki mu sledijo skrbi in blažje duševne težave (težave pri soočanju s problemi, težave s samopodobo, težave s spanjem itd.), nato sledijo zmerne in težje duševne težave, vse do pravih duševnih motenj, ki se pojavljajo v blažji in težji različici, npr. tesnoba, depresija (Inštitut za razvoj človeških virov, b. d.). Nekateri novejši avtorji gredo še korak dlje in govorijo o dveh ločenih, a povezanih zaporedjih, in sicer duševno zdravje (visoko izraženo/pozitivno na eni strani in slabo/nizko negativno na drugi strani) ter duševne motnje (prisotne/izražene na eni strani in neprisotne/neizražene na drugi). Sovplivanje obeh omogoča različne kombinacije stanj duševnega zdravja in duševnih motenj: pozitivno duševno zdravje brez in s simptomi duševne motnje, negativno duševno zdravje brez in s simptomi duševne motnje (Jeriček Klanšček idr., 2018, str. 20).

Duševno zdravje ni bilo od vedno razumljeno na tak način. Flaker (1998, str. 89-91) v svoji knjigi *Odpiranje norosti – vzpon in padec totalnih ustanov* opisuje, kako so pojem duševnega zdravja prepoznavali v času srednjega veka in renesanse. Takrat so duševno zdravje prepoznavali kot norost, blaznost, ki je bila razumljena kot nekaj mističnega, nedosegljivega in je bila povezana s krščanstvom. Norost so povezovali s položajem smrti, hkrati pa je bila tudi tema praznovanja, karnevala. Skratka v tistem času so nanjo gledali pozitivno. Pred institucionalizacijo so za norce skrbeli doma ali pa so bili prepuščeni sami sebi. Kljub temu, da je imela norost v začetku srednjega veka pozitiven prizvok so v poznem srednjem veku norce začeli oblačiti v oblačila, ki so predstavljala njihovo drugačnost in izobčenost.

Sam razvoj psihiatrije in skrbi za duševno zdravje je pri nas potekal enako kot drugje po Evropi. Že v 16. stoletju so ubožce, nore, sirote, bolnike in postopače zapirali v izpraznjena zavetišča za gobavce. V te ustanove so jih zapirali, saj so z izločanjem drugačnih in obrobnih posameznikov želeli narediti red v celotni populaciji. Velike zaprte ustanove pa so se uveljavile predvsem v 19. stoletju, kot odgovor industrializacije, ki je spremenila način življenja prebivalcev in onemogočila tradicionalno obliko pomoči in skrbi, ki je bila tedaj v rokah skupnosti. Z industrializacijo so ljudi s težavami v duševnem zdravju naselili v »zanje bolj primerne« in od ostale družbe ločene ustanove – norišnice (Flaker, 1998, str. 5). Prva posebna ustanova za blazne je bila zgrajena v obliki posebnega oddelka deželne bolnišnice v Ljubljani leta 1821, leta 1881 pa so odprli Kranjsko deželno blaznico na Studencu, ki predstavlja temelj slovenske psihiatrije (Flaker, 1993, str. 30).

Zelo pomembno vlogo pri pisanju zgodovine o razvoju psihiatrije, duševnih boleznih in oblikah zdravljenja je imela tudi Tanja Lamovec (1995) s knjigo *Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup*. V njej predstavi duševno zdravje z več zornih kotov ter opisuje, kaj danes pomeni biti zaznamovan kot »duševni bolnik«, kako močno ta oznaka vpliva na življenje posameznika in predstavi razlike med modeli zdravljenja v tradicionalnih družbah in v zahodnih razvitih družbah. Avtorica tudi jasno razloži in razmeji pojem duševne bolezni.

Zavedati se moramo, da je naše duševno zdravje zelo pomembno v vseh starostnih obdobjih in med vsemi skupinami prebivalcev, ne glede na spol, regijo, vero, etnično skupino itd. Glede na starost je predvsem pomembno, da ga varujemo in krepimo v obdobju otroštva in adolescence ter tako preprečimo morebiten razvoj duševnih težav. Duševno zdravje je namreč eden ključnih napovednikov za odraslo dobo, ko se bo posameznik moral spopasti z različnimi nalogami, situacijami, odnosi itd. V obdobju otroštva in mladostništva velika večina nima duševnih

motenj, so pa v tem obdobju zelo pomembni pozitivni vidiki duševnega zdravja, kot so sposobnost razumevanja in interpretacije okolja ali sposobnost dobre komunikacije, dobre samopodobe ipd. (Jeriček Klanšček idr. 2018, str. 18).

Urek in Ramon (2008, str. 178) na podlagi podatkov Evropske unije navajata, da osebe s težavami v duševnem zdravju oz. z dolgotrajnimi duševnimi stiskami spadajo v skupino najrevnejših prebivalcev in najbolj socialno izključeno populacijo glede na kriterije zaposlenosti, dohodkov, pogojev dela, brezdomstva, izobrazbe, zdravstvenega stanja in hitrega izstopa iz šolanja. Torej z varovanjem in krepitevijo duševnega zdravja ne le da preprečujemo duševne stiske in motnje, temveč tudi izboljšamo kakovost svojega življenja ter spodbujamo svoje sposobnosti, izboljšujemo samopodobo in odnose ter se ustrezno spopadamo z vsakodnevnimi izzivi in problemi. Če nam to uspe, si lahko ustvarimo življenje v blagostanju.

1. 1. 2. Ženske in duševno zdravje

Posebej ranljiva skupina na področju duševnega zdravja so ženske. Veliko podatkov in raziskav kaže na neenakosti v duševnem zdravju na podlagi spola. Zaviršek (1993, str. 113), ki se navezuje na besede zgodovinarja Edwarda Shorterja, razlaga, da je že zgodovinsko gledano veljalo, da je duševno zdravje žensk slabše kot duševno zdravje moških, saj so ženske v preteklosti pretežno skrbele za bolne ljudi v svoji družini, kar je prinašalo večje možnosti za zdravstvene težave. Gisela Bock (2004, str. 33) trdi, da so zakonske ženske v srednjem veku preživele večino svojega odraslega življenja med nosečnostmi, rojevanjem ter opravljanjem gospodinjskih opravil. Ugotovila je tudi, da je ena od sedmih mater pri porodu umrla, še veliko več pa jih je imelo zdravstvene težave. Dejstvo je tudi, da so ženske večinoma dojile same, le premožne so imele navado, da so svoje dojenčke zaupale dojiljam (izkazalo se je, da je četrtnina dojenčkov umrla). Bockova v svoji knjigi strne, da so za glavne dolžnosti žene veljali plodnost, zakonska zvestoba, smisel za gospodinjstvo in skrb za otroke. Vse to se je nalagalo skozi zgodovino in posledice so vidne še danes, saj ženske še vedno veljajo za bolj bolne od moških.

Ženske so bile v času patriarhata izključene iz ekonomskega in političnega področja ter določenih sfer socialnega življenja, saj so moški v družbi imeli prevlado nad ženskami zaradi privilegiranega dostopa do dejavnosti, ki jim je družba pripisovala največji pomen. Danes so razlike med ženskami in moškimi posledica ne samo bioloških razlik, temveč tudi kulturnih predstav, pričakovanj in zahtev. Od žensk se pričakuje, da poskrbijo za gospodinjske obveznosti

in skrbstveno delo v domačem okolju, zaradi česar imajo slabše možnosti v sferi plačanega dela. Tako poleg vseh gospodinjskih del kombinirajo z delom, ki je ponavadi manj plačano, delo s krajšim delovnim časom ali manj odgovorno delo. Ženske zasedajo manj pomembne položaje v hierarhični družbi, imajo slabše dohodke in ostajajo ekonomsko odvisne od drugih. Ranljivejši in revnejši položaj žensk vpliva tudi na njihovo duševno zdravje in posledično na razvoj kariere, iskanje zaposlitve in napredovanje. Ženske so tako najpogostejše uporabnice socialnih storitev in zdravstvenih ter psihiatričnih ustanov in so pogosteje kot moški odvisnice od tablet (Zaviršek, 1994, str. 18-20).

Eden od razlogov za neenakosti med spoloma je tudi socializacija, saj z njo moški in ženska pridobivata različna sporočila v vsakdanjem življenju, ki vplivajo na njuno samopodobo, na njuna ravnanja in reakcije, na različno izražanje potreb ter na različna izražanja stisk in iskanja pomoči (Zaviršek, 1994, str. 21). Že v otroštvu se deklice v okviru socializacije pripravljajo na vlogo matere in žene, katere naloga in poslanstvo naj bi bila skrb za zdravje v družini. Tako že zelo zgodaj z vzgojo pridobivajo občutek za zdravstvene probleme, medtem ko je namen socializacije fantov popolnoma drugačen, in sicer, da postanejo močni in neustrašni moški. Zato se do desetega leta fantje obnašajo bolj nasilno in uporniško kot dekleta, kar jim je tudi dovoljeno, po drugi strani pa se tako obnašanje definira kot nenormalno in zato fantje dobivajo bistveno več potrebnih zdravil kot dekleta. Za dekleta med desetim in dvajsetim letom starosti je značilno, da imajo več bolezenskih težav kot fantje, predvsem psihičnih in psihosomatskih (glavobol, prehranjevalne motnje). Razlog za to so izkušnje z nasiljem in konflikti med dvema vlogama, ki se pojavita v obdobju odraščanja. Med 21. in približno 50. letom se ženske večinoma spopadajo s težavami v povezavi z nosečnostjo in porodom, moški pa s koronarnimi boleznimi in srčnimi infarkti. V najstarejših letih imajo moški probleme s t. i. »upokojitvenim šokom«, ženske pa preidejo v obdobje menopavze, ki pomembno vpliva na njihovo zdravje, saj se poveča stopnja obolevnosti zaradi ekoloških in socialnih dejavnikov (Füsenhäuser in Stump, 1995, str. 188-189).

Statistični podatki kažejo, da so ženske bolj ogrožene zaradi različnih oblik nasilja in zlorabe, kar tudi predstavlja nevarnost za slabše duševno zdravje žensk. Nasilje v družini, spolna zloraba iz otroštva ter posilstva vplivajo na dolgotrajne duševne stiske ter na fizične težave in probleme v spolnosti. Prav nasilje nad partnerjem je eden od najpogostejših vzrokov za depresijo pri ženskah. Hkrati pa se z nasiljem spopadajo tudi nekateri moški, ki se po drugi strani znajdejo v težkem položaju, saj se od njih pričakuje, da so prevladujoči in da znajo obvladovati svoja čustva, zato zanje iskanje pomoči predstavlja veliko težavo. Kljub vsemu, ne glede na spol, če

posameznik ustrezne pomoči ne poišče, se njegova stiska le še pogloblja in stopnjuje negativne občutke (Urek in Ramon 2008, str. 180).

Da je za žensko prevzem družinskih funkcij, na katere se pripravlja v času svoje socializacije, pogosto vstop na pot ne le fizične, ampak še zlasti psihične preobremenjenosti, dokazujejo tako imenovane tipične »ženske bolezni in simptomi«, kot so depresija, migrena, bolečine v križu, nespečnost in podobno (Zaviršek, 1991, str. 125). Urek in Ramon (2008, str. 179) pravita, da se najbolj opazne razlike med spoloma pokažejo pri blažjih duševnih stiskah, kot so depresija, motnje hranjenja in tesnoba, ki so bolj značilne za ženske, medtem ko je za moške bolj značilna uporaba prepovedanih poživil ter tveganje samomora. Pravita, da so prav tako različni odzivi socialnih služb na te duševne stiske in da igrajo službe duševnega zdravja pomembno vlogo pri odpravi diskriminacije žensk. Avtorja na primer navajata, da lahko zdravniki zaradi stereotipnih predstav in osebnih stališč na podlagi spola večkrat ugotovijo žensko depresivnost in jim predpišejo zdravila, pri moških z enakimi simptomi kot pri ženskah pa manjkrat ugotovijo depresivnost. Te trditve so podkrepile že številne raziskave.

Na podlagi nekaterih študij opravljenih v zahodnoevropskih državah in v ZDA lahko pridemo do treh zaključkov, ki veljajo za vse starostne skupine žensk; prvič, da večina bolezni prizadene ženske dvakrat do trikrat pogosteje kot moške ter da se ženske večkrat označijo za kronično bolne kot moški; drugič, da ženske 1,5-krat pogosteje zbolijo za psihičnimi boleznimi kot moški; tretjič, da ženske trikrat do petkrat pogosteje dobijo recept za zdravila kot moški. Predvsem dobijo ogromno receptov za zdravila lajšanja občutkov strahu ali pa tesnobe, panične motnje, itd. Torej ženske bistveno več obiskujejo zdravnike ter dobivajo več receptov za zdravila, ki lajšajo tako imenovane »ženske bolezni«. Razlogi za to so v povezavi s statusom, ki ga ima ženska v družbi, v specifični socializaciji in v uveljavljenem prepričanju o idealni družini, za katero mora sama poskrbeti (Zaviršek, 1991, str. 125).

1. 2. Tesnoba

Med prebiranjem literature sem se srečevala z dvema pojmom, in sicer anksioznost in tesnoba, ki ju kljub nekaterim razlikam uporabljamo kot sopomenki. Besedo tesnoba uporabljamo v širšem pomenu, z besedo anksioznost pa dajemo več poudarka na »bolečino« in jo uporabljamo pretežno v debatah o psiholoških zadevah ter pogovorih empirične znanosti (Hribar, 2007, str. 80). Za svojo raziskavo sem se odločila, da bom uporabljala pojem tesnoba.

Tesnoba in panika se danes, sredi drugega desetletja 21. stoletja, vse bolj povečujeta in pojavljata med celotno populacijo. Predvsem sta pogostejši pri ženskah, pri katerih je med duševnimi boleznimi tesnoba na prvem mestu. V zadnjih letih je tako vedno več paničnih napadov, fobij in drugih tesnobnih motenj, ki se po mnenju avtorja Bourna (2014, str. 11) pojavljajo zaradi nakopičenega stresa, ki je prisoten daljše časovno obdobje. Pojasnjuje, da ima pri tem veliko vlogo družba, saj ljudje v zadnjem času doživljajo veliko več stresa kot kdaj koli prej iz dveh razlogov. Prvič, zaradi informacijske tehnologije, ki je vstopila v naša življenja in spremenila naše vsakdanje navade ter pospešila ritem družbe; drugič zaradi številnih negotovosti o prihodnosti sveta in celotne populacije, zaradi česar postaja celotna družba negotova in tesnobna. Dejstvo je, da se približno vsak četrti človek spopada s tesnobno motnjou in skoraj polovica ljudi se bo enkrat tako ali drugače spopadala s tesnobo, tudi če ne bo razvila katere od tesnobnih motenj (Elliott in Smith, 2010, str. 9).

Tesnoba je obsežen in zapleten pojem, zato jo moramo obravnavati v različnih pogledih, da lahko razumemo njen celosten vidik. V različni literaturi in raziskavah se s pojmom tesnoba zelo pogosto pojavljajo pojmi kot so strah, panika in depresivnost. Erzar (2007, str. 75) strah in tesnobo razlikuje na duševni in čustveni ravni. Strah vidi kot odziv na neko trenutno situacijo, ki potrebuje takojšen odgovor (beg ali boj), tesnoba pa je neprijetno občutje telesne in psihične napetosti in zaskrbljenosti, ki je usmerjeno na prihodnost. Strah vidi kot odgovor na neko zunanjo nevarnost, ampak ko se ta strah pretvori v zelo intenzivno in notranjo bolečino, ki povzroči povišanje srčnega utripa, bolečino v prsih, plitvo in hitro dihanje, omotičnost ali celo izgubo zavesti, takrat govorimo o paniki ali paničnem napadu. Panika se pojavi bolj nenadno in se izrazi bolj intenzivno (ibid.). Strah in tesnoba sta si torej blizu po vsebini, saj sta oba odgovor na ogroženo nevarnost, oblika obeh fenomenov pa je drugačna, prav tako velja za tesnobo in paniko, saj imata enako vsebino, a drugačno obliko (Hribar, 2007, str. 87). Bourne (2014, str. 16) pravi, da je strah navadno usmerjen proti določenemu objektu ali situaciji, ki

nam je znana. Tako nas je na primer strah javnega nastopanja, bojimo se, da bomo zamudili rok in podobno, medtem ko pri tesnobi pogosto ne razumemo, kaj nas muči, saj tesnoba izvira iz naše notranjosti, kjer prihaja nevarnost, ki nam je neznana in oddaljena.

Tesnoba oz. tesnobne motnje se tudi zelo pogosto pojavijo skupaj z depresijo, čemur pravimo soobolevnost. Ti dve bolezni zelo pogosto pojmujejo kot eno, saj imata zelo podobno biološko in psihološko nagnjenost. Dejstvo je tudi, da se zdravila za depresijo uporablja tudi za tesnobo, saj zmanjšujejo njene simptome. Kljub vsemu ti dve motnji ločujemo glede na različna izraza, pogostost pojavljanja in raven nefunkcionalnosti (Erzar, 2007. str. 80).

1. 2. 1. Doživljanje tesnobe

Tesnobni občutki se pojavljajo vsakemu od nas v vsakdanjem življenju, ko se znajdemo v neprijetni situaciji, ki nas spravlja v nelagodni položaj. Za primer lahko dam, ko se vozimo po poledeneli cesti in nas začne z avtom zanašati ven iz ceste. V takih primerih je tesnoba odziv pričakovan in normalen, saj je logično, da postanemo zaskrbljeni. Težava pa nastane, kadar se tesnoba izrazi bolj intenzivno in pogosteje ter onemogoča naše vsakdanje delovanje. Pomembno je, da znamo prepoznati te situacije, v katerih je primerno in razumno, da odreagiramo z določeno mero tesnobe, če pa nastane tesnoba brez zunanje vzroka in postane intenzivna in dolgotrajnejša, toliko, da posameznika ovira pri vsakodnevnih dejavnostih ter izgublja nadzor, potem pa govorimo o bolezenski tesnobi ali tesnobni motnji (Dernovšek, Gorenc in Jeriček Klanšček, 2006, str. 36).

Tesnoba se kaže na psihološki, vedenjski in fiziološki ravni. Telesni odziv se odraža na primer s pogostejšim razbijanjem srca, napetostjo v mišicah, slabostjo, glavoboli, oteženim dihanjem, otrplostjo, tresenjem, vrtoglavico, suhimi usti ali potenjem; na vedenjski ravni se kaže z nespečnostjo, nočnimi morami oz. s spremembo v vedenju, kot je na primer sabotiranje določenega načina izražanja ali soočanja z vsakdanjimi izzivi, na psihološki ravni pa se kaže s stanjem bojazni in nelagodja. V najhujšem primeru lahko pride tudi do tega, da posameznik izgubi stik s samim seboj in vzbudi strah pred tem, da bo zblaznel ali celo umrl. Tesnoba se pojavlja v različnih oblikah in različno intenzivno, in sicer lahko se pojavi kot blago nelagodje le za kratek čas ali pa kot povsem razvit napad panike, ki ga spremljajo razbijanje srca, zmedenost in velik strah (Bourne, 2014, str. 16).

Pomembno je, da razlikujemo med tesnobo kot občutkom ter motnjo generalizirane tesnobe ter ostalimi tesnoba motnjami, med katere štejemo tudi panično motnjo, fobične motnje, posttravmatski stresni sindrom ter obsesivno kompulzivno motnjo. Pri generalizirani tesnoba motnji gre za to, da se pojavi pretirana skrb in zaskrbljenost za stvari, ki nam veliko pomenijo in traja dalj časa (vsaj šest mesecev). Pri tej vrsti motnje se posameznik s pretirano tesnobo zavaruje pred negativnimi dogodki, ki bi se mu lahko pripetili. Približno 5 odstotkov vseh ljudi se v določenem življenjskem obdobju spopada z generalizirano tesnoba motnjo, in ta pogosteje prizadene ženske kot moške (Dernovšek, Gorenc in Jeriček Klanšček, 2006, str. 36). Bourne (2014, str. 28) za generalizirano tesnoba motnjo pravi, da temelji predvsem na prisotnosti nenehne zaskrbljenosti, ki povzroča stisko, in nad katero posameznik nima veliko nadzora. K njeni sprožitvi prispevajo neprijetni dogodki in situacije v okolju, zdravstvene težave in izgube (Jelenko Roth in Dernovšek, 2011, str. 5).

Za panično motnjo so značilne nenadne epizode hude zaskrbljenosti, ki se pojavijo brez kakršnegakoli razloga. Napadi panike se ponovijo večkrat in pojavi se bojazen pred novim napadom, izgubo nadzora ali izgubo zdravega razuma, ki je prisotna vsaj en mesec. Panika v večini primerov traja le nekaj minut, včasih pa se lahko še dve uri vrača v valovih. Simptomi, ki se pojavijo med paničnim napadom, so: oteženo dihanje ali občutek dušenja, pospešen srčni utrip, vrtoglavica, omedlevica, tresenje, potenje, slabost ali bolečine v hrbtu, otrplost, bolečine v prsnem košu, strah pred izgubo nadzora, strah pred smrtjo ter vročinski oblivi in mrazenje. Poznamo tudi fobične motnje, pri katerih gre za tesnoba in izogibajoče reakcije, ki jih povzročijo določene razmere, kot so na primer odprti in zaprti prostori (agorafobija in klavstrofobija), strah pred osramočenjem ali ponižanjem v prisotnosti večjega števila ljudi (socialna fobija), strah pred določenimi objekti ali situacijami (specifične fobije). Zadnji dve tesnoba motnji sta posttravmatski stresni sindrom in obsesivno kompulzivna motnja. Prva je posledica travmatičnega dogodka, ki je lahko naravna nesreča (poplave, potresi), prometna ali letalska nesreča, posilstvo, napad in drugi nasilni zločini, ki se lahko zgodijo med bližnjimi. Obsesivno kompulzivna motnja pa pomeni ponavljajoče se misli (obsesije) ali vedenja (kompulzije), s katerimi posameznik poskuša ublažiti tesnobo, nad katero nima nadzora. Obsesije so misli in ideje, ki se neprestano ponavljajo in nimajo nobenega smisla, vendar jih posameznik ne zna zaustaviti; kompulzije pa so ponavljajoča vedenja s katerimi posameznik poskuša zmanjšati tesnobo, ki so jo povzročile obsesije (Bourne, 2014, str. 18-36).

Dejstvo je, da so prav tesnoba motnje v državah Evropske unije poleg depresije najpogostejša oblika duševnih bolezni (Jeriček Klanšček, Zorko, Bajt in Roškar, 2009, str. 3). Tesnoba

motnje se pojavljajo v vseh življenjskih obdobjih, predvsem pa v času adolescence, saj tesnoba je praktično del otrokovega oziroma mladostnikovega odraščanja in doživljanja. Med dejavniki, ki najbolj vplivajo na njen razvoj, avtorji najpogosteje navajajo neugodne družinske razmere, slabe socialne pogoje, seštevanje neugodnih in travmatskih izkušenj, spolne zlorabe iz otroštva in druge psihosocialne obremenitve (Groleger, Strah-Trotovšek, Tomori, 1996, str. 114).

1. 3. Izzivi študentov in študentk

1. 3. 1. Pandemija in epidemija

Za namen moje raziskave je pomembno, da razumemo razliko med pojmom pandemija in epidemija. Kadar govorimo o epidemiji, pomeni, da se na nekem zemljepisnem območju pojavi nalezljiva bolezen, ki se razširi med ljudmi hitreje, kot je za ta čas in kraj običajno, izraz pandemija pa pomeni, da se epidemija razširi po celem svetu oz. na eno ali več celin (Šumak, 2006, str. 16). V Delu (2020) poročajo, da morajo biti po merilih Svetovne zdravstvene organizacije izpolnjeni določeni pogoji, da epidemija postane pandemija. Ti pogoji so: da gre za novo bolezen, da povzroča resne zdravstvene težave in da se zelo hitro širi med ljudmi. Tako je bila zaradi koronavirusa in bolezni, ki jo povzroča (covid-19), v Sloveniji meseca maja lansko leto razglašena epidemija, na svetovni ravni pa pandemija. Prav zaradi tega razloga bom v naslednjih poglavjih v večini primerov uporabljala pojem pandemija, saj sem se s tem izrazom srečevala ob prebiranju tuje literature in tujih raziskav, opravljenih med študenti drugih držav.

Že več kot dve leti je, odkar so meseca decembra v Vuhanu, majhnem mestu na Kitajskem, prvič odkrili nov sev koronavirusa, ki se je zelo hitro širil med prebivalci. Poimenovali so ga SARS-Cov-2, bolezen, ki jo povzroča, pa covid-19. Od tam se je okužba najprej razširila po nekaterih delih Kitajske, kmalu pa dobila pandemične razsežnosti in se razširila po celem svetu (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020a).

V Sloveniji je bila prva potrjena okužba z novim koronavirusom 4. marca 2020. Od takrat je število okuženih stalno naraščalo in stanje v državi se je slabšalo (Vlada Republike Slovenije, 2020a). Uradno je bila epidemija razglašena 12. marca in vlada je še istega dne začela sprejemati ukrepe za zaježitev širjenja okužbe, ki so drastično omejili življenja celotne populacije. Po več tednih so bili opaženi rezultati, saj je število okuženih padalo, zato je vlada

z 31. majem 2020 preklicala razglasitev epidemije. Takrat je bila preklicana tudi večina ukrepov države in javno življenje se je sorazmerno normalno nadaljevalo.

Od meseca maja, ko se je naraščanje števila okuženih zaustavilo, je vlada spremljala epidemiološko stanje z okrepljenim testiranjem, glede na število okuženih pa sprejemala in prilagajala nove ukrepe za zajezitev nadaljnega širjenja okužbe z novim koronavirusom. Konec oktobra smo se soočili z drugim valom epidemije nalezljive bolezni. Priča smo bili njenemu hitremu širjenju med prebivalstvom, zato je vlada bila primorana ponovno razglasiti epidemijo na celotnem območju Republike Slovenije ter vpeljati ustrezne ukrepe. Razmere v državi in po svetu se v času mojega raziskovanja umirjajo, saj je bila večina ukrepov preklicanih. Postalo je jasno, da bodo epidemija in njene posledice trajale še nekaj let in dolgotrajno vplivale na naša življenja.

Naraščanje števila okužb s covidom-19, številne smrti, dolgotrajna zaprtja, vladni ukrepi in gospodarska recesija so negativno vplivali na osebno blaginjo vseh ljudi po svetu. Na podlagi različnih raziskav so raziskovalci prišli do ugotovitev, da imajo dejavniki nezadovoljstva zaradi covida-19 vpliv na občutke tesnobe. Ugotovili so, da osebe z boljšim splošnim zdravjem, plačano zaposlitvijo, osebe v partnerskem razmerju, osebe, ki vsakodnevno telovadijo in se socializirajo, poročajo o manjšem nezadovoljstvu in manjši tesnobi. Prisotnost otrok ali hišnega ljubljénčka nima nobenega vpliva. Ženske poročajo o tesnobi pogosteje kot moški. Starejši ljudje poročajo o nižjem nezadovoljstvu in tesnobi, kljub temu, da so v času pandemije veljali za najranljivejšo skupino. Višje izobraženi ljudje poročajo o nižjem nezadovoljstvu, izobrazba pa ne vpliva na tesnobo. Spremembe povezane z zaposlitvijo zaradi covid-19, kot sta zmanjšanje ali povečanje dohodka in zmanjšanje delovne obremenitve, so vplivale na večje nezadovoljstvo in večjo tesnobo. Že sami ukrepi za omejitev gibanja in zahteve po nošenju zaščitnih mask so povzročili veliko nezadovoljstvo in občutke tesnobe vsem ljudem po svetu (de Pedraza, Guzi in Tijdens, 2020, str. 6 - 7).

Posledice epidemije so vplivale tudi na različna področja življenja študentov in študentk. Kot ugotavlja Zveza študentskih klubov Slovenije (2020) so se slovenski študentje in študentke spopadali s številnimi izzivi na bivanjskem, finančnem ter študijskem področju. Do podobnih ugotovitev so prišli z raziskavo opravljeno med študenti celega sveta, s katero so ugotovili, da so pandemija in njene posledice imele velik vpliv na navade študentov, in sicer na področju študijskega procesa in bivanjskega življenja, družabnega življenja, finančnega stanja in čustvenega zdravja (Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomaževič in Umek, 2020). Čez noč smo

morali študentje in študentke spremeniti številne navade ter se prilagoditi novim razmeram, če smo želeli pred okužbo zaščiti sebe ter naše bližnje, predvsem pa tiste skupine ljudi, ki so v tem obdobju postali najbolj ranljivi (starejši in osebe s kroničnimi boleznimi). Pravzaprav virus najbolj prizadene starejše, ukrepi za njegovo omejevanje pa prizadenejo predvsem mlajše, saj ravno mladi potrebujemo svoje rutine, različna socialna okolja ter vključenost.

Številne opravljene raziskave so pokazale, da se je duševno zdravje študentov in študentk v času pandemije poslabšalo. Opaženih je več duševnih stisk, več prepirov, porast motenj hranjena, pogostejše samomorilne misli, zaskrbljenost glede prihodnosti in predvsem visoka stopnja tesnobe. Glede porasta tesnobe med študenti in študentkami v času pandemije je opravljenih že veliko tujih raziskav, slovenskih pa zelo malo. V obstoječih študijah so za raziskovanje tesnobe med študenti in študentkami uporabljali smernice splošne lestvice tesnobnih motenj (ang. A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder – GAD-7).

Tako so v Bangladešu z raziskavo opravljeno med študenti in študentkami ugotovili, da 44,59% anketirancev trpi zaradi hude tesnobe, 48,41 % zaradi zmerne tesnobe in samo 3,82 % zaradi blage tesnobe (Dhar, Ayittey in Sarkar, 2020). Na Kitajskem je 41 % udeležencev študije poročalo o simptomih tesnobe (Fu idr., 2020), Cao idr. (2020) pa so prišli do drugačnih rezultatov, ki so pokazali, da je samo 0,9 % anketirancev doživljalo hudo tesnobo, 2,7 % zmerno tesnobo ter 21,3 % blago tesnobo. Tudi Weale (2020) poroča, da so se študentje in študentke v Angliji v času epidemije počutili zelo osamljene, tesnobne, depresivne, žalostne in utrujene. Do podobnih zaključkov so prišli tudi v Sloveniji, saj se je pokazalo, da je bila tesnoba največja ravno pri populaciji študentov in študentk. Povečano tesnobo udeležencev starih med 18 in 24 let pojasnjujejo z značilnostmi in nalogami tega razvojnega obdobja, omejenostjo socialnih stikov, študijem na daljavo, povečanim stresom, zaposlitvenim statusom, pa tudi negotovo prihodnostjo posameznika (Kavčič in Podlesek, 2020, str. 106-113).

Na podlagi raziskave opravljene med slovenskimi prebivalci so prišli do ugotovitev, da je bila tesnoba v času epidemije pri ženskah večja kot pri moških (Kavčič in Podlesek, 2020, str. 106). K temu podatku moramo pristopati kritično, saj kot v svoji knjigi poudarja avtorica Zaviršek (1991), je okolica prilagojena na to, da bo pri ženskah prej našla tesnobo in da ženske več o tem govorijo. Bistvenih razlik med študenti in študentkami v zvezi s tesnobo pa v času epidemije tuje študije niso ugotovile, vendar so egiptovske raziskave opozorile, da študentke bolj verjetno trpijo zaradi tesnobe kot zaradi depresije v primerjavi z moškimi (Islam, Barna, Raihan, Khan

in Hossain, 2020). Se pa nesorazmernost med spoloma v času pandemije kaže v ekonomski in družbeni sferi, saj je covid-19 bolj prizadel ženske glede na višino dohodkov in zaposlenost (Eurofound, 2021). Dejstvo je tudi, da so v času pandemije večino gospodinjskih opravil in skrbi za otroke opravile ženske, kar je prineslo dodatne odgovornosti in obveznosti ter posledično zmanjšalo njihovo produktivnost in možnost kariernega napredovanja (EIGE, b.d.).

1. 3. 2. Področje študijskega procesa in bivanjskega življenja

Z izbruhom pandemije so se v številnih državah zaprle vse izobraževalne ustanove, da bi zmanjšale širjenje bolezni covid-19. Študij pa se ni zaustavil, saj so se predavanja in vaje začele izvajati prek računalnika, semestri so bili preloženi, izpiti prilagojeni itd. Študij se je tako preselil na splet in bil nadomeščen s predavanji v obliki videokonferenc v realnem času, profesorji so študentom začeli pošiljati naloge v pisni obliki ter v obliki videoposnetkov, tudi komunikacija je potekala v pisni obliki. Tak način študija je prinesel mnoge izzive, kot je na primer pomanjkanje motivacije, manjša koncentracija in potreba po večji samodisciplini. Za mnoge študente in študentke sta predstavljala izziv tudi neprimerno okolje ter slaba internetna povezava, ki sta pomembna dejavnika za uspešen študij na daljavo (Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomažević in Umek, 2020). Pojavila se je negotovost glede prihodnosti poklicne kariere in nadaljevanja študija, ki je med študenti povzročila večjo tesnobo (Nurunnabi, 2020).

Z enakimi izzivi smo se spopadali tudi študentje in študentke v Sloveniji, saj je tudi pri nas bil sprejet ukrep šolanja na daljavo. Zelo hitro smo se morali navaditi na nov način izobraževanja, ki je od nas zahteval, da večino časa preživimo na računalnikih namesto v predavalnicah. Tako je več kot eno leto potekal študij prek spletnih aplikacij kot sta Zoom in Microsoft Teams, tudi izpiti so potekali na daljavo, druženja med študenti v času odmorov na fakulteti ni bilo več. Z raziskavo, ki je bila opravljena na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani (v kateri so sicer sodelovale predvsem študentke), so Podlogar idr. (2020, str. 209) ugotovili, da nekaterim študij na daljavo ustreza, drugim malo manj, pri čemer je najpogostejši odgovor, da jim študij na daljavo manj ustreza. Kot razloge, zakaj jim ne ustreza, so udeleženci raziskave najpogosteje navajali obremenjenost s študijskimi obveznostmi in zamudnost dela na daljavo, odsotnost socialnih stikov, neustrezne naloge in študijske vsebine, pomanjkanje motivacije in samodiscipline, dolgotrajno sedenje za računalnikom, neustrezno domače okolje in manj

praktičnih študijskih dejavnosti. Ustreza pa jim zaradi lažje organizacije dela in možnosti dela v svojem tempu, zaradi več prostega časa, višje ravni motivacije in samoučinkovitosti.

Kot poroča Hall (2020), študentje in študentke niso bili samo razočarani in negotovi glede spremenjenega načina izobraževanja, temveč so se tudi spraševali o vsem, kar so zamudili, koga vse bi lahko v običajnih razmerah spoznali ter katerim skupinam in športnim klubom bi se lahko pridružili. Predvsem velik izziv je bil za študente in študentke, ki so prvič vstopili v študijsko leto, saj jim to predstavlja pomembno ločnico v življenju in korak v svet novega, neznanega. S študijskimi leti imamo priložnost povečati socialno mrežo, spremeniti okolje, živeti samostojno in uživati svobodo. V prvem letu spoznaš veliko novih ljudi, raziskuješ vse kotičke mesta in preživljaš prosti čas zunaj, v lokalih in restavracijah. Poleg študija se v prostem času udeležuješ javnih dogodkov, koncertov, zabav, delavnic in tako širiš svoje znanje in poznanstva. Je obdobje za nove izzive, dogodivščine in osebno rast. V času epidemije nam je bilo vse to onemogočeno.

Zelo drastičen ukrep je bil tudi zaprtje študentskih domov. Veliko študentov se je moralo preseliti iz svojih začasnih domov, ki za nekatere ne predstavljajo le začasnega prebivališča, temveč tudi prostor, kamor se lahko umaknejo iz domačega okolja in se tako ognejo morebitnim slabim razmeram v družini (nasilje, alkoholizem, neustrezno okolje itd.). Mnogim študentom študentski dom predstavlja zatočišče, saj doma nimajo ustreznih pogojev za uspešno opravljanje študija. Tako so se bili mnogi študentje prisiljeni čez noč vrniti v svoje domače okolje in se soočiti z realnostjo. Pojavile so se mnoge stiske. Kljub temu, da so bile nekatere izjeme študentov in študentk, ki so lahko še naprej bivali v domovih; tisti, ki imajo tam prijavljeno stalno bivališče, študentske družine, tuji študentje in gostujoči profesorji, ki se zaradi tedanjih razmer ne morejo vrniti domov, so mnoge druge spregledali (Zabukovec, 2020). Spregledali so tiste, ki imajo doma bližnje iz rizične skupine, študente, ki še vedno imajo vzporedno študentsko delo, in tiste, ki se zaradi izrednih, družinskih ali epidemioloških razmer ne morejo vrniti na naslov stalnega bivališča.

1. 3. 3. Finančno stanje

Veliko ljudi je v času epidemije pristalo v finančnih težavah – študentje in študentke niso nobena izjema. Marsikdo je izgubil študentsko zaposlitev in tudi sama ponudba študentskega dela se je izrazito zmanjšala. Kot poroča Zveza študentskih klubov Slovenije (2020), je mnogo študentov ostalo brez svojega osnovnega vira dohodkov, s katerim si ustvarja pogoje za življenje in krijejo stroške nastanitve, stroške študija, nakup hrane ter plačilo mesečne vozovnice za avtobus ali vlak. Družine študentom ne morejo vedno pomagati in veliko je takih primerov, ko so študenti tisti, ki pomagajo družini pri plačevanju računov ali nakupu osnovnih življenjskih potrebščin. Da je študentsko delo pomembno, priča tudi podatek, da so v letu 2019 prihodki iz študentskega dela znašali kar trikrat več od sredstev namenjenih za štipendije. Zaradi korona krize razmer ni bilo za varno prihodnost študentov nobenega zagotovila (ibid).

Nenadna brezposelnost in finančna negotovost sta spravili študente in študentke v neprijeten položaj, kar je vplivalo na njihovo socialno-ekonomsko in duševno počutje. Pandemija je povzročila tudi velik pritisk na družine, ki zaradi njenih posledic trpijo za neobvladljivimi dohodki in njihovim upadom. Študentje, ki so pred zaprtjem zaslužili in prispevali k družinskemu proračunu, so v tem kriznem trenutku težko pomagali staršem. Rezultati študije v Bangladešu kažejo tudi, da je predvsem finančna negotovost prispevala k povečanju tesnobe in depresije med študenti (Islam, Barna, Raihan, Khan in Hossain, 2020).

Potrebno je tudi omeniti, da s tem, ko se je začel študij na daljavo, prek raznih spletnih aplikacij, smo si morali vsi študentje zagotoviti ustrezne pripomočke oz. ustrezno tehnologijo za dobro komunikacijo in udeležbo na predavanjih in vajah. Morali smo si urediti delujočo kamero in mikrofona bodisi na računalniku bodisi na telefonu, kar je lahko za nekatere študente predstavljal dodaten finančni zalogaj in s tem tudi finančno stisko. Nekateri si ne morejo privoščiti svojega osebnega računalnika in si ga morajo celo deliti z drugimi družinskimi člani, kar prinaša veliko mero prilagajanja in dodaten stres.

Država je poskušala omiliti finančno stisko slovenskih študentov in študentk z nekaterimi ukrepi. Najbolj je pomagala z dvakratnim solidarnostnim dodatkom v višini 150 €, ki je bil izplačan višješolskim in visokošolskim študentom in študentkam, ki so se v študijskem letu 2019/2020 ter 2020/2021 izobraževali po javnoveljavnih študijskih programih v Republiki Sloveniji ter imajo stalno prebivališče v Republiki Sloveniji (Vlada republike Slovenije, 2021). Prav tako smo bili študentje in študentke v času epidemije upravičeni tudi do turističnih bonov

v vrednosti 200 €, ki jih je za pomoč slovenskemu turizmu država podelila državljanom Slovenije.

1. 3. 4. Družabno življenje

Študentje in študentke smo v času pandemije morali družabno življenje voditi drugače kot prej. Spremenile so se mnoge naše navade in vsakdanje rutine povezane s tveganjem za širjenje virusa. Pandemija je privedla do številnih ukrepov, ki so nam študentom in študentkam onemogočili socializacijo. Študentsko življenje je vedno predstavljalo sinonim za pestro družabno življenje, ki je študentom zapolnjevalo čas, ko nismo bili na predavanjih ali vajah. Denar za te aktivnosti smo si prislužili s študentskim delom. Zapiske smo si izmenjevali ob kavicah v lokalih v bližini fakultet, v živo smo lahko razpravljali o temah, ki smo jih obravnavali na predavanjih. Vse to dogajanje je popestrilo študijske obveznosti in se zato teh let večinoma spominjamo z veseljem.

Marsikaj od tega je generacijam študentov, ki so v času epidemije vstopile v visokošolski prostor, skoraj nepredstavljivo. Večina študentov prvih letnikov svojih kolegov skoraj ni srečala v živo, razen mogoče na kakšnih obveznih vajah, pa še to pod strogimi ukrepi za preprečevanje širjenja covid-19. Pred epidemijo je marsikdo prvič odšel na šolanje zunaj kraja bivanja, v času izrednih razmer pa študentkam in študentom praktično ni bilo treba zapustiti niti lastnega doma.

Slovenija je ubrala pot, ki je bila podobna večini evropskih in izvenevropskih držav – stroga karantena (samoizolacija), omejitve gibanja, socialna distanca, obvezno razkuževanje in uporaba zaščitnih mask ter rokavic, zapora mej, prepovedana potovanja ter zaustavitev javnega potniškega prometa. Slovenija je zaprla tudi večino javnih ustanov, kjer so se študentje in študentke družili (kinodvorane, fitnesi, muzeji, knjižnice, itd.) ter prepovedala ponudbo blaga in storitev, ki niso nujno življenjsko potrebne (nastanitvene, športne, kozmetične, gostinske, kulturne in druge storitve) (Vlada Republike Slovenije, 2020b).

Fu idr. (2020) poročajo, da so vsi ti ukrepi spodbudili socialno izolacijo ter občutke osamljenosti med študenti in študentkami. Onemogočeno nam je bilo druženje z našimi prijatelji in znanci, nismo se več družili v večjih skupinah, dalj časa nismo videli tistih, ki niso živeli v naši regiji oz. občini, nismo spoznavali in sklepali novih prijateljstev, kar je pri nekaterih, glede na raziskave, povzročilo številna negativna čustva, kot so frustracija, dolgčas, tesnoba, zmedenost,

jeza in podobno (Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomaževič in Umek, 2020). Kljub vsemu pa so spremembe v navadah, miselnosti in vsakdanjih rutinah na nekatere študente in študentke vplivale pozitivno, saj so začeli posvečati več pozornosti osebni higieni, skrbi zase (opustitev kajenja, uživanje organske hrane z lokalnih kmetij) in za svoje bližnje ter posvetili več časa športu itd. (ibid.). Veliko več časa smo lahko posvetili tudi branju knjig, preživljanju v naravi, druženju z bližnjimi, kuhanju in drugim interesom, za katere smo v času pandemije imeli več časa.

Zelo pomembno vlogo so imela socialna omrežja, prek katerih smo lahko posredno ohranjali socialne stike s prijatelji, sorodniki, sodelavci in znanci. Socialna omrežja so postala popularna tudi pri iskanju medicinskih informacij oz. informacij glede koronavirusa z različnih perspektiv. Med epidemijo smo bili prisiljeni ostati doma in prav socialna omrežja so nam olajšala situacijo, nas povezala ter nam pomagala pri ozaveščanju dogajanja po celem svetu. Platforme družbenih omrežij so tako postale pomembno orodje za komunikacijo in nadaljevanje rutine (Saud, Mashud in Ida, 2020).

Pomembno vlogo pri posameznikih, ki so se v času epidemije spopadali s tesnobo, je imela socialna podpora. Fu idr. (2020) so ugotovili, da je bila med študenti in študentkami kitajskih univerz nizka ali zmerna socialna podpora povezana z večjim tveganjem za tesnobo v primerjavi s tistimi z visoko stopnjo socialne podpore. Ta ugotovitev nam pokaže, da je vloga socialne podpore pri ohranjanju duševnega zdravja študentov in študentk izjemnega pomena. Študija je pokazala, da so bili študentje v času pandemije vsaj enkrat v dnevu v stiku z bližnjimi ali pa so iskali podporo in pomoč na družabnih omrežjih (Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomaževič in Umek, 2020).

2. PROBLEM

Tema, ki sem jo izbrala, je po tolikem času še vedno aktualna, saj se razmere pri nas in v drugih državah še niso popolnoma umirile (marec 2022). Večina ukrepov je sicer odpravljenih, a so okužbe med prebivalci še vedno prisotne in s premalo previdnosti so lahko izredne razmere ponovno razglašene.

Epidemija in njene posledice so korenito spremenile življenja vseh prebivalcev Slovenije, med drugimi tudi življenja študentov in študentk, med katere spadam tudi sama. Največje spremembe so se zgodile na področju študijskega procesa in bivanjskega življenja, družabnega življenja, finančnega stanja in čustvenega zdravja (Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomažević in Umek, 2020). Nekateri so se z novimi izzivi uspešno spopadali, drugi malo manj. Glede na številne raziskave je velika večina študentov in študentk pri tem imela težave, saj se je njihovo duševno zdravje v času epidemije poslabšalo, kar se kaže predvsem s povečano stopnjo depresije, stresa in tesnobe.

Prav tesnoba je tista, na katero se osredotočam v svoji diplomski nalogi. Moja izkušnja v času epidemije je pozitivna, saj sem v tem obdobju imela več prostega časa, ki sem ga izkoristila za izboljšanje odnosov z bližnjimi, za pobeg v naravo, hribe, za prebiranje knjig, kuhanje ter osebno rast. Nove navade so mi dale veliko več volje, energije, motivacije in postala sem veliko bolj produktivna. Zato se mi je zdelo zanimivo, da v svoji diplomski nalogi raziščem izkušnje študentov in študentk, za katere epidemija ter njene posledice niso imele pozitivnega vpliva na duševno zdravje.

Tesnoba se lahko pojavi v vsakdanjem življenju vsakega od nas, ko se znajdemo v nelagodnem položaju, problem pa nastane, kadar se tesnoba izrazi bolj intenzivno in pogosteje ter onemogoča naše vsakdanje delovanje. Kot navajajo Dernovšek, Gorenc in Jeriček (2006, str. 36), je pomembno, da znamo prepoznati te situacije vsakodnevnega življenja, v katerih je primerno in razumno, da odreagiramo z določeno mero tesnobe. V primeru, da tesnoba nastane brez zunanega vzroka, postane intenzivna in dolgotrajnejša, toliko, da posameznik izgublja nadzor, govorimo o bolezenski tesnobi ali tesnobni motnji. Najpogostejša tesnobna motnja, ki je precej razširjena med celotno populacijo in na katero se želim osredotočiti v svoji raziskavi, je generalizirana tesnobna motnja. Pri generalizirani tesnobni motnji se pojavi pretirana skrb in zaskrbljenost za stvari, ki nam veliko pomenijo, in traja dalj časa (vsaj šest mesecev) (Dernovšek, Gorenc in Jeriček Klanšček, 2006, str. 36). Bourne (2014, str. 28) za generalizirano

tesnobno motnjo pravi, da temelji predvsem na prisotnosti nenehne zaskrbljenosti, ki povzroča stisko in nad katero posameznik nima veliko nadzora. K njeni aktivaciji prispevajo neprijetni dogodki in situacije v okolju, zdravstvene težave ali izgube (Jelenko Roth in Dernovšek, 2011, str. 5).

Z raziskavo želim ugotoviti, kako študentje in študentke, ki se spopadajo s tesnobo, gledajo nanjo in kako jo razumejo. Zanima me študentska populacija na splošno, ne glede na smer študija, kraj bivanja ali kraj izobraževanja študentov in študentk. Zanimajo me tudi razlike med spoloma v doživljanju tesnobe in ključni dejavniki, ki so spodbudili tesnobo med epidemijo. Želim ugotoviti, kdo je bil največji podpornik študentov in študentk, kam so se morebiti obrnili po pomoč med doživljanjem stiske in kako uspešna se jim je zdela ta pomoč.

To delo bo imelo lahko velik pomen za tiste, ki jih to področje zanima, tiste, ki se srečujejo z zajeto populacijo in z njo delajo ter vse, ki se v času izrednih razmer še vedno spopadajo s tesnobo. Z raziskavo želim spodbuditi razmišljanje o tem, kako pri nadaljnjih epidemijah preprečiti duševne stiske študentov in študentk, saj, kot poudarja NIJZ (2015), duševno zdravje posameznika »omogoča udejanjanje njegovih umskih in čustvenih zmožnosti ter mu omogoča, da najde in izpolni svojo vlogo v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju«. S pomočjo intervjujev želim v raziskavi dobiti informacije neposredno od študentov in študentk, saj le na podlagi takšnih podatkov lahko resnično stopimo v njihov svet, spoznamo njihove občutke in doživljanje epidemije ter posledično oblikujemo nadaljnje ukrepe znotraj protikoronske zakonodaje.

Raziskovalna vprašanja:

1. Kako študentke in študentje gledajo na tesnobo; kako jo razumejo?
2. Kako so študentje doživljali tesnobo v času epidemije?
3. Kako so študentke doživljale tesnobo v času epidemije?
4. Kateri dejavniki so vzpodbudili tesnobo v času epidemije?
5. Kam oz. na koga so se obrnili po pomoč ter kako uspešna se jim je zdela ta pomoč?

3. METODOLOGIJA

3. 1. Vrsta raziskave

Raziskava je kvalitativna (Mesec, Rape Žiberna in Rihter, 2009, str. 85), saj sem s pomočjo intervjuvancev in intervjuvank prek besednih opisov in pojavov zbirala novo, neposredno izkustveno gradivo, ki sem ga potem analizirala na kvalitativen način. »Kvalitativna raziskava je raziskava, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi, in v kateri je to gradivo tudi obdelano in analizirano na beseden način brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila, in brez operacij nad števili« (Mesec, 2018/2019, str. 11).

Raziskava je glede na stopnjo v procesu spoznavanja eksplorativna ali poizvedovalna, saj je njen namen odkriti probleme in jih formulirati ter postaviti preverljive hipoteze. V takih vrstah raziskave se seznanimo z nekaterimi osnovnimi značilnostmi in pojmi izbrane problematike ter si prizadevamo za kasnejša podrobnejša in natančnejša raziskovanja. Glede na odnos do neposrednega izkustvenega gradiva je moja raziskava izkustvena ali empirična, saj sem s pomočjo metode spraševanja zbirala novo neposredno izkustveno gradivo (Mesec, Rape Žiberna in Rihter, 2009, str. 80, 84). Nisem preučila celotne populacije, ampak sem se omejila na manjše število primerov.

Da bi bila raziskava kakovostna, sem se trudila upoštevati kriterija zanesljivosti in veljavnosti. Kot pravi Kamin (2018, str. 126), zanesljivost pomeni, da lahko zaupamo zbranim podatkom in izsledkom raziskave, pomeni tudi, da je iz raziskovalnih podatkov razvidno, iz kje in na kakšen način so bili podatki zbrani ter s kakšnimi postopki so bili analizirani. Avtorica trdi tudi, da zanesljivost raziskave pomeni, da bi, če bi celoten postopek ponovili, prišli do enakih ali vsaj podobnih ugotovitev. Veljavnost raziskave pa pomeni, da so rezultati resnično to, za kar se izdajajo (Kamin, 2018, str. 126). Vprašati se moramo, ali so podatki verjetni in koherentni, ali lahko preučevani vzorec posplošimo na celotno populacijo, ali se izsledki naše raziskave ujemajo z drugimi študijami, ali je izbrana raziskovalna metoda ustrezna in ali je raziskava pomembna za razvoj družbe (ibid.). Oba kriterija sem upoštevala s tem, da sem izbrala ustrezne intervjuvance in intervjuvanke, od katerih sem dobila verodostojne podatke na temo, ki jim je blizu. Podatke sem z ustreznimi postopki tudi analizirala. S spraševanjem nisem preučila celotne populacije, temveč sem se omejila na manjše število primerov. Glede na dobljene podatke pa lahko vzorec posplošim na celotno populacijo, saj so se odgovori študentov in

študentk začeli ponavljati. Izbrala sem tudi ustrezno metodo za raziskovanje, saj mi je pomagala, da sem prišla do odgovorov, ki so prikazali pogled in razumevanje situacije z globlje perspektive.

3. 2. Merski instrumenti in viri podatkov

Podatke sem zbirala s pomočjo spraševanja, pri tem pa mi je bilo v pomoč vodilo oz. smernice za intervju (Mesec, 2009, str. 240). Poslužila sem se delno strukturiranega intervjuja, pri katerem so vprašanja odprtega tipa, pri čemer lahko sledijo nekemu določenemu okviru vnaprej ali pa so popolnoma prosta (Kordeš, Smrdu, 2015, str. 40). Vprašalnik je bil sestavljen iz več vnaprej pripravljenih vprašanj, ki so bila razdeljena na različne sklope glede na temo, vprašanja sem glede na potrebo popravljala in postavljala dodatna podvprašanja. Kot pravita Kordeš in Smrdu (2015, str. 40), je tak intervju fleksibilnejši, saj z njim pridemo do bolj spontanih, konkretnih, samoodkrivajočih in osebnih odgovorov. Smernice za intervju sem pripravila sama, na podlagi predhodnega znanja in izkušenj, ki sem jih pridobila tekom študija in praktičnega usposabljanja. Vprašanja so mi pomagala raziskati občutke in doživljanje tesnobe študentov in študentk v času epidemije ter ugotoviti razlike med spoloma. S pomočjo smernic sem raziskala najbolj pogoste dejavnike, ki so spodbudili tesnobo v času epidemije, in intervjuvance spraševala o podpori in pomoči s strani staršev, prijateljev in drugih pomembnih oseb v njihovem življenju.

3. 3. Populacija in vzorčenje

Populacija moje raziskave so študentje in študentke Republike Slovenije, ki so se v času epidemije spopadali s tesnobo. Raziskovala sem študentsko populacijo na splošno, ne glede na njihovo smer študija, kraj bivanja ali kraj izobraževanja. Tisti, s katerimi sem se pogovarjala, prihajajo z različnih koncev Slovenije in z različnih fakultet. Največ jih je bilo s Koroške in Primorske, ena študentka je bila iz Savinjske regije, ena iz Prlekije in ena z Gorenjske. Največ študentk je bilo s Fakultete za socialno delo in Fakultete za družbene vede, ena je bila s Fakultete za vede o zdravju in ena s Fakultete za dizajn. Študentje pa so bili s Fakultete za računalništvo in informatiko, Fakultete za elektrotehniko in Fakultete za kemijo in kemijsko

tehnologijo. Vzorec je neslučajnostni in priložnostni, saj vse enote populacije niso imele enake možnosti, da bi bile izbrane v vzorec. Intervjuvance sem namreč iskala na zame najenostavnejši in najbolj dostopen način, torej prek družbenih omrežij, ki jih redno uporabljam (Facebook in Instagram), ter s pomočjo metode »snežne kepe«. Metoda snežne kepe pomeni, da prek nekaj začetnih intervjuvancev pridobimo še kontakte drugih posameznikov, ki bi lahko bili potencialni kandidati za sodelovanje v raziskavi (Brečko, 2005, str. 109). Za metodo »snežne kepe« sem se odločila, ker odziv prek družbenih omrežij ni bil dovolj dober. Javile so se le štiri intervjuvanke, kar bi pomenilo premajhen vzorec za raziskovanje.

3. 4. Zbiranje podatkov

Najprej sem se za iskanje intervjuvancev in intervjuvank za svojo raziskavo obrnila na družbena omrežja, saj se mi je, glede na populacijo, na katero ciljам, zdelo, da bom tam najlažje dobila kandidate, ki bi bili pripravljene z menoj opraviti pogovor. To pa zato, ker si upam trditi, da uporabljamo v današnjem času skoraj vsi študentje eno od družbenih omrežij, kot sta Facebook in Instagram. Tam sem z objavo študente in študentke pozvala k sodelovanju pri raziskavi za potrebe mojega diplomskega dela. Iskala sem intervjuvance obeh spolov, ki bi bili pripravljene z mano opraviti pogovor, s katerim bi lahko opravila raziskavo za potrebe diplomske naloge z naslovom Tesnoba študentov in študentk v času epidemije. Že v objavi sem jih opozorila na dejstvo, da bom pogovor opravila le s tistimi kandidati, ki bodo na podlagi vprašalnika o tesnobi dosegli dovolj veliko število točk, ki bo pokazalo zmerno do hudo tesnobo. Najprej so se mi javile le štiri študentke, kar pa bi pomenilo premajhen vzorec za raziskovanje, zato sem poskušala z metodo »snežne kepe« pridobiti še nekaj kandidatov. Bila je uspešna, saj sem z njo pridobila še osem intervjuvancev. Torej je bilo skupno število vseh, ki so bili pripravljene izpolniti vprašalnik in odgovarjati na moja vprašanja, 12. Od teh je bila le ena študentka, ki s pomočjo vprašalnika ni dosegla števila točk, ki bi pomenilo zmerno do hudo tesnobo. Posledično je nisem vključila v raziskavo.

Vprašalnik, ki so ga študentje in študentke morali izpolniti preden so bili kvalificirani za intervju, je vprašalnik za klinično samooceno tesnobe (Lestvica generalizirane anksioznosti-GAD-7). Lestvica generalizirane anksioznosti je eden najbolj razširjenih instrumentov za odkrivanje in pregled tesnobnih motenj, ki vključuje sedem trditev in služi za kratko klinično samooceno tesnobe. Traja od ene do treh minut in pomaga, da enostavno pridemo do jasnih

rezultatov. Poleg tega se GAD-7 uporablja tudi za diagnozo, presejalno pregledovanje in vrednotenje strogosti tesnobe, pa tudi za panične motnje, stresne motnje, posttravmatske motnje in socialno fobijo (Dhar, Ayittey in Sarkar, 2020). Anketiranci ocenjujejo trditve oz. našete simptome (npr. Preveč vas je skrbelo vse mogoče. Niste bili sposobni nehati skrbeti ali obvladati zaskrbljenost. Hitro vas je kaj razjezilo ali razdražilo.) na podlagi štiristopenjske lestvice (0 – nikoli, 1 – nekaj dni, 2 – vsaj polovico dni, 3 – skoraj vsak dan). Dosežek na lestvici izračunamo kot vsoto odgovorov na vse postavke. Vrednosti 0–4 odražajo netesnobnost ali minimalno tesnobo, 5–9 odražajo blago, 10–14 zmerno in 15–21 hudo tesnobo.

Naslednji korak mojega raziskovalnega dela je bilo usklajevanje časa in kraja izvajanja posamičnih pogovorov. Ker so bili takrat mnogi ukrepi še vedno v veljavi, sem se odločila, da vse pogovore opravim prek spletne platforme Zoom, saj se mi je to zdel najvarnejši in najenostavnejši način zbiranja podatkov za dane razmere. Pogovore sem izvedla med 2. 12. 2021 in 21. 12. 2021. Opravljala sem jih sicer več kot leto in pol od uradno razglašene epidemije, a ukrepi za zajezitev širjenja koronavirusa in ostale posledice epidemije so trajale in se kažejo še danes, le v milejši obliki. Intervjuvance in intervjuvanke sem zato spraševala o tesnobi, ki se je dogajala bodisi na začetku uradno razglašene epidemije bodisi kasneje. Nekateri intervjuvanci in intervjuvanke so sami izrazili, da lažje odgovarjajo na vprašanja o tesnobi za nazaj, saj se takrat niso še povsem zavedali situacije in šele zdaj razumejo dogajanje v času epidemije.

Za pogovore sem torej izbrala osebe, ki so dosegle dovolj veliko število točk, ki je pokazalo zmerno do hudo tesnobo, torej od 10-21 točk. Paziti sem morala tudi na to, da sem dobila respondente obeh spolov, saj eno od raziskovalnih vprašanj diplomske naloge išče razlike v doživljanju tesnobe med spoloma. Na koncu sem imela tri intervjuvance in osem intervjuvank, kar je bilo dovolj za nasičenost podatkov, saj so se odgovori več ali manj začeli ponavljati in nisem dobila nobenega novega podatka več, ideje ali pogleda. Celoten pogovor sem posnela in ga nato ročno prepisala na računalnik. Vsem intervjuvancem in intervjuvankam sem vnaprej pojasnila namen in temo raziskovanja ter jim zagotovila, da so podatki, ki jih bom pridobila, izključno za namen diplomskega dela. Pogovori so trajali od 45 minut do 1 ure in pol. Najprej sem izvajala obsežne in resnejše intervjuje, kar pripisujem temu, da se na začetku nisem povsem znašla, sčasoma pa sem se sprostita in našla način, kako pridobiti boljše in globlje odgovore. Ugotovila sem, da je najboljši način pridobivanja ustreznih podatkov sproščen pogovor in ne preveč strogo držanje smernic. Večkrat pa se je zgodilo, da so intervjuvanci zašli zaradi že

omenjenega sproščenega pogovora s teme, a sem jih nato usmerila tako, da sem dobila zanimive in koristne podatke.

3. 5. Obdelava in analiza podatkov

Za analizo podatkov, ki jih pridobimo s pomočjo poglobljenih intervjujev, imamo na voljo veliko analitičnih orodij. Pri kvalitativni analizi podatkov je predvsem pomembno, da raziskovalec ugotavlja, kako določeni posamezniki ali skupina ljudi ustvarjajo in osmišljajo družbene odnose, na kakšen način razumejo in doživljajo določen dogodek, pojav ali družbene procese. Zato je dovolj, da pri kvalitativnem raziskovanju izvedemo študije na manjšem vzorcu populacije, pri čemer je potrebno pri samem raziskovanju upoštevati omejitve majhnega in običajno namenskega vzorca. Predvsem je pomembno, da se analize podatkov lotimo sistematično in organizirano, kar pomeni, da nam pri interpretaciji zbranih besednih opisov oz. pripovedi pomagajo različna analitična orodja, kot so kodiranje, primerjave in teorija. Zgolj prebiranje zbranih pripovedi še ne pomeni analize podatkov, saj to vodi le k opisni predstavitvi zbranih podatkov (Kamin, 2018, str. 123).

V raziskavi sem zbrane podatke najprej uredila, jih obdelala in tako pripravila za analizo, pri čemer sem pazila, da sem ohranila anonimnost sodelujočih. Kamin (2018, str. 128) pravi, da ima vprašanje anonimnosti pri kvalitativnem raziskovanju pomembno vlogo, saj zaradi narave zbiranja podatkov, ki običajno poteka v sodelovanju z raziskovalcem, ne moremo zares govoriti o anonimnosti, temveč o zaupnem ravnanju s podatki (Kamin, str. 128). To pomeni, da sem z intervjuji sodelujočih skrbno ravnala in poskrbela, da do surovih podatkov, kjer je mogoče prepoznati identiteto oseb, ni dostopal nihče. V naslednjem koraku sem gradivo uredila po principu tematske analize, kar pomeni, da sem izpostavila zanimive teme ter upoštevala dele, ki so zanimivi za raziskavo. Tako sem oblikovala štiri tematske sklope, v katere sem zapisala ugotovitve iz intervjujev, ki se navezujejo na raziskovalna vprašanja. Na koncu sem v razpravi odgovorila na vsa raziskovalna vprašanja ter z oblikovanjem sklepov na koncu vse tudi povzela.

4. ANALIZA REZULTATOV IN RAZPRAVA

4.1. Razumevanje tesnobe

Na področju socialnega dela se pogosto razpravlja o tesnobi študentov, zato je pomembno, da jo socialni delavci in socialne delavke razumejo v tem kontekstu, da bodo lahko določili najboljši način podpore (Baird, 2016). Prav zaradi tega razloga sem želela ugotoviti, kako študentje in študentke sami gledajo na tesnobo oz., kako jo razumejo. Intervjuvanci v moji raziskavi si tesnobo razlagajo na podoben način, saj so jo opisovali s podobnimi fizičnimi in psihičnimi stanji. Na psihološki ravni jo razumejo kot nekakšno stanje, v katerem se počutijo nemočni, ujeti, nesposobni, zaskrbljeni, brezupni, zakrčeni in nemirni, na fizični ravni pa jo opisujejo kot neke vrste dušenje, kot močno in pospešeno bitje srca, otrplost, tresenje, premraženost, povečano potenje in slabost v želodcu. Študentje in študentke so izpostavili, da se tesnoba običajno pojavi pred težkimi odločitvami, pred nenadnimi spremembami, stresom in strahom.

»Občutek ujetosti, občutek nemoči. Jaz tesnobo razumem kot neko psihofizično stanje, v katerem ne vidiš izhoda in si ne moreš z ničimer pomagati. Je občutek, ki ga sicer čutim tudi v telesu, in bi si lahko veliko pomagala pri premagovanju tega nelagodja s pomočjo telovadbe.« (Intervju A, 24 let, Primorska)

»Tesnobo bi opisal kot neke vrste dušenje, ki ti ne omogoča, da bi zares zadihal. Večino časa se manifestira tako, da sem veliko bolj občutljiv na stres, hitreje razdražljiv, močno čutim bitje srca (kot boben sredi prsi), močno povečan občutek nemoči in nesposobnosti.« (Intervju B, 24 let, Koroška)

»Menim, da tesnoba nastopi največkrat pred težkimi odločitvami, nenadno spremembo, stresom, strahu in nemoči. [...] Misli običajno niso na mestu, so zbegane in so fokusirane na "tesnobo" (neuspeh, nemoč, zaskrbljenost), kar pa lahko še dodatno poveča vpliv na fizično stanje (otrplost, rahlo tresenje, premraženost). Metaforično gledano je kot da bi se ti telo pri srcu začelo sesedati, kot nekakšna črna luknja, ki vleče vse organe in občutke in jih sesa v notranjost, kjer se nabirajo in povzročajo čedalje večje nelagodje.« (Intervju C, 24 let, Koroška)

»Tesnobo bi opisala na dveh ravneh. In sicer fiziološkem – ko te stiska v prsnem košu, ko je težko dihati, ob stopnjevanju jakosti tesnobe se mi je večkrat pojavila tresavica celotnega telesa ali pa se mi je telo celo samo ugasnilo in nisem mogla ničesar. In pa psihološkem vidiku – to bi

pri sebi opisala kot neko nemoč, "overthinking" ali pa prazna glava, ki ji »ni pomoči«.« (Intervju E, 25 let, Savinjska)

»Mogoče kot nek občutek zakrčenosti oziroma nesamozavesti, da sem nekaj sposobna narediti. S tem pridejo tudi vsa ostala čustva, kot je na primer strah. Na tak način jo doživljam, torej neko čustvo, ki človeka omejuje, da bi lahko nekaj naredil. Neko srečanje človeka s težko situacijo. Pa mogoče bi tesnobo tudi opisala kot neko čustvo, ki ga ponavadi ne deliš z drugimi, ga skrivaš zase in ga ne deliš z drugimi.« (Intervju G, 22 let, Gorenjska)

»Jaz bi opisal tesnobo kot nekakšno stanje depresije in nenehnega stresa. Nenehna skrb in napad samega stresa. Znaki same tesnobe bi rekel, da so: močno potenje, srčni utrip se poveča, krči v želodcu, nekateri se celo začnejo dušiti, dobijo občutek da bodo izgubili zavest. Pri meni je ponavadi tako, da kar naenkrat začutim »mrzel tuš« po hrbtu in začutim nekakšen »cmok« v grlu.« (Intervju H, 24 let, Koroška)

»Tesnobo bi opisala kot nenormalno bitje srca, težave z dihanjem, bolečinami v prsih, slabost v želodcu in tresavica. Pojavi se nenadno in nikakor noče oditi. Počutim se, kot da imam v glavi dober in slab glas. Slab mi govori, da me nihče ne ceni, nima rad, da ne bom dobila službe, da ne bom naredila fakultete, da nikoli ne bom dobila fanta, ki me ceni. Ta slab glas je strah, stres in panika. Ampak v vsej zmešnjavi v glavi imam še vedno tudi dober glas, ki mi govori, da to ni res in poskuša zatreti slab glas.« (Intervju K, 21 let, Kras)

Kot pravi Bourne (2014, str. 16), pri tesnobi pogosto ne razumemo, kaj nas muči, saj tesnoba izvira iz naše notranjosti, kjer prihaja nevarnost, ki nam je neznana in oddaljena. To potrjuje tudi odgovor enega od študentov, ki pravi: *»Včasih je vzrok tesnobe znan, včasih pa se sploh ne zavedamo, katere stvari nam povzročajo anksioznost.« (Intervju C, 24 let, Koroška)*

Eden od intervjuvancev je poudaril vpliv tesnobe na duševno zdravje, razum in nasploh razpoloženje: *»Tesnobo bi najbolje opisal kot psihosomatsko stanje, ki lahko vpliva na tvoje duševno zdravje, razum, telesno počutje in nasploh razpoloženje samega sebe.« (Intervju C, 24 let, Koroška).* Pomembno je, da se zavedamo, kako lahko tesnoba vpliva na duševno zdravje, ki je ključnega pomena v naših življenjih, saj kot navaja WHO (2018) je duševno zdravje »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela in prispeva v svojo skupnost«.

Rezultati moje raziskave so pokazali, da se je duševno zdravje študentov in študentk v času epidemije poslabšalo. Nekateri so se s tesnobo spopadali že pred epidemijo, a se je ta v času

izrednih razmer poslabšala in bila intenzivnejša, nekateri pa so se s tesnobo srečali prvič.

»Pred epidemijo sem že imela občutke tesnobe, ampak ne bi znala povedati, kdaj, kako in zakaj. Tesnobni občutki so se pred epidemijo pojavili občasno ter v krajšem časovnem obdobju in v milejši obliki. Med epidemijo so občutki tesnobe prerasli v resno tesnobo, ki je bila zelo intenzivna in se je vlekla iz dneva v dan.« (Intervju A, 24 let, Primorska)

»Pred samo epidemijo sem se spopadala samo s tesnobo, ampak ni bila tako močno izrazita in mi ni povzročala večjih težav.« (Intervju F, 20 let, Prlekija)

»Sami zametki tesnobe segajo že v otroštvo. Opažam, da se veliko stvari iz osnovne šole ne spomnim, in s paničnimi napadi sem se spopadala že takrat. [...] V času epidemije se je moje stanje še poslabšalo.« (Intervju J, 25 let, Koroška)

»Pred epidemijo sploh nisem vedela, kaj je duševna težava. Ob začetku epidemije pa svojim občutkom sploh nisem posvečala veliko pozornosti. Če danes pogledam za nazaj, so se težave in stresne situacije zelo, zelo počasi kopičile, dokler se nisem zavedala, da imam problem. Ampak mislim, da imam težave samo s tesnobo in ne z drugimi duševnimi boleznimi.« (Intervju K, 21 let, Kras)

Poleg tesnobe so se nekateri študentje in študentke spopadali še z drugimi duševnimi težavami tako pred epidemijo, kot v času epidemije. Predvsem je bilo prisotnega veliko stresa, največkrat zaradi študija in službe. Več sodelujočih je omenilo tudi, da so se spopadali z občutki depresije, eden od intervjuvancev je pred nekaj leti dobil celo diagnozo depresije. Prav depresija je ena od duševnih bolezni, ki se pogosto pojavi skupaj s tesnobo. Zelo pogosto se pojmuje ti dve bolezni kot eno, saj imata zelo podobno biološko in psihološko raven nefunkcionalnosti (Erzar, 2007. str. 80).

»Spopadal sem se na splošno s slabim počutjem, stresom in zaskrbljenostjo. Lahko bi za sebe rekel, da sem bil oziroma sem še vedno v nekakšni depresiji, ki se je ne morem popolnoma rešiti. [...] Po navadi me je tiščalo v prsih in sem se počutil zelo nemirnega, vzhičenega, saj je bilo preveč misli. Misli so bile različne, po navadi o moji prihodnosti, mnenju staršev in kaj narediti v trenutni situaciji. [...] Pozneje, tekom študija, pa so se pojavile tudi stresne situacije, ki so dodatno privedle do različnih težav (razdraženost, izguba samopodobe in samozavesti, nemoč, vzkipljivost, strah pred neuspehom in splošni strah). [...] Spremembe sem najbolj opazil iz prehoda na študij, saj v srednji šoli nisem imel problemov s stresom in zaskrbljenostjo.« (Intervju C, 24 let, Koroška)

»Meni so že nekaj let nazaj podali diagnozo depresije. Je nekaj, s čimer se spopadam bolj kot ne vsak dan v različnih verzijah. Včasih je povezano tudi s stresom, a ne vedno. Nekako se po vsem tem času še vedno ne znam soočiti, kadar nastopijo trenutki depresije oziroma tesnobe – napad stresa.« (Intervju H, 24 let, Koroška)

»Imela sem tudi neke vrste depresijo, ki se je kazala v več epizodah. Zgodilo se je, da kakšen dan nisem mogla vstati iz postelje, da bi se pa to konstantno dogajalo in bi lahko rekla, da sem zapadla v depresijo, pa ne. Bolj so se mi kazali občasni tesnobni občutki.« (Intervju J, 25 let, Koroška)

»Za depresijo nisem prepričana, ampak mislim, da se z njo v času epidemije nisem spopadala. Problem je v tem, da jaz sama ne poznam točne razlike med tesnobo in depresijo, ampak mislim, da to, s čimer sem se jaz spopadala, je bila tesnoba in ne depresija. Prisoten je bil tudi stres, ampak prišel je zaradi tesnobe, saj med epidemijo ni bilo nič takega, kar bi mi povzročalo stres, saj nisem imela izpitov in drugih zunanjih dejavnikov, ki bi mi povzročali stres.« (Intervju A, 24 let, Primorska)

»Dlje časa sem se spopadal in se še spopadam s stresom, ta je povezan predvsem s stresnim okoljem in obveznostmi službe ter fakultete, delno pa tudi s slabo samopodobo, h kateri je močno prispevala izolacija, do katere je prišlo v zadnjem letu ali dveh kot posledica epidemije.« (Intervju B, 24 let, Koroška)

»Z depresijo se nisem spopadala za dalj časa, imela pa sem obdobje, ko teden ali dva nisem imela volje do ničesar. Sem samo spala. Ne bi rekla, da sem imela depresijo, ampak samo tako čudno obdobje, ko sem se spopadala s tem. (Intervju F, 20 let, Prlekija)

»Menim, da smo bili v času epidemije vsi pod stresom. Stres je bil v zraku. Med vsemi nami se je čutila napetost, negotovost, kaj sledi. Četudi se nismo zavedali, je marsikdo med nami že v času »lockdowna« (op. p. popolnega zaprtja) trpel za posledicami ukrepov vlade.« (Intervju I, 24 let, Primorska)

4. 2. Doživljanje tesnobe študentk

Pri večini študentk je tesnoba trajala približno pol leta, njena intenzivnost pa se je spreminjala iz meseca v mesec in iz dneva v dan. Tesnoba se jim je pojavila že takoj ob začetku epidemije, ko so zaprli državo z namenom zaježitve širjenja okužbe. Povedale so, da se je s tem, ko se je umirila epidemija, izboljšalo tudi njihovo počutje. Intervjuvanke so izpostavile tudi zaskrbljenost za bližnje, saj bi z okužbo s koronavirusom lahko prišlo do resnejših posledic, kar bi jim prineslo dodatno stisko. To potrjuje dejstvo, da so ženske rade skrbne, česar se naučijo s socializacijo, saj se jih že takrat pripravlja na vlogo matere in žene, katere naloga in poslanstvo naj bi bila skrb za zdravje v družini (Füsenhäuser in Stump, 1995, str. 188-189). Velik problem pri intervjuvankah je bil tudi osamljenost, saj so bili v času epidemije onemogočeni stiki z ostalimi ljudmi. Nekatere pripovedujejo tudi, da se določenih obdobjih tesnobe zelo slabo spomnijo, da so v času epidemije izgubile občutek za čas.

»Začelo se je, ko so zaprli državo in uvedli številne ukrepe za zaježitev širjenja bolezni covid-19. Tesnoba je trajala skoraj dobre pol leta. Bili so vzponi in padci. Takrat sem ena redkih ostala v Ljubljani v študentskem domu, kjer sem bila sama. Imela sem skoraj nično stopnjo socializacije z ostalimi ljudmi. Bila sem sama in zaprta in vsi dnevi so bili enaki, saj se mi nič ni dogajalo. [...] Izgubila sem občutek za čas, ker so se mi dnevi toliko vlekli. Tistih nekaj šest mesecev se zelo slabo spomnim. [...] Na začetku je še šlo, saj sem imela še nek ritem in se prebijala iz dneva v dan, nato je čez čas vse to izginilo. Izgubila sem energijo, nič se mi ni več dalo in samo čakala sem na konec epidemije. Mislila sem, da bo vsega skupaj prej konec, ampak teh »ključnih 14 dni« se je začelo vleči in ni jih bilo konca. To me je po eni strani uničilo, saj sem čakala ta »dva tedna«, da se bo vse skupaj končno zaključilo in bodo razmere ponovno normalne. Tako se je konstantno vleklo v nedogled in izgubila sem upanje, da bom kdaj spet imela normalno življenje.« (Intervju A, 24 let, Primorska)

»Zdaj se počutim dobro, saj je tudi študij ponovno v živo, kar pomeni, da lažje sledim. Tudi prej se lotim stvari. Se mi pa zdi, da se še vedno tesnobno počutim zaradi neumnosti. Mislim, da se trenutno boljše počutim, ampak trenutno sem tudi več med ljudmi in se moram prisiliti, da sem dobro, tudi če nisem zares. Pa tudi zaradi mame in babice me je skrbelo, ker sem tudi njiju ogrožala.« (Intervju D, 24 let, Koroška)

»Nisem prepričana, ali je vsega skupaj že konec ali se s tesnobo še vedno spopadam. Bilo je res hudo. Imela sem finančno in čustveno stisko in nič ni pomagalo. Ne vem, ali si znam vzpostaviti

življenje nazaj. Nimam več socialnega kroga, ker so moji prijatelji odšli po svojih poteh. Najbolj pa sem v skrbeh zaradi profesionalnega življenja. Sploh ne vem, kje in kako naj začnem. Sicer nimam več tresavice in sem notranje nemirna. Veliko premišlujem, a nič ne naredim.» (Intervju E, 25 let, Savinjska)

»Trajala je dejansko celotno epidemijo, razen zadnjih par mesecev, se mi zdi, da se mi zmanjšuje, saj sem meseca marca poiskala pomoč. Občutila sem jo kot nekaj nepričakovanega. Moj ati ima probleme s pljuči, kar me je zelo prestrašilo. [...] Glede čustvovanja pa, kot sem že prej rekla, me je zelo čustveno prizadelo dejstvo, da gre lahko kaj zelo narobe z mojim očetom, saj ima probleme na pljučih. Zelo me je skrbelo in nisem vedela, ali se bo dobro končalo, če dobi korono. Postala sem res zelo čustvena in veliko sem jokala zaradi tega.« (Intervju F, 20 let, Prlekija)

»Epidemija traja že več kot eno leto, ampak občutek je še vedno prisoten, sicer v blagi obliki. [...] Ampak, da bi bila tesnoba tako zelo intenzivna, se ni zgodilo. Ne vem, kako naj to opišem, ampak na primer nikoli se nisem zjokala. Bila pa sem zelo jezna nase, kako sem lahko toliko »zabluzila«. Rekla bi, da je trajalo eno leto, ampak v blagi obliki.« (Intervju G, 22 let, Gorenjska)

»Med uradno epidemijo je bilo malo slabše, ampak danes pa so prišli drugi življenjski dogodki, ki me omejujejo in v meni vzbujajo tesnobo. Mogoče na primer to, da sem končala zvezo z mojim bivšim fantom. Torej nekatere stvari so šle na boljše, nekatere stvari na slabše, ampak lahko bi rekla, da tesnoba ni več tako močno prisotna v mojem življenju. Tudi epidemija me ne več toliko frustrira, kot me je v preteklem letu.« (Intervju J, 25 let, Koroška)

»Moji starši so stari, oče sladkorni bolnik, in bili so v rizični skupini, zato me je bilo strah za njih.« (Intervju E, 25 let, Savinjska)

Študentke so v času epidemije doživele različne spremembe v vedenju, izražanju in čustvovanju v primerjavi z obdobjem pred tem, najbolj pogosto pa so omenjale, da so postale zaprte vase in nepovezane z okolico. Pripovedujejo, da so bile pred uvedbo novih ukrepov mnogo bolj družabne osebe, ki so rade spoznavale nove ljudi. Dejstvo je, da so socialne omejitve, naložene med covid-19 vplivale na socialno povezanost mladih odraslih in posledično vplivale na raven osamljenosti, uporabe prepovedanih snovi in simptome duševnega zdravja (Horigian, Schmidt, Feaster, 2021). Veliko intervjuvank je izpostavilo tudi, da so postale preobčutljive in čustvene.

Izraz preobčutljivost lahko definiramo kot pojav povečanja občutljivosti zaradi izpostavljenosti delovanja dražljajev različne narave (Griego – medical, b. d.).

»Pri vedenju nisem opazila večjih sprememb, glede čustvovanja pa se mi zdi, da sem postala zelo »detached«, kar pomeni, da sem postala zelo nepovezana z okolico in drugimi ljudmi. Veliko socialnih interakcij z drugimi ljudmi mi je postalo odveč. To ne pomeni, da se izogibam drugih ljudi, ampak ugotovila sem, da ne rabim tega več v mojem življenju in nimam nobene želje več se s tem ukvarjati.« (Intervju A, 24 let, Primorska)

»Odtujila sem se od ljudi. Postala sem bolj zaprta, pa se rada družim, ampak ne da se mi več ukvarjati z drugimi ljudmi, niti ne znam se več normalno pogovarjati. Ne vem, kaj naj jih sploh vprašam.« (Intervju E, 25 let, Savinjska)

»Nasploh sem imela tesnobne občutke ves čas, ne vem, kako naj to drugače razložim. Postala sem pravzaprav preobčutljiva za vsako stvar.« (Intervju F, 20 let, Prlekija)

»Postala sem zaprta vase, nisem imela velike želje po družbi in le določenim osebam sem bila pripravljena zaupati svoje težave. Redki so vedeli, da je z mano sploh kaj narobe, saj sem to poskušala na najboljši način skrivati.« (Intervju I, 24 let, Primorska)

Velik pomen pri spopadanju s tesnobo študentke pripisujejo naravi, pogovoru ter zaposlenosti z drugimi stvarmi. Nekatere so se zaposlile s študijskimi ali službenimi obveznostmi, nekatere pa z aktivnostmi na telefonu ali z molitvijo. Pet študentk od osmih je poiskalo strokovno pomoč, ostale pa so se obrnile le na svoje najbližje. Večina intervjuvank se je torej obrnila tudi na strokovno pomoč. Več študentk je ugotovilo, da jim veliko veselja prinašajo hribi in sprehodi v naravi, saj se tam lahko umirijo in napolnijo z energijo. Nekatere so tudi posegle po prepovedanih substancah, kot je na primer marihuana, ki jim je pomagala pri sprostitvi in pomiritvi ter odmiku od vsakdanjih napetosti, pri boljšem spancu ter samokontroli.

»Zaposlila sem se z drugimi stvarmi. [...] Zaposlila sem se tudi s pisanjem diplomske naloge in novim študentskim delom, ki sem ga dobila v Ljubljani. Lani, v času karantene, sem se tudi velikokrat zatekla v naravo.« (Intervju A, 24 let, Primorska)

»Marihuana. Da sem lahko spala, da sem imela apetit. Da sem se lahko samo čustveno oddahnila in pozabila. Da sem se popeljala v nek svoj svet varnosti.« [...] Družba mi je neizmerno pomagala.« (Intervju E, 25 let, Savinjska)

»Definitivno moj telefon. Večino časa sem gledala Youtube in tako odmisli stvari. To me je nekako zamotilo. Ali pa Netflix in podobno. Drugače pa, kot sem že rekla, sem poiskala pomoč in začela hoditi na terapije, kar mi je najbolj pomagalo. Dobila sem napotnico za psihiatra ter psihologa in potem sem se dogovorila s psihologinjo, da se srečujeva vsake dva tedna. Pogovarjava se o mojih problemih.« (Intervju F, 20 let, Prlekija)

»Tudi vera oziroma molitev mi nasploh v življenju veliko pomaga. Imela sem tudi en pogovor z neko strokovnjakinjo, mislim, da je bila psihoterapevtka ali socialna delavka, nisem prepričana. To je bilo ediničrat, ko sem z nekom govorila o svojih problemih.« (Intervju G, 22 let, Gorenjska)

»Meni vedno najbolj pomaga narava. Pa tudi čas in pogovor sta ključnega pomena pri spopadanju s tesnobo. Zdi se mi pomembno, da si vzamemo čas zase in v miru razmislimo o svojih občutkih in čustvih.« (Intervju I, 24 let, Primorska)

»Ugotovila sem, da so mi gore v veliko veselje, česar prej nikoli nisem prakticirala. To je nekaj neverjetnega, kakšno energijo ti dajo hribi.« (Intervju J, 25 let, Koroška)

Ena od študentk je za zmanjševanje občutka tesnobe posegla tudi po zdravilih, kar se mi zdi pomemben podatek glede na besede avtorice Zaviršek (1994, str. 18-20), ki pravi, da so ženske pogosteje odvisnice od tablet v primerjavi z moškimi. Študentka svoje občutke opisuje tako: *»Da sem bitje srca, jok, težko dihanje in tesnobne misli zaustavila, je bila potrebna vedno večja doza zdravil. [...] Do danes sem s pomočjo psihoterapevtke tesnobo sposobna obvladati. [...] S pomočjo zdravil (Helex) se je bitje srca ustavilo. Boleč občutek v prsih pa ni nikoli popolnoma izginil.« (Intervju K, 21 let, Kras)*

4. 3. Doživljanje tesnobe študentov

Tesnoba se je pri študentih pojavljala periodično, prisotna pa je bila celotno epidemijo. Po pripovedih intervjuvancev se je pojavila oziroma poslabšala, ko so uvedli nove ukrepe za zaježitev širjenja okužbe novega koronavirusa.

»V času epidemije se mi je zaradi veliko zunanjih dejavnikov in nenadnih sprememb vse skupaj poslabšalo. Tesnoba traja po tudi več tednov naenkrat.« (Intervju B, 24 let, Koroška)

»Tesnoba se je v času pandemije pojavila hitro po tem, ko so se zaprle vse fakultete. [...] Ko so odredili odlok, da se ljudje ne smejo združevati, sem vse sprva sprejel normalno, ampak nato so se stvari obrnile v slabše. [...] Nisem se videl več s kolegi iz drugih krajev Slovenije, ki so mi bili zelo blizu, in sčasoma so se tudi ta prijateljstva malce razrahljala, kar je bilo še dodatno težko. [...] Tesnoba se je tako stopnjevala in dosegla limit, nato je izginila in spet prišla nazaj, tako da lahko rečem, da se je pojavljala periodično.« (Intervju C, 24 let, Koroška)

»Nasploh pa tesnoba traja že celotno epidemijo. Najhujša je bila takrat, ko so uvedli ukrepe za zajezitev širjenja okužbe.« (Intervju H, 24 let, Koroška)

Študente sem spraševala o spremembah v vedenju, čustvovanju in izražanju, ki so se pojavile z epidemijo in eden od študentov je trdil, da se ne spomni nobene ključne spremembe, druga dva pa sta opazila, da sta v času epidemije postala bolj zaprta vase ter bolj razdražljiva. Pokazalo se je, da študentje težko govorijo o svojih čustvih, saj sem na to vprašanje dobila zelo kratke odgovore ali pa sploh ne. Tukaj se najverjetneje kažejo posledice socializacije, saj se fante že od otroštva vzgaja, da se navzven pokažejo kot močni in neustrašni moški (Füsenhäuser in Stump, 1995, str. 188-189).

»Pred epidemijo, se mi zdi, da sem bil veliko bolj odprt, pozitiven, manj mrkogled ter občutno manj čustven. [...] Opažam, da nisem več tako zgovoren ter ponovno postajam bolj zaprt vase, kar me močno skrbi.« (Intervju B, 24 let, Koroška)

»Pojavila se je tudi razdražljivost in stres ob študiju na daljavo, saj v nekaterih primerih ni bil izveden kvalitetno, kar pa predstavlja dodatno zaskrbljenost pri učenju snovi in opravljanju končnih izpitov. Večino misli je bilo zelo črnogledih, lahko bi rekli že skoraj ekstremi, s katerimi sem odražal tudi svoje vedenje do ostalih družinskih članov okoli mene. Postal sem zadirčen in vzkipljiv.« (Intervju C, 24 let, Koroška)

Ko so se študentje spopadali s tesnobo, so jim bile v največjo pomoč različne dihalne vaje in sproščanje. Dva izmed intervjuvancev sta poiskala tudi strokovno pomoč. Ne glede na spol je pomembno, da posameznik poišče ustrezno pomoč, saj le na tak način lahko preprečimo poglobljanje stiske in stopnjevanje negativnih občutkov (Urek in Ramon 2008, str. 180).

»Najbolj je pomagal sprehod v naravi, meditacija in božanje živali, velikokrat pa sem našel sprostitev tudi v kuhanju in peki ter ob urejanju in skrbi za rože.« (Intervju C, 24 let, Koroška)

»Pri lažšanju tesnobe mi je predvsem pomagalo sproščanje in pa dihalne vaje, ki se jih močno trudim opravljati vsak dan, vsaj enkrat pred spanjem, saj so večino časa moja edina obrambna linija za moje mentalno zdravje.« (Intervju B, 24 let, Koroška)

»Pomaga pa mi tudi, če najprej hitro 2x vdihnem skozi nos in potem počasi izdihnem skozi usta. To ponovim vsaj 3x in ponavadi zelo pomaga.« (Intervju H, 24 let, Koroška)

»Da sem prišel čez ta strah in tesnobo, sem potreboval profesionalno pomoč. Več kot pol leta sem redno hodil k psihologinji, ki je specializirana na področju tesnobe.« (Intervju B, 24 let, Koroška)

»Možgani so pod stresom bolj nagnjeni k negativnemu razmišljanju. Tresel sem se, srce mi je razbijalo, res sem mislil, da bom izgubil zavest. Odločil sem se, da se bom samo pretvarjal, da se nikoli nič ni zgodilo. Skušal sem samo pozabiti. Da, potreboval sem pomoč psihologa.« (Intervju H, 24 let, Koroška)

4. 4. Ključni dejavniki, ki so spodbudili tesnobo

Na tesnobo študentov in študentk je vplivalo veliko različnih sprememb, ki jih je prinesla epidemija v naša vsakdanja življenja. Največkrat so intervjuvanci izpostavili pomanjkanje socializacije oz. osebnega stika s prijatelji, kolegi, sodelavci, nekateri tudi z družino. Izgubili so družabno življenje, ki jim je dajalo energijo in motivacijo. Nekateri so izpostavili tudi stisko zaradi prepovedanih potovanj po državi, ko so uvedli ukrep o prepovedi prehajanja občin. Ampak študentje in študentke so se znašli in se s prijatelji in znanci dobivali prek spletnih aplikacij, kot je na primer Zoom, kjer so prek video klica poskušali nadomestiti druženje v živo. Za nekatere je bilo to dovolj, drugim pa stik prek spletnih aplikacij in socialnih omrežij ni zadostoval, saj, kot pravijo, prisegajo na srečanje v živo. Intervjuvani pripovedujejo tudi, da so se počutili zelo osamljene. Že pred uvedbo covid-19 socialnih omejitev je bila osamljenost med mladimi odraslimi obravnavana kot javna zdravstvena kriza, po razglasitvi pandemije covid-19 pa so se občutki osamljenosti še povečali, in to kljub možnosti uporabe družbenih platform in druge tehnologije (Horigian, Schmidt, Feaster, 2021).

»Družabnega življenja ni bilo. Jaz potrebujem socializacijo.« (Intervju A, 24 let, Primorska)

»Največji dejavniki, ki so vplivali na tesnobo v času epidemije, so bili zagotovo družbena

izolacija oziroma izguba družbenega življenja. Zame je bilo to nekaj nepredstavljivega in utesnjujočega. Zares rad se družim z drugimi ljudmi in dejstvo, da so nam to prepovedali oziroma preprečili, me je spravljal v slabo voljo. [...] Velik faktor za tesnobo je bila tudi nezmožnost prostega potovanja po državi.» (Intervju B, 24 let, Koroška)

»Največji izziv na področju družabnega življenja je bila samota. Počutil sem se zelo osamljenega in izoliranega od prijateljev, saj sem večino svojega časa preživel v sobi.« (Intervju C, 24 let, Koroška)

»Spomnim se, da mi je bilo najhuje, ko so uvedli prepoved prehajanja med občinami, zdi se mi, da je bilo to konec oktobra, potem pa se je vse skupaj samo še stopnjevalo.« (Intervju D, 24 let, Koroška)

»Sicer sem to poskušala potešiti s kolegico prek telefona, vendar odnosi v živo niso isto kot prek telefona. Tudi mamó sem pogrešala.« (Intervju E, 25 let, Savinjska)

»Ne vem kako naj rečem, da smo bili vsak zase zaprti v svoji hiši, stran od družabnega življenja. Mogoče je bolj primerna beseda izoliranost. Čeprav razumem, da je bilo to potrebno zaradi zdravja, mi je to vseeno povzročalo veliko tesnobe.« (Intervju F, 20 let, Prlekija)

»Začelo se je že malo pred epidemijo, ampak med epidemijo ni bilo ostalih blažilnih faktorjev (prijatelji in družina) in zato se je začelo stopnjevati.« (Intervju G, 22 let, Gorenjska)

»Omejeni stiki, okrnjene dejavnosti, prepovedani izhodi. Vrteli smo se v začaranem krogu.« (Intervju H, 24 let, Koroška)

»Omejeni stiki. Družabnega življenja takrat sploh ni bilo oziroma zelo malo, večinoma sem se družila in prosti čas preživljala z družinskimi člani. Spomnim se, da smo s prijateljicami na drugačen način preživljale prosti čas in sicer, da smo se dobile ob kozarcu rdečega vina prek Zooma.« (Intervju I, 24 let, Primorska)

Drugi največkrat omenjeni dejavnik, ki je vplival na tesnobo študentov in študentk v času epidemije, je študij na daljavo. Pogrešali so stike s kolegi, saj so v normalnih razmerah lahko debatirali o snovi in obveznostih ter skupaj preživljali prosti čas med odmori. Veliko tesnobe so jim povzročala predavanja in vaje, ki so potekala on-line prek spletne aplikacije Zoom, saj so imeli težave s koncentracijo in motivacijo. Velik izziv zanje je bil tudi študij za izpite s slabo razloženim gradivom.

»Grozno mi je bilo, ker sem se bila vedno navajena pogovarjati s sošolci, biti v stiku z njimi ter z njimi debatirati o dogajanju in razmerah na fakulteti. Zelo mi pomaga, da se s sošolci v živo pogovorim o snovi pred izpitom, kar mi je bilo v času epidemije onemogočeno.« (Intervju A, 24 let, Primorska)

»Največji izziv je bil usklajevati vse študijske obveznosti in študij na daljavo, učenje za izpite s slabo razloženim gradivom, vaje na daljavo, strah pred neuspehom.« (Intervju C, 24 let, Koroška)

»Tudi ta fizična neprisotnost na fakulteti me je zelo motila, saj lahko na Zoomu zelo hitro odtavaš. Na koncu sploh nisi prisoten na predavanju, ampak delaš nekaj čisto drugega. Ne poslušáš, ampak kuhaš na primer.« (Intervju D, 24 let, Koroška)

»Jaz niti enega predavanja nisem slišala, tudi če sem ga poslušala.« (Intervju E, 25 let, Savinjska)

»Največji izziv na študijskem področju je bil zagotovo izguba motivacije. [...] Ko mi kaj ni bilo razumljivo, nisem vprašala po dodatni razlagi, kar sicer v živo najverjetneje bi. Težje mi je bilo vzpostaviti kontakt s profesorji kot tudi z ostalimi študenti, saj so procesi sporazumevanja online težji in daljši ter več napora ti vzamejo.« (Intervju I, 24 let, Primorska)

Po besedah nekaterih intervjuvancev je študij na daljavo povzročal tudi veliko zmede in neorganiziranosti: »Tesnobo so mi povzročale tudi nejasnosti glede faksa. [...] Skoraj nobeden ni točno vedel, za kaj gre in kaj moramo narediti pri določenih predmetih.« (Intervju D, 24 let, Koroška)

Pri nekaterih se je pojavila tudi negotovost glede kariere: »Najbolj sem bila v strahu za svojo službo oziroma kariero. Videla sem, kako epidemija ter njene posledice uničujejo kulturo, vse ostalo skoraj tudi. Jaz sem bila ravno v obdobju, ko bi morala začeti razmišljati o svoji karierni prihodnosti ter opravljati državljanske dolžnosti in služiti denar ter plačevati davke, namesto tega sem se spraševala, kdaj bomo prišli ven iz te situacije in kako bomo nanjo odreagirali, saj me skrbi, da bo vse izgubljeno.« (Intervju A, 24 let, Primorska)

Veliko intervjuvanih je omenilo vpliv medijev in politike na njihovo tesnobo. Pravijo, da so v času epidemije, ko je vlada uvedla številne ukrepe za zajezitev širjenja okužbe, izgubili zaupanje vanjo, saj je namesto pričakovane podpore v prebivalcih vzbujala strah in nelagodje. Politika je tista, ki je bila ključna pri sprejemanju zakonov in ukrepov, ampak po mnenju

študentov in študentk so bili ti dvomljivi in nejasni. Mediji pa so vplivali z vsakodnevnim poročanjem o epidemiji, ki je bilo opravljeno na napačen način, saj je v študentih in študentkah povzročalo strah, stres in tesnobo. Pripovedujejo, da so jim veliko stisko povzročale vsakodnevne negativne in svarilne informacije ter predvsem vsakodnevni statistični podatki o številu umrlih za covidom-19.

»Vsak ukrep, ki ga je vlada sprejela, in vsako stvar, ki jo je politika naredila v tistem obdobju, ko je bilo vse zaprto, je v meni vzbudilo največje nelagodje. [...] Politika je največji krivec, saj oni so sprejemali nove zakone in dodatke in vsi vemo, da so bili oni tisti, ki so pisali dvomljive zakonitosti.« (Intervju A, 24 let, Primorska)

»Velik vpliv na pojav tesnobe so imele tudi novice, saj so nas konstanto informirali o tem, koliko ljudi je okuženih in koliko jih je umrlo. Se mi zdi, da je bilo veliko pritiska na nas in ves čas smo poslušali, kaj se dogaja in kako slabo je, namesto, da bi mediji govorili bolj o pozitivnih stvareh.« (Intervju C, 24 let, Koroška)

»V času pandemije so mediji polni negativnih, svarilnih in celo grozečih informacij. Tovrstno medijsko vzdušje pri številnih povzroča nepotrebno tesnobo, strah in stres. Situacija v kateri smo se znašli je stresna in neprijetna. Stiske niso za vsakogar enake, na stres se odzivamo zelo različno. Za nekatere je to obdobje izrazito tesnobno, za nekatere malo manj.« (Intervju H, 24 let, Koroška)

»Kadar sem po televiziji ali na internetu zasledila kakšno poročilo o statistiki glede epidemije, sem takoj začela razmišljati o tem. Ali pa sem videla na primer pri starih starših, ki so redno spremljali novice, da so mnogo bolj "zakrčeni" in imajo prisotnega več strahu v primerjavi z mano, saj sem se odločila, da ne bom več toliko spremljala novic. Zdi se mi, da se samo še o tem pogovarjamo in da je to edina stvar, ki se trenutno na svetu dogaja. Zdi se mi, da so vse skupaj zelo napihnil in da se na svetu dogajajo veliko hujše stvari, kot je na primer lakota. Mediji zelo "propagirajo" ta virus, da se to povsod po svetu dogaja. Ko sem jaz spremljala medije, je bila v meni prisotna tesnoba, da ne bom nekoga okužila in da moram ves čas nositi masko. Hkrati, ko sem nehala gledati medije, sem na vse skupaj pozabila, da se dogaja. V medijih se je dogajala neka realnost, v življenju pa druga realnost.« (Intervju G, 22 let, Gorenjska)

Ena od študentk je tudi poudarila, kako je poročanje medijev vplivalo na pogled ljudi na zdravnike in znanost : *»Pa tudi odziv civilne družbe na strokovnjake oziroma zdravnike je bil zelo drugačen, kot so pričakovali. Veliko ljudi je izgubilo zaupanje v zdravnike, cepiva, itd. [...]*

Pač ja, mediji bi lahko to čisto drugače predstavili, mogoče bolj na socialen način. Na tak način se ljudje bojijo sočloveka, ker je potencialno lahko okužen, oziroma ga ti lahko okužiš. Ne vem, mogoče so pa tudi mediji nezaupanje v zdravnike in strokovnjake ustvarili.» (Intervju G, 22 let, Gorenjska)

Finančne težave med študenti in študentkami niso bile tako velik problem, saj jih sami niso izpostavili. Šele ko sem jih vprašala o izzivih na finančnem področju, so nekaj več spregovorili o tem. Nekaj intervjuvanih je povedalo, da so v času epidemije ali izgubili študentsko delo ali pa imeli težave pri iskanju nove službe, nekateri pa niso imeli nobenih finančnih stisk.

»Zaradi epidemije so takrat zaprli moje delovno mesto. In sem bila brez službe in brez opcije, da bi dobila novo službo.« (Intervju A, 24 let, Primorska)

»Službe ni bilo kje dobiti, moji starši pa v pokoju. Še zase nimajo dovolj, kaj šele zame. Takoj, ko je bilo možno delati, sem seveda odšla, ampak finančno si opomogla še dolgo ne bom.« (Intervju E, 25 let, Savinjska)

»Definitivno izguba službe. Pomanjkanje stroškov za kupovanje potrebnih vsakdanjih stvari. Finance so že nasploh občutljiva in stresna zadeva, ampak v času epidemije, se mi zdi, se je stopnja stresa glede financ še 100 x povečala.« (Intervju H, 24 let, Koroška)

»Nisem iskala nobenega študentskega dela, saj sem tudi finančno preskrbljena, imam stipendijo. Zaradi študentskega dela nisem občutila nobenih negativnih posledic, ker ga nisem niti iskala.« (Intervju F, 20 let, Prlekija)

»Ali pa tako konkretno samo zaradi epidemije nisem imela nobene finančne stiske.« (Intervju G, 22 let, Gorenjska)

Študente in študentke sem spraševala tudi o dejavnikih na bivanjskem področju, ki so spodbudili tesnobo. Večji del intervjuvancev temu ni posvečal veliko pozornosti, le nekateri so imeli probleme pri selitvi iz študentskega doma k staršem domov, saj so se morali sprijazniti z manj zasebnosti in več prilagajanja. Nekateri so imeli doma veliko konfliktov, drugi pa so to novo situacijo izkoristili in izboljšali odnose s starši. Nobeden od intervjuvanih ni poročal o nasilju v družini, ki bi lahko s selitvijo domov povzročalo dodatno stisko.

»Največji problem je bil izseliti se iz študentskega doma in večinoma živeti s starši, saj doma nisem imel nikakršne zasebnosti.« (Intervju C, 24 let, Koroška)

»Mislim, da je bil največji izziv na bivanjskem področju ta, da sem morala za čas študija živeti doma z družino. Veliko je bilo konfliktov, saj nismo bili navajeni toliko časa preživeti skupaj doma. Prej je vsak imel svojo službo in obveznosti, v času karantene pa smo bili prisiljeni preživeti ves čas skupaj. Potrebno je bilo veliko prilagajanja in potrpežljivosti.« (Intervju I, 24 let, Primorska)

»Študentski dom mi je v času epidemije zares manjkal. Neopisljivo. Bivanjski problem je bil ta, da sem v času epidemije živela v stanovanjskem bloku in v času "lockdowna" (op. p. popolnega zaprtja) nisem mogla iti ven.« (Intervju J, 25 let, Koroška)

»Nisem bila več vajena živeti doma. Nikoli ni tišine. Ampak se po dveh letih kar super oziroma boljše razumemo.« (Intervju K, 21 let, Kras)

Respondenti, ki so v času epidemije živeli sami pripovedujejo, da so se težko spopadali z osamljenostjo in prostorsko stisko.

»Bila sem osamljena, stran od vseh, tudi tam se je vse zaprlo. Študij smo imeli prek Zooma in ves čas so nam prepovedovali druženja.« (Intervju G, 22 let, Gorenjska)

»Da sem živela na 13 kvadratnih metrih, meni se je mešalo. Ene in iste stene, pa še okno sem imela na svoj faks. Jaz sem se jokala, ko sem gledala čez okno.« (Intervju E, 25 let, Savinjska)

»Pred stanovanjskim blokom se ne moreš sprehajati tako kot se lahko pred hišo. Ne predstavljam pa si, da bi živela v družini, kjer je prisotno nasilje. Jaz sem se morala samo naučiti, kako živeti na samo nekaj metrih na kvadrat. Pogrešala sem svoje življenje v Ljubljani. Zame je bil šok, ko sem prišla iz Madrida domov, saj nisem prišla v svoje normalno okolje, ampak sem morala iti domov v stanovanjski blok. Ampak se navadiš.« (Intervju J, 25 let, Koroška)

4. 5. Socialna podpora

Študente in študentke sem spraševala, kdo je bil njihov največji podpornik v obdobju, ko so se spopadali s tesnobo, ter kam so se morebiti obrnili po pomoč. Dobila sem zelo enotne odgovore, in sicer v največjo pomoč so jim bili prijatelji, nato starši, šele nato so se nekateri obrnili tudi na strokovno pomoč.

»Tisti čas, ko sem bila zaprta v domu, sem veliko govorila po telefonu z mojimi prijateljicami, da sem imela vsaj nek kontakt. Po pomoč se nisem obrnila nikamor. V veliko pomoč mi je bila moja najbližja prijateljica.« (Intervju A, 24 let, Primorska)

»Daleč največji podporniki so bili starši in prijatelji. Najprej sem se obrnil na pomoč k prijateljem, ki so mi vedno stali ob strani, tudi v mojih najhujših trenutkih.« (Intervju B, 24 let, Koroška)

»Največji podporniki so bili prijatelji. Vedno se v stresnih situacijah najprej obrnem na prijatelje in šele nato na družinske člane, saj so navsezadnje moji vrstniki, ki lahko doživljajo enake težave in stiske, ter si z izmenjavo predlogov ter medsebojno podporo lahko drug drugemu pomagamo.« (Intervju C, 24 let, Koroška)

»Ja naprej sem se obrnila na prijatelje, potem sem moji družini povedala, da imam probleme in da potrebujem profesionalno pomoč, in tako sem dobila psihoterapevko oziroma psihologinjo, ne vem točno, kaj je njen naziv.« (Intervju F, 20 let, Prlekija)

»Največji podpornik je bila moja prijateljica. [...] Bi rekla, da me je družina vsakodnevno motivirala, da sem vstala iz postelje. [...] Na koga sem se najprej obrnila na pomoč... Na ljudi, ki jim zaupam, na domače ljudi. Torej prijatelji oziroma družba iz moje vasi, s katerimi smo podobne starosti.« (Intervju G, 22 let, Gorenjska)

Prijatelji, starši in strokovni delavci so študentom in študentkam pomagali predvsem s pomočjo pogovora. Zanje je bilo dovolj, da so jih poslušali in poskušali razumeti. Najbolj uspešno oz. ustrezno pomoč med vsemi so jim, po njihovem mnenju, nudili prijatelji, le redkim se je zdela ustreznejša pomoč strokovnih delavcev.

»Prijatelji so mi pomagali s pogovorom in pa seveda z družbo. Nisem se počutil tako osamljenega, krajšali so mi čas, ki sem ga moral preživeti sam, ujet med 4 stenami in prisluhnili so mojim težavam, tegobam in tesnobi.« (Intervju B, 24 let, Koroška)

»Veliko smo se pogovarjali o tem, kako nam ni všeč in kako se počutimo. O tem smo se dejansko veliko pogovarjali. Bom rekla, da mi je veliko pomagala tudi psihoterapevtka, ampak pogovor s prijatelji je bil še bolj uporaben.« (Intervju F, 20 let, Prlekija)

»Psihoterapevtka mi je pomagala tako, da me je poslušala, ali kako naj rečem ... Imela sem občutek, da ji lahko karkoli povem in me bo razumela oziroma poskusila razumeti. Imela sem tudi probleme s tem, da sem preveč razmišljala in si v glavi domišljala najrazličnejše črne scenarije. Ona mi je pomagala na tak način, da mi je predstavila drugo stran oziroma drugo perspektivo. [...] Prijatelji so se tudi zelo trudili me poslušati in vedno sem tudi jaz njih poslušala, ampak mislim, da mi je terapevtka bolj pomagala, saj so oni bili na istem mestu kot jaz in so imeli podobna občutja kot jaz. [...] Če povzamem, kakršnakoli pomoč je pomembna, ampak mi je bolj pomagala profesionalna pomoč. Mislim, da sem se dobro odločila, ko sem si izbrala profesionalno pomoč, ampak žal mi je, da pomoči nisem poiskala že prej. Žal mi je, da nisem prej poiskala psihoterapevtke in da se nisem prej odkrito pogovarjala s prijatelji oziroma komerkoli.« (Intervju F, 20 let, Prlekija)

»Zdi se mi, da na krajši rok je bila ta pomoč uspešna, na daljši rok bi pa bilo boljše, če bi poiskala strokovno pomoč. Moja najboljša prijateljica se načeloma ne sooča z napadi panike, ampak jih pa razume in zna v takih trenutkih trezno in dokaj objektivno odreagirati, medtem ko je moja mama živčni bolnik in živi s tesnobo ter paničnimi napadi, in zato v kritičnih trenutkih ne zna najbolje odreagirati. Drugače pa sem se najbolje znala umiriti sama, včasih bolj uspešno, včasih manj, ampak sčasoma se navadiš.« (Intervju J, 25 let, Koroška)

»Z mamó sva se veliko bolj zblížali in bolj pogosto se pogovarjava. Potrpežljivo poslušá moj jok in žalost, pa čeprav govorim vedno enake stvari. [...] Srečna sem, da me prijateljice že toliko časa poslušajo in so potrpežljive z mano. Veliko se pogovarjamo. Včasih mi pošljejo kakšnem posnetek ali članek za lajšanje tesnobe.« (Intervju K, 21 let, Kras)

4. 6. Študentje s posebnimi potrebami

V mojo raziskovalno nalogo niso bili vključeni študentje s posebnimi potrebami, kljub temu bi jih rada omenila, saj so se v času epidemije tudi oni spopadali s številnimi izzivi. Študentje s posebnimi potrebami so, skladno s *Pravilnikom o študentih s posebnim statusom na Univerzi v Ljubljani*, študentje, ki zaradi dolgotrajnih okvar, motenj, primanjkljajev ali težav, potrebujejo pomoč in podporo pri učinkovitem opravljanju študijskih obveznosti. V to skupino spadajo študentje z delno ali popolno izgubo vida (slabovidni in slepi študenti), študentje z delno ali popolno izgubo sluha (naglušni in gluhi študenti), študentje s težavami v komunikacij, študentje z gibalno oviranostjo, študentje z dolgotrajno ali kronično boleznijo, študentje s primanjkljaji na posameznih področjih učenja (težave na področju branja in pisanja, npr. disleksija ipd.), študentje z motnjami avtističnega spektra, telesnimi poškodbami in/ali dolgotrajnejšo rehabilitacijo, z motnjami v telesnem in duševnem zdravju ter s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Status študenta s posebnimi potrebami ima lahko tudi študent na podlagi izrednih socialnih razmer (*Pravilnik o študentih s posebnim statusom na univerzi v Ljubljani*, 2018).

V času iskanja intervjuvancev in intervjuvank za mojo diplomsko nalogo se sicer iz te specifične skupine ni nobeden študent ali študentka javil, zato sem na spletu raziskovala in našla zanimivo revijo, ki jo je izdalo Društvo študentov invalidov (2021). V njej je zbranih več intervjujev, v katerih študentje s posebnimi potrebami pripovedujejo o izzivih v času epidemije. V nadaljevanju citiram nekaj izsekov iz njihovih odgovorov, ki prikažejo, kaj jim je predstavljalo največ težav v času izrednih razmer. Predvsem so se osredotočali na področje izobraževanja na daljavo.

»Študij na daljavo mi je sprva predstavljal velik izziv in mi ga še vedno. Nisem vedela, ali bo Zoom, ki ga uporabljamo na FF, zame dostopen ali ne. Na vse sem se bila primorana navaditi čisto sama, kar mi je včasih povzročalo močno stisko. Težko mi je bilo, ko so me profesorji in sošolci spraševali, kaj potrebujem, pa še sama nisem točno vedela. Težavo je predstavljalo tudi sledenje socialnim interakcijam. Ko smo bili v predavalnici, mi je kdo od sošolcev lahko takoj povedal, kaj se dogaja – na primer na kakšnem posnetku, ki smo ga gledali, ali pa, če se je nekaj zgodilo čisto na neverbalni stopnji – sedaj pa tega ni. Ko smo še bili na faksu, mi prav tako ni bilo treba tolikokrat poudarjati in izpostavljati tega, da ne vidim, saj se je to prepoznalo že po beli palici. V trenutni situaciji pa sem se morala naučiti to jasno izraziti na drugačen način. [...] Med drugim je zame nedostopen tudi portal exam.net, po katerem na Oddelku za

psihologijo trenutno izvajamo izpite, zaradi česar sem se za vsak izpit morala posebej dogovoriti, kdaj in na kakšen način ga bom opravljala.» (Maša, str. 6 - 7)

»Sama pogrešam trenutke, ko se s kolegi srečaš v predavalnici, kakor tudi tiste, ko prideš na faks in ugotoviš, da je preveč lep dan, zato se odločiš raje oditi na kavo namesto na predavanja.» (Maša, str. 8 - 9)

»Vaje konsektivnega tolmačenja so potekale tako, da smo imeli vklopljene kamere in smo si kot običajno oblikovali tolmaške zapiske ter tolmačili, kadar smo bili na vrsti. Slabost tega je bil seveda spletni prenos, ki je bil včasih preobremenjen, zato si moral še pozorneje slediti govoru in biti pozoren na povedano; komunikacijski šumi in okvare medija so še bolj prisotni kot pri delu v živo in so tudi veliko bolj nepredvidljivi, saj te kakšen »izpad« spletne povezave lahko preseneti kot strela z jasnega, tako da je treba biti pripravljen na različne scenarije. Pri simultanem tolmačenju smo, dokler Microsoft Teams ni uvedel t. i. sob za odmor, tolmačili vsak svoj nekajminutni odsek posnetka določenega govora ali pa je na liniji s profesorico ostal le en študent, preostali pa so tolmačili vsak zase in se posneli ter kasneje posnetke oddali v spletno učilnico. Sama sem bila primorana še povečati stopnjo zbranosti, saj sem morala spremljati tudi časovno porazdelitev govora, da bi nastopila ob pravem delu.» (Agnes, str. 11 - 12)

»Verjamem pa, da se vsi že komaj čakamo vrniti na fakulteto, saj se po spletu izgubi moment osebnega stika, sploh ker so predavanja pri nekaterih predmetih potekala zelo dvosmerno, pri čemer smo si lahko izmenjevali mnenja in nove poglede na predelano snov.» (Matic, str. 16)

Kljub spremembam in veliko negotovostim, pa je mnogo študentov s posebnimi potrebami v študiju na daljavo izpostavilo pozitivne učinke.

»Zadnje čase se veliko govori predvsem o negativnih učinkih dela na daljavo, a sama opažam tudi veliko pozitivnih, ki jih velja omeniti: raziskovati smo začeli možnosti, ki nam jih ponuja tehnologija, več poudarka se daje na raziskovalno delo, razvijati so se začeli novi merilni instrumenti, ljudje so začeli bolj na široko razmišljati, kako priti do nekega cilja, saj so nam bile običajne poti omogočene. Primorani smo bili postati bolj iznajdljivi.» (Raluca, str. 44 - 45)

»Kljub vsemu stresu, tremi in tehničnim neprijetnostim mi je ta izkušnja spletnih tolmaških vaj dala priložnost, da sem se lahko zelo natančno poglobila v teme, ki smo jih obravnavali, naredila tudi več vaj in se redno snemala ter posnetke tudi preposlušala. Ker mi ni bilo treba skrbeti za logistiko in usklajevanje prevoza na fakulteto, sem ta prihranjeni čas lahko porabila

za svoj napredek tako v jezikovnem smislu kot tudi na področju obvladovanja stresa.« (Agnes, str. 12)

»Po pravici povedano je meni to ustrezalo. Vse skupaj smo imeli preko računalnikov, tako da sem iz tujine vse skupaj lažje opravljal.« (Jernej, str. 64)

5. SKLEPI

Študentje in študentke tesnobo opisujejo kot stanje, v katerem se počutijo nemočne, nesposobne, zaskrbljene, brezupne, zakrčene in nemirne. Na fizični ravni pa jo razumejo kot močno in pospešeno bitje srca, otrplost, tresenje, premraženost, povečano potenje, slabost v želodcu in kot nekakšen občutek dušenja. Običajno se jim pojavi pred nenadnimi spremembami, težkimi odločitvami, stresom in strahom. Ena takih nenadnih sprememb je prav epidemija, ki je študente in študentke naredila ranljive in v njih spodbudila tesnobo. Nekateri so se s tesnobo v času epidemije prvič srečali, drugi pa so imeli težave že pred tem, epidemija pa je vse skupaj le še poslabšala. Poleg tesnobe so se nekateri spopadali tudi z drugimi duševnimi težavami, v največ primerih z depresijo in stresom. Iz odgovorov intervjuvancev je razvidno tudi, da nekateri težko razumejo in razlikujejo tesnobo od ostalih duševnih stanj, kar nakazuje pomanjkanje znanja in razumevanja na področju duševnega zdravja.

»Metaforično gledano je kot, da bi se ti telo pri srcu začelo sesedati, kot nekakšna črna luknja, ki vleče vse organe in občutke in jih sesa v notranjost, kjer se nabirajo in povzročajo čedalje večje nelagodje.« (Intervjuvanec A)

Razlika v doživljanju tesnobe med študenti in študentkami se je pokazala že v samem začetku raziskave pri iskanju intervjuvancev in intervjuvank. Najprej so se javile samo študentke in tudi na koncu sem imela na razpolago največ intervjuvank. A za namen svoje raziskave sem vendarle morala pridobiti tudi nekaj študentov, ki sem jih naknadno dobila prek intervjuvank, ki so študente osebno poznale in vedele, da se tudi sami spopadajo s podobnimi težavami. To bi lahko pomenilo, da se študentke pogosteje spopadajo s tesnobo kot študentje, a glede na ugotovitve avtorice Zaviršek (2022, str. 99) je to posledica drugačnih socializacij med spoloma, saj je okolica prilagojena na to, da bo pri ženskah prej našla tesnobo, ker ženske prej spregovorijo o svojih stiskah kot moški.

Zaradi spolno specifične socializacije ženske že v otroštvu naučijo, da morajo bolj kot zase skrbeti za druge – najprej za punčke, potem za brate in sestre, za sorodnike in obiske, pozneje za starše, moža, otroke, šefa, ostarele starše. Posledično deklice postanejo bolj občutljive, skrbne in odvisne od drugih ter prej spregovorijo o svojih duševnih težavah. Zdravstveni sistemi tako beležijo več žensk, ki poiščejo pomoč, pogosteje tožijo o stiskah ter pogosteje izražajo svoja čustva. Koncept »moškosti« ne dovoljuje, da bi moški priznali, da imajo duševne stiske

in čimprej poiskali pomoč, temveč se od »šibke« ženske pričakuje, da bo pomoč poiskala prej kot moški (Zaviršek, 2022, str. 99).

Študentje in študentke moje raziskave te ugotovitve potrjujejo, saj se je pokazalo, da so nekatere študentke poleg lastnih problemov izrazile zaskrbljenost za svoje bližnje, česar študentje niso omenjali. Študentke so bile v skrbeh za svoje starše in stare starše in želele so jih obvarovati pred morebitnimi hujšimi posledicami okužbe z novim koronavirusom. Vidimo lahko, kako zelo je to vplivalo na njihova čustva in njihovo počutje. Glede razlik med spoloma o uporabi socialnih in zdravstvenih storitev ter psihiatričnih ustanov težko naredim kakršenkoli zaključek, saj so se tako študentje kot študentke pogosto obrnili po pomoč k strokovnjakom, poleg tega pa je vzorec intervjuvancev premajhen, da bi lahko naredila primerjavo.

»Kaj nam je kot človeštvu, da kažemo samo dobre stvari navzven? Zakaj nismo sposobni deliti z drugimi, kadar nam je težko?« (Intervjuvanka B)

Razlika med spoloma se je pokazala v načinu spopadanja s tesnobo na drugih področjih, in sicer študentke se raje zatečejo v naravo, zaposlijo z drugimi stvarmi ali pa pogovorijo z nekom, medtem ko so študentom v največjo pomoč različni načini sproščanja in dihalne vaje. Zanimivo je tudi dejstvo, da so se nekatere študentke zatekale k prepovedanim substancam, kot je na primer kajenje marihuane, česar pa po pripovedih študentov ni bilo zaznati. Glede na besede avtoric Urek in Ramon (2008, str. 179), ki pravita, da je za moške bolj značilna uporaba prepovedanih substanc ter tveganje samomora, medtem ko je za ženske bolj značilna depresija, motnje hranjenja in tesnoba, bi pričakovali ravno nasprotno.

»Najbolj mi je pomagala marihuana. Da sem lahko spala, da sem imela apetit. Da sem se lahko samo čustveno oddahnila in pozabila. Da sem se popeljala v nek svoj svet varnosti.« (Intervjuvanka C)

Tako pri študentih kot pri študentkah so epidemija ter njene posledice sprožile spremembe v čustvovanju, izražanju in vedenju. Oboji so postali pretirano občutljivi, bolj čustveni in vase zaprti. Pred epidemijo so bili radi v družbi ter spoznavali nove ljudi, epidemija in posledično tesnoba pa sta povzročili, da so se začeli počutiti nepovezani z okolico. Počutili so se zelo osamljene.

»Odtujila sem se od ljudi. Postala sem bolj zaprta, pa se rada družim, ampak ne da se mi več ukvarjati z drugimi ljudmi, niti ne znam se več normalno pogovarjati. Ne vem, kaj naj jih sploh vprašam. Katera je njihova najljubša barva? Ne da se mi tega.« (Intervjuvanka D)

Ključni dejavniki, ki so spodbudili tesnobo v času epidemije pri študentih in študentkah, so pomanjkanje socializacije in osebne stika, študij na daljavo ter napačen pristop poročanja medijev in politikov. Nekaterim je težave povzročala tudi izguba oz. iskanje študentskega dela ter selitev iz študentskih domov k svojim staršem na dom. Tisti, ki so čas epidemije preživljali doma s starši, so imeli težave z zasebnostjo in prilagajanjem, tisti, ki so živeli sami, pa so se počutili osamljene. Razberemo lahko, da so eni pogrešali družbo, medtem ko je bila drugim odveč ter so si želeli svobodo in mir. Izguba družabnega življenja je bila hud udarec za študente in študentke, saj so izgubili fizičen stik z osebami, ki so jim najbližje in s katerimi preživijo največ časa. To so poskusili nadomestiti s srečanji on-line, ampak jim ni zadostovalo, zato so se počutili tesnobni in osamljeni. Drugi največji izziv jim je predstavljal študij, ki je potekal prek Zoom aplikacije. Tesnobo jim je povzročala izguba motivacije in koncentracije ter pomanjkanje pogovorov s sošolci o snovi in obveznostih. Tretji dejavnik, ki je bil eden od pomembnih vzrokov za tesnobo, je bilo poročanje medijev in politikov o epidemiji v Sloveniji in po svetu. Študente in študentke je motil način poročanja glede epidemije, saj so vsakodnevno poslušali negativne in svarilne informacije o covidu-19 ter informacije o številu mrtvih, kar jim je vzbujalo strah in tesnobo, namesto podpore in zaupanja. Počutili so se neslišani in pozabljeni.

*»Ko sem jaz spremljala medije, je bila v meni prisotna tesnoba, da ne bom nekoga okužila in da moram ves čas nositi masko. Kadar sem nehala gledati medije, sem pozabila na epidemiološko dogajanje. V medijih se je dogajala neka realnost, v življenju pa druga.«
(Intervjuvanka E)*

V času epidemije je pomembno vlogo pri študentih in študentkah imela socialna podpora. Med tistimi, h katerim so se intervjuvanci najprej obrnili po pomoč, so na prvem mestu prijatelji, šele nato so se obrnili na družinske člane. Bili so tudi mnjenja, da je bila neformalna pomoč s strani prijateljev in staršev najustreznejša in zadostna. Zanje je bil dovolj le pogovor, razumevanje in pripravljenost za poslušanje. Če ti dve obliki pomoči nista bili dovolj, so se študentje in študentke obrnili na strokovno pomoč, s katero – v primerjavi z neformalno pomočjo staršev in prijateljev – niso bili tako zadovoljni..

»Prijatelji so mi pomagali s pogovorom in pa seveda z družbo. Nisem se počutil tako osamljenega, krajšali so mi čas, ki sem ga moral preživeti sam, ujet med 4 stenami in prisluhnili so mojim težavam, tegobam in tesnobi.« (Intervjuvanec F)

Lahko bi rekli, da so študentje s posebnimi potrebami v vsakdanjem življenju že navajeni na ovire na vsakem področju, epidemija in njene posledice pa so prinesle še dodatne izzive. Tudi

njim so se predavanja preselila na splet, kar je nekaterim povzročilo dodatne skrbi in stiske ter morebitno tesnobo. Največji problem se je pokazal pri razumevanju predavanj in pri opravljanju izpitov, saj niso imeli dostopa do portala exam.net, predvsem pa so pogrešali osebne stike z ostalimi kolegi. To so težave, ki so pestile študente s posebnimi potrebami in vprašanja, o katerih se je le malokdo spraševal. Kljub vsemu pa so nekateri študentje v študiju na daljavo videli prednosti. Mnogim je bil ta način izobraževanja všeč predvsem zaradi prihranjenega časa, ki so ga prej porabili za pot do fakultete, ter zaradi lažje dostopnosti študijskega gradiva.

6. PREDLOGI

To delo je namenjeno strokovnjakom, ki delajo na področju duševnega zdravja in se srečujejo z zajeto populacijo, ter tistim, ki jih to področje zanima. Ta raziskava je lahko izjemnega pomena za socialne delavce in delavke, ki kljub umirjanju epidemije, še vedno delajo s študentsko populacijo, ki se spopada s tesnobo zaradi le-te, ter za tiste, ki se bodo ukvarjali s študenti v prihodnosti. Želim si, da bi bile moje ugotovitve koristne tako za socialne delavce kot za psihologe, psihiatre in vse, ki se trudijo nuditi ustrezno podporo in pomoč mladim pri spopadanju s tesnobo. Moja analiza in rezultati naj jim pomagajo razumeti tesnobo skozi oči uporabnikov, pomagajo naj jim razumeti, kakšni načini pomoči so najbolj ustrezni. Najbolj pomembno pa se mi zdi, da izvedo, kakšni so bili razlogi za pojav oz. poslabšanje stanja tesnobe, saj želim z raziskavo spodbuditi razmišljanje o tem, kako pri nadaljnjih epidemijah preprečiti duševne stiske študentov in študentk. Ukrepi se sicer trenutno sproščajo, vendar se moramo zavedati, da bodo težave v duševnem zdravju prisotne še dolgo časa.

Glede na ugotovitve v raziskavi študentom in študentkam formalna pomoč ni bila povsem zadostna. Zato je tudi na področju socialnega dela treba razmisliti, kaj je potrebno spremeniti, da bo študentska populacija imela več zaupanja v socialne delavce in delavke ter da jim bo njihova pomoč ustrezna in zadostna. Potrebno je nadgraditi in oblikovati nove, posebne pristope, ki bodo študentkam in študentom pomagali vzdrževati tesnobo na ravni, ki se jim zdi optimalna. Glede na preučeno teorijo in opravljeno raziskavo lahko oblikujem predloge za boljše delovanje socialnih delavk in delavcev na področju dela s tesnobo v primeru ponovnih izrednih razmer:

- Študentom in študentkam morajo nuditi ustrezne informacije, jih poslušati in biti občutljivi na tisto, kar jim povejo in česar ne povejo, jih obvarovati pred diskriminacijo in stigmo družbe.

-Socialni delavci in delavke morajo izhajati iz koncepta krepitev moči, ki je eden od temeljev v socialnodelovnem odnosu. V kontekstu socialnega dela to pomeni, da pri uporabnikih poiščemo vire moči, jim pokažemo nove priložnosti ter jih podpremo na njihovi poti odkrivanja moči (Videmšek, 2008, str. 216). Torej morajo socialni delavci in delavke le odpirati vprašanja, in ne postavljati rešitev, študente in študentke morajo naučiti, kako se izražati in sprejemati čustva, ter jim pokazati, kako pomembno vlogo v njihovem življenju imajo svojci in ustanove na področju duševnega zdravja. Odnos mora temeljiti na zaupanju, spoštovanju, odprti komunikaciji in zavezništvu.

- Biti morajo pozorni na to, da so študentje v času epidemije postali preveč občutljivi, čustveni ter zaprti vase. Spodbuditi jih morajo k ponovni socializaciji. Tudi osamljenost, ki je bila tekom raziskave večkrat izpostavljena, opozarja na potrebo po preventivnih ukrepih in aktivnem spreminjanju družbene poti naroda, s čimer lahko ublažimo naraščajočo družbeno nepovezanost med študenti/šudentkami. Ključni zaščitni dejavnik je izboljšanje socialne podpore, saj bi privedla do preprečevanja, zgodnjega odkrivanja in takojšnjega zdravljenja tesnobe.

- Pri delu bi morali biti pozorni na to, da uporabljajo individualni pristop, torej izhajati iz potreb in želja uporabnikov. Strokovni delavci se morajo bolje zavedati, da ustrezna podpora in pomoč izhajata iz uporabnikovih potreb.

7. VIRI IN LITERATURA

Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective. *Sustainability*, 12 (8438). Pridobljeno 8. 3. 2021 s Sustainability | Free Full-Text | Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective | HTML (mdpi.com)

Baird, Stephanie, L. (2016). Conceptualizing anxiety among social work students: implications for social work education. *Social work education*, 35(6). Pridobljeno 30. 3. 2022 s Full article: Conceptualizing anxiety among social work students: implications for social work education (uni-lj.si)

Bock, G. (2004). *Ženske v evropski zgodovini: od srednjega veka do danes*. Ljubljana: Založba/*cf.

Bourne, E. J. (2014). *Anksioznost in fobije*. Ljubljana: Modrijan.

Brečko, B. N. (2005). Istospolno usmerjeni. *Družboslovne razprave*, 21(49/50), 107-118. Pridobljeno 14. 2. 2022 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-T1OY4NBF/10c17b1a-f350-43a3-a5bc-db63643b2f49/PDF>

Cao, W., Ziwei, F., Guoqiang, H., Mei, H., Xinrong, X., Jiabin, D. & Jianzhong, Z. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*. 287. Pridobljeno 29. 3. 2021 s <https://www.sciencedirect-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science/article/pii/S0165178120305400>

Delo. (2020). Kaj je epidemija in kaj pandemija. Pridobljeno 4. 4. 2021 s <https://www.delo.si/novice/slovenija/kaj-je-epidemija-in-kaj-pandemija/>

de Pedraza, P., Guzi, M. & Tijdens, K. (2020). Life Dissatisfaction and Anxiety in COVID-19 pandemic. *GLO Discussion Paper*, 544. Pridobljeno 13. 1. 2022 s <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/217053/1/GLO-DP-0544.pdf>

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček Klanšček, H. (2006). Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

- Dhar, B. K., Ayittey, F. K., Sarkar, S. M. (2020). Impact of COVID - 19 on Psychology among the University Students. *Global challenges*, 4(11). Pridobljeno 17. 3. 2021 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/gch2.202000038>
- Društvo študentov invalidov (2021). *Koronca*. Pridobljeno 27. 4. 2022 s <http://www.dsis-drustvo.si/wp-content/uploads/2021/05/KORONCA-revija.pdf>
- EIGE. (b.d.). *Unpaid care and housework*. Pridobljeno 24. 11. 2021 s <https://eige.europa.eu/covid-19-and-gender-equality/unpaid-care-and-housework>
- Elliot, C. H., Smith, L. L. (2010). *Premagovanje anksioznosti za telebane*. Ljubljana: Pasadena.
- Erzar, T. (2007). *Duševne motnje: psihopatologija v zakonski in družinski terapiji*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Eurofound. (2021). *Living, working and COVID-19: Impact on gender equality*. Pridobljeno 22. 11. 2021 s <https://www.eurofound.europa.eu/sl/publications/presentation/living-working-and-covid-19-impact-on-gender-equality>
- Flaker, V. (1993). Duševno zdravje in socialno delo. *Socialno delo*, 32(5/6), 29-39. Pridobljeno 28. 3. 2021 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-8EEMZZOO/9713b328-d350-4dc5-825f-571b159dac6c/PDF>
- Flaker, V. (1998). Odpiranje norosti – Vzpon in padeč totalnih ustanov. Ljubljana: Založba /*cf.
- Füsenhäuser, C. & Stump, G. (1995). Ženske in zdravje. *Časopis za kritiko znanosti*, 23 (176), 187-194. Pridobljeno 28. 3. 2021 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-K8ETZG9I/189bfd73-c180-4c21-b0b9-3f07651b8da1/PDF>
- Fu, W., Yan, S., Zong, Q., Anderson-Luxford, D., Song, X., Lv, Z., Lv, C. (2021). Mental health of college students during the COVID-19 epidemic in China. *Journal of affective disorders*, 280 (Pt A). Pridobljeno 17. 3. 2021 s https://plus-ul.si/cobiss.net/opac7/discovery/eNpVkuUtv3CAUhVHVqpmk_QHdRCy7scPDBqxKlaJp85BSZdN2izBcjxkxMDX2SPn3JZmkSlelew5HH_cg9ImSmhIqLrb11riaEVbutCacvUER2kpesZbKt2hVPG1VxvIEnea8JYSITpL36IRz2kmp2Apd_4A4m4BHMGEecRqwTSHABnCeF1e0jN0y-bjB8wh4ff_79ltFOwx772DnLfYRr0cfzQf0bjAhw8fn8wz9uvr-c31T3d1f364v7ypgXLHKEEJpI3hjrIXBysEOrTW28PZcGqKILdpASCN6AUq6TkGvmBENM4r3neNn6Oxsd7_003C2EE4m6P3kd2Z60MI4_b8S_ag36aClaAVtuxLw-TlgSn8WjLPe-

WwhBBMhLVmzRlCuurbhxVofrRsTQPs4pJJYaM3T11OEwZf5pWiU4rQVsjw4fw33j-pl3cXw5WiAsqKDh0ln6yFacH4CO2uXvKZEP5art7qUqx_L1ZTq0iL_Cy3SIZI

Griego – medical. (b. d.). Pridobljeno 19. 4. 2022 s <https://sl.griego-medical.com/sensibilizacija-chto-jeto-znachit.htm>

Groleger, U., Strah-Trotovšek, D., Tomori, M. (1996). Depresivnost in anksioznost pri mladostnikih z različnimi duševnimi motnjami. *Medicinski razgledi*, 35(1), 113-123. Pridobljeno 17. 3. 2021 s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-XQC5DAP5/7020072d-6d51-4bbe-b813-b8c5ed89a94b/PDF>

Hall, R. (2020). Students feel vulnerable: how Covid-19 has put a strain on mental health. *The Guardian*. Pridobljeno 8. 4. 2021 s 'Students feel vulnerable': how Covid-19 has put a strain on mental health | Universities | The Guardian

Horigian, V. E., Schmidt, R. D., Feaster, D. J. (2021). Loneliness, Mental Health, and Substance Use among US Young Adults during COVID-19. *Journal of psychoactive drugs*, 53 (1). Pridobljeno 30. 3. 2022 s Full article: Loneliness, Mental Health, and Substance Use among US Young Adults during COVID-19 (uni-lj.si)

Hribar, M. (2007). Razmejitev anksioznosti (tesnobe) od nekaterih sorodnih fenomenov. *Psihološka obzorja (Ljubljana)*, 16(3), 75-88. Pridobljeno 12. 3. 2021 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-Z16K0OLM/67438b0d-f60c-4142-ad6f-f4dac624474a/PDF>

Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *Plos one*, 15(8). Pridobljeno 10. 4. 2021 s <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0238162>

Jelenko Roth, P. & Dernovšek, M. Z. (2011) *Generalizirana anksiozna motna* (spletna publikacija). Pridobljeno 5. 4. 2021 s https://www.karakter.si/media/1240/gam-_mylan.pdf

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Floyd Bračič, M., Poldrugovac, M. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Pridobljeno 12.3. 2021 s https://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf

Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M., Roškar, S. (ur.) (2006). *Duševno zdravje v Sloveniji*. Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Kamin, T. (2018). Uvod v metodologijo raziskovanja. V Ule, M., Kamin, T. & Švab, A. (ur.), *Zasebno je politično: Kritične teorije vsakdanjega življenja* (str. 121 – 131). Pridobljeno 22. 12. 2021 s https://www.fdv.uni-lj.si/docs/default-source/zalozba/pages-from-zasebno_je_politico_tisk.pdf?sfvrsn=2

Kavčič, V., Podlessek, A. (2020). Samoocena anksioznosti med epidemijo COVID-19 v Sloveniji. V Ž. Lep & K. Hacin Beyazoglu (ur.), *Psihologija pandemije - Posamezniki in družba v času koronske krize* (str. 105-116). Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Kordeš, U., Smrdu, M. (2015). *Osnove kvalitativnega raziskovanja*. Pridobila 22. 12. 2021 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-TFMXKCNQ>

Lamovec, T. (1995). *Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup*. Ljubljana: Lumi.

Mesec, B. (2018/2019). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2: Kvalitativne raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mesec, B., Rape Žiberna, T., Rihtar, L. (2009). *Načrtovanje raziskave. Študijsko gradivo za interno uporabo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Nacionalni inštitut za javno zdravje - NIJZ. (2015). Pridobljeno 12. 11. 2020 s <https://www.nijz.si/sl/kaj-je-dusevno-zdravje>

Nacionalni inštitut za javno zdravje - NIJZ. (2020). *KORONAVIRUS SARS-CoV-2*. Pridobljeno 12. 11. 2020 s <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-za-splosno-javnost>

Nurunnabi, M., Hossain, S. H., Chinna, K., Sundarasan, S., ; Khoshaim, H. B., Kamaludin, K., Baloch, G. M., Sukayt, A. & Shan, X. (2020). Coping strategies of students for anxiety during the COVID-19 pandemic in China: a cross-sectional study [version 1; peer review: 2 approved, 1 not approved]. *F1000 research*, 9. Pridobljeno 8. 4. 2021 s Coping strategies of students for anxiety during... | F1000Research

Podlogar, N., Žerak, U., Lišič, A., Lavrih, L., Fricelj, N., Juriševič, M. (2020). Pogledi in izkušnje študentov pedagoških smeri o študiju na daljavo v času epidemije COVID-19. V Ž. Lep & K. Hacin Beyazoglu (ur.), *Psihologija pandemije - Posamezniki in družba v času*

koronske krize (str. 105-116). Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Pravilnik o študentih s posebnim statusom na univerzi v Ljubljani. (2018). Pridobljeno 2. 4. 2022 s https://www.uni-lj.si/mma/pravilnik_o_studentih_s_osebim_statusom_na_ulpotrjen_2952018pdf/2018073116333274/?m=1559123778

Saud, M., Mashud, M., Ida, R. (2020) Usage of social media during the pandemic: Seeking support and awareness about COVID-19 through social media platforms. *Journal of public affairs*. Pridobljeno 2. 10. 2021 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pa.2417>

Šumak, I. (2006). *Zdravstvena nega infektivnega bolnika*. Maribor: Založba Pivec.

Urek, M. (2012). Zdravje med neenakostmi, socialnim delom in participacijo. *Socialno delo*, 51(1/3), 1-4. Pridobljeno 27. 3. 2021 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-PWS5ECPZ/5e0782ee-b371-4ae9-a68c-6e0dc7e24776/PDF>

Urek, M. & Ramon, S. (2008). Uveljavljanje načela enakopravnosti glede etničnosti in spola v duševnem zdravju. *Socialno delo*, 47(3/6), 177-186, 389, 397-398. Pridobljeno 27. 3. 2021 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-YYZJ0BRU/b8050b80-259e-424e-bdc9-e0fff8f02e1a/PDF>

Videmšek, P. (2008). Krepitev moči kot temeljno orodje socialnega dela. *Socialno delo*, 47(3/6), 209-217, 391, 399. Pridobljeno 2. 5. 2022 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-1BXBCRWU/032065cd-b4f7-4b30-8de3-27f2d9051ef6/PDF>

Vlada Republike Slovenije (2020a) : *KORONAVIRUS (SARS-CoV-2)*. Pridobljeno 12. 11. 2020 s <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/>

Vlada Republike Slovenije (2020b). *Ukrepi za zajezitev širjenja okužb*. Pridobljeno 13. 11. 2020 s <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/ukrepi-za-zajezitev-sirjenja-okuzb/>

Vlada Republike Slovenije (2021). *Vloga za izplačilo solidarnostnega dodatka študentom*. Pridobljeno 6. 5. 2021 s <https://www.gov.si/novice/2021-01-14-vloga-za-izplacilo-solidarnostnega-dodatka-studentom/>

Zabukovec, M. (2020). Študenti opozarjajo na stiske, vlada jih poziva k večji odgovornosti. *Delo*. 2. 11. Pridobljeno 8. 4. 2021 s <https://www.delo.si/lokalno/ljubljana-in-okolica/studenti-opozarjajo-na-stiske-vlada-jih-poziva-k-vecji-odgovornosti/>

Zaviršek, Darja (1991). "Oženi se, če hočeš dolgo živeti". *Časopis za kritiko znanosti*, 19(136/137). Pridobljeno 28. 3. 2021 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-6D7GV1W0/22aec02b-98a2-40d2-85bb-ac4509965d59/PDF>

Zaviršek, D. (1993). *Ženske in duševno zdravje: (okrogla miza, Cankarjev dom, maj 1992)*, V Rener, T., Čupić, M., Ule, M., Lamovec, T., Zaviršek, D., Gajšek, V., Rošker, J. S., Lokar, S. & Dodič, M., *Socialno delo*, 32(1/2), 113 -132. Pridobljeno 27. 3. 2021 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-9EU1W2UO/4f75e592-a605-4495-9ca0-99e08b8b8e1d/PDF>

Zaviršek, D. (1994). *Ženske in duševno zdravje*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Zaviršek, D. (2022). Feministična perspektiva pri načrtovanju in upravljanju služb v skupnosti v času dezinstucionalizacije. V S. Bizjak (ur.), *Zbornik Muzeja norosti* (str. 87 – 109). Pridobljeno 19. 4. 2022 s https://muzejnorosti.eu/sites/default/files/2022-04/Zbornik-DI_2022.pdf

Zveza študentskih klubov Slovenije. (2020). *Koronavirus in študenti*. Pridobljeno 13. 11. 2020 s <https://skis-zveza.si/koronavirus-in-studenti/>

Weale, S. (2020). More than half of students polled report mental health slump. *The Guardian*, 9.12. Pridobljeno 17. 3. 2021 s <https://www.theguardian.com/education/2020/dec/09/more-than-half-of-students-polled-report-mental-health-slump>

World Health Organization - WHO. (2018). *Mental health: strengthening our response*. Pridobljeno 13. 11. 2020 s <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

8. PRILOGE

8.1. Smernice za intervju

1. Razumevanje tesnobe

S kakšnimi stanji in občutki bi opisali tesnobo?

Ali ste se v času epidemije ali pred epidemijo spopadali še s katerimi drugimi duševnimi težavami (npr. stres, depresija ...)? Opišite njihovo doživljanje.

2. Doživljanje tesnobe

Kako se je pojavila tesnoba? Kdaj se je pojavila? Koliko časa je trajala?

Kakšne spremembe ste opazili v vedenju, čustvovanju, izražanju, ki pred epidemijo niso bile razvidne?

Kaj je pomagalo pri lajšanju tesnobe?

Ali se lahko spomnite kakšnega tesnobnega, težavnega dogodka, s katerim ste se zelo težko spoprijeli?

Kaj se je takrat dogajalo, kaj je v vas vzbudilo občutke nelagodja? Kako ste se na to situacijo odzvali?

Ali ste potrebovali kakšno pomoč?

3. Izzivi

Kateri dejavniki so spodbudili tesnobo v času epidemije?

Dodatna podvprašanja:

- Kaj je bil največji izziv na študijskem področju?
- Kaj je bil največji izziv na bivanjskem področju?
- Kaj je bil največji izziv na finančnem področju?
- Kaj je bil največji izziv na področju družabnega življenja?

4. Socialna podpora

- Kdo je bil največji podpornik? Na koga ste se najprej obrnili po pomoč?

- Kako vam je pomagal in kako uspešna se vam je zdela ta pomoč?

8. 2. Intervjuji

Intervju A (24 let, Primorska)

V: S kakšnimi stanji in občutki bi opisala tesnobo?

A: Občutek ujetosti, občutek nemoči. Jaz tesnobo razumem kot neko psihofizično stanje, v katerem ne vidiš izhoda in si ne moreš z ničimer pomagati. Je občutek, ki ga sicer čutim tudi v telesu, in bi si lahko veliko pomagala pri premagovanju tega nelagodja s pomočjo telovadbe. Mislim, da to meni zelo pomaga.

V: Ali ste se v času epidemije ali pred epidemijo spopadali še s katerimi drugimi duševnimi težavami (npr. stres, depresija ...)? Opišite njihovo doživljanje.

A: Pred epidemijo sem že imela občutke tesnobe, ampak ne bi znala povedati, kdaj, kako in zakaj. Tesnobni občutki so se pred epidemijo pojavili občasno ter v krajšem časovnem obdobju in v milejši obliki. Mogoče bi omenila to, da sem imela težave pri spoprijemanju s situacijo, ko sem končala razmerje s svojim bivšim fantom, in takrat sem se prvič spopadala z občutki tesnobe. Ampak bilo je res kratkotrajno. Med epidemijo so občutki tesnobe prerasli v resno tesnobo, ki je bila zelo intenzivna in se je vlekla iz dneva v dan. Nič ni zares pomagalo in zavedala sem se, da ničesar ne morem narediti, da mi bo bolje. Za depresijo nisem prepričana, ampak mislim, da se z njo v času epidemije nisem spopadala. Problem je v tem, da jaz sama ne poznam točne razlike med tesnobo in depresijo, ampak mislim, da je bila to, s čimer sem se jaz spopadala, tesnoba in ne depresija. Prisoten je bil tudi stres, ampak prišel je zaradi tesnobe, saj med epidemijo ni bilo nič takega, kar bi mi povzročalo stres, saj nisem imela izpitov in drugih zunanjih dejavnikov, ki bi mi povzročali stres.

V: Kako se je pojavila tesnoba? Koliko časa je trajala?

A: Začelo se je, ko so zaprli državo in uvedli številne ukrepe za zaježitev širjenja bolezni covid-19. Tesnoba je trajala skoraj dobre po leta. Bili so vzponi in padci. Takrat sem ena redkih ostala v Ljubljani v študentskem domu, kjer sem bila sama. Imela sem skoraj nično stopnjo socializacije z ostalimi ljudmi. Bila sem sama in zaprta, vsi dnevi so bili enaki, saj se mi nič ni dogajalo. Niti sonca ni bilo, kar sem ugotovila, da mi zelo pomaga. Kadar ni bilo lepega vremena, sem se počutila nemočno. Izgubila sem občutek za čas, ker so se mi dnevi tako vlekli. Tistih nekaj šest mesecev se zelo slabo spomnim. Par pomembnih stvari se je zgodilo in preostalih dni se sploh ne spomnim, kot da me ne bi bilo. Spomnim se, da sem se na začetku še trudila nekaj telovaditi, ampak je bilo težko izvedljivo v študentskem domu, saj imamo zelo malo prostora. Pri telovadbi potrebujem veliko prostora, saj se moram raztegovati. Na začetku je še šlo, saj sem imela še nek ritem in se prebijala iz dneva v dan, nato je čez čas vse to izginilo. Izgubila sem energijo, nič se mi ni več dalo in samo čakala sem na konec epidemije. Mislila sem, da bo vsega skupaj prej konec, ampak teh »ključnih 14 dni« se je začelo vleči in ni jih bilo konca. To me je po eni strani uničilo, saj sem čakala ta »dva tedna«, da se bo vse skupaj končno zaključilo in bodo razmere ponovno normalne. Tako se je konstantno vleкло v nedogled in izgubila sem upanje, da bom kdaj spet imela normalno življenje.

V: Ali se trenutno še vedno spopadaš s tesnobo?

A: Lani sem ustvarila neke nove vzorce obnašanja, ki niso bili produktivni, in zdaj imam težave se teh vzorcev odvaditi. Najprej sem morala ugotoviti, kako sem pristala v tej »bedi«, in začela sem se spraševati, » kako se je lahko to meni zgodilo?«.

V: Kakšne spremembe, ki pred epidemijo niso bile razvidne, si opazila v vedenju, čustvovanju, izražanju,?

A: Pri vedenju nisem opazila večjih sprememb, glede čustvovanja pa se mi zdi, da sem postala zelo »detached«, kar pomeni, da sem postala zelo nepovezana z okolico in drugimi ljudmi. Veliko socialnih interakcij z drugimi ljudmi mi je postalo odveč. To ne pomeni, da se izogibam drugih ljudi, ampak ugotovila sem, da tega ne rabim več v svojem življenju in se s tem nimam nobene želje več ukvarjati. Opazila sem tudi, da name zelo vplivajo letni časi. Lani pozimi in tudi zdaj, ko se je zima začela, sem postala zelo občutljiva in razdražljiva.

V: Kaj ti je pomagalo pri lajšanju tesnobe?

A: Zaposlila sem se z drugimi stvarmi. Dobro bi bilo, da bi se zaposlila s študijskimi obveznostmi, namesto tega sem hodila na neformalna izobraževanja. Zaposlila sem se tudi s pisanjem diplomske naloge in novim študentskim delom, ki sem ga dobila v Ljubljani. Lani v času karantene sem se tudi velikokrat zatekla v naravo. Vem, da bi lahko šla ven večkrat, tudi ne vem zakaj nisem šla, saj je sonce lahko zelo koristno za moje telo.

V: Ali se lahko spomniš kakšnega tesnobnega, težavnega dogodka, s katerim si se zelo težko spoprijela? Kaj se je takrat dogajalo, kaj je v tebi vzbudilo občutke nelagodja?

A: Vsak ukrep, ki ga je vlada sprejela, in vsako stvar, ki jo je politika naredila v tistem obdobju, ko je bilo vse zaprto, je v meni vzbudilo največje nelagodje. Najbolj sem bila v strahu za svojo službo oziroma kariero. Videla sem, kako epidemija ter njene posledice uničujejo kulturo, vse ostalo skoraj tudi. Jaz sem bila ravno v obdobju, ko bi morala začeti razmišljati o svoji karierni prihodnosti ter opravljati državljanske dolžnosti in služiti denar ter plačevati davke, namesto tega sem se spraševala, kdaj bomo prišli ven iz te situacije in kako bomo nanjo odreagirali, saj me skrbi, da bo vse izgubljeno. Politika je največji krivec, saj so oni sprejemali nove zakone in dodatke in vsi vemo, da so bili oni tisti, ki so pisali dvomljive zakonitosti.

V: Kako si se na vse skupaj odzvala?

A: Itak smo bili zaprti, posledično sem se tudi jaz zapirala vase. Začela sem kaditi veliko trave, saj mi je pomagala pri lajšanju občutka samokontrole. Živela sem v zaprtem apartmaju v študentskem domu in kajenje trave mi je pomagalo, da sem imela stvari pod kontrolo. Ampak zdaj, ko gledam za nazaj, se zavedam, da sem s tem samo poslabšala situacijo. Namesto, da bi hodila ven, sem se zapirala sama vase. Trava je bila kratkotrajna pomoč.

V: Kateri dejavniki so najbolj vplivali na tesnobo v času epidemije?

A: Veliko dejavnikov je bilo, ne vem, kje sploh naj začnem. Ali lahko, prosim, vprašanje postavite bolj konkretno?

V: Kaj je bil največji izziv na študijskem področju?

A: Grozno mi je bilo, ker sem se bila vedno navajena pogovarjati s sošolci, biti v stiku z njimi ter z njimi debatirati o dogajanju in razmerah na fakulteti. Zelo mi pomaga, da se s sošolci v živo pogovorim o snovi pred izpitom, kar mi je bilo v času epidemije onemogočeno. Je pa zanimivo dejstvo, da sem kljub vsemu lani imela najboljše povprečje ocen. Mogoče je eden od razlogov, da sem na lažji način »plonkala« prek računalnika. V času epidemije

mi je bilo tudi zelo težko, ker se mi je vse zdelo čudno in neoprijemljivo. Organizacija fakultete se mi je zdela dobra. Bil je le en profesor, ki je bil zelo star in tik pred penzijo, in se je s tehnologijo zelo slabo znašel. Ampak vsi smo ga razumeli, nobeden mu ni zameril.

V: Kaj je bil največji izziv na bivanjskem področju?

A: Jaz sem bila ena od izjem, ki je ostala v študentskem domu ves čas epidemije, čeprav nisem imela utemeljenih razlogov. Domov sem šla le na dva tedna za nekaj dni, predvsem po hrano. Ostala sem v študentskem domu, saj so se mi zdela pravila, ki jih je izdala vlada nepravična. Imam pogodbo s Študentskim domom Ljubljana, sem podnajemnik in nobeden me ne more vreči ven. Tukaj imam prijavljeno začasno prebivališče in ne briga me, kaj si vlada izmišljuje. Študentskemu domu je zaradi pogodbe v interesu, da jaz ostanem v domu in katerakoli inšpekcija v študentski dom ne more vstopiti, saj je zasebna last. Je sicer javni zavod, ampak fizično inšpekcija ne more vstopiti k meni v apartma, saj je to moj zasebni prostor. Ker sem vedela, da nas zaradi tega pravila ne bodo mogli vreči ven, sem na obrazec za izjeme, ki lahko ostanejo v študentskem domu, dopisala nekaj svojega in to je bilo to. Jaz v študentskem domu živim in ga plačujem, zato me vlada ne more vreči od tu, saj sem podnajemnik. Plačevala sem polno ceno. Hišnik nas je redno pregledoval in popisoval. Tiste tri izjeme, zaradi katerih so lahko študentje ostali v študentskem domu, so bile brezvezne. Lahko bi dali več izjem in dejansko bi bilo smiselno. Vlada nam je dala misliti, da jih ne briga za nas, in potem se čudijo, zakaj se ne počutimo dobro.

V: Kaj je bil največji izziv na finančnem področju?

A: Denarja nisem imela. Mama mi je dala nekaj denarja. Zaradi epidemije so takrat zaprli moje delovno mesto. In sem bila brez službe in brez opcije, da bi dobila novo službo. Brez zamere, ampak preverjati PCT pogoja in zmrzovati pred Lidlom si res nisem želela. Solidarnostni dodatek, ki nam ga je dodelila država, je bil kot »z dežja pod kap«, saj je to, kot bi zlit liter vode v morje. Koliko smo sploh dobili? Velik strošek je že sam študentski dom, potem telefon in seveda še hrana in zelo hitro pridemo na 150 evrov. To je zelo malo denarja. Nekaj so nam dali, hvala, ampak to ni bilo niti približno temu, kar bi zaslužili, če bi redno delali prek študenta. Sprašujem se, ali se vlada zafrkava z nami? Ne vem, zakaj so plačevali penzionistom, saj se njim življenjski slog ni prav nič spremenil. Edini razlog je lahko zato, da jih bodo volili. Študentje bi definitivno bolj rabili denar. Moje mnenje je, da je imela veliko vlogo pri povzročanju tesnobe prav politika.

V: Kaj je bil največji izziv na področju družabnega življenja?

A: Družabnega življenja ni bilo. Jaz potrebujem socializacijo. Najhujše mi je bilo to, da so vse zaprli in poslali vse študente domov iz študentskih domov. Res, da smo tukaj zelo na tesnem, ampak ne zdi se mi prav, da so nam to naredili, in predvsem, na kakšen način. Razumem, da so nekatere stvari morali zapreti in omejiti stike, ampak ne razumem pa dejstva, da imajo pravico zapreti študentski dom, saj tukaj živimo. Zaradi tega nisem imela stika z drugimi ljudmi. Zdaj, ko pripovedujem, postajam jezna. Jezna sem za nazaj, zaradi dejstva, da so pozabili na nas študente. Še vedno sem preveč čustveno občutljiva.

V: Kdo ti je bil največji podpornik, ko si se spopadala s tesnobo? Na koga si se najprej obrnila po pomoč?

A: Tisti čas, ko sem bila zaprta v domu, sem veliko govorila po telefonu s svojimi prijateljicami, da sem imela vsaj nek kontakt. Po pomoč se nisem obrnila nikamor. V veliko pomoč mi je bila moja najbližja prijateljica. Jaz se takrat nisem še zavedala, da imam probleme s tesnobo, šele zdaj, ko gledam za nazaj vidim, kakšno obdobje sem

imela. Sedaj lažje govorim za nazaj, saj vidim celotno sliko. Takrat sem hrepenela po izboljšanju celotne situacije, saj sem vedela, da se bom takrat bolje počutila. Vedela, oziroma čutila sem, da bo s spomladjo vse boljše, saj ne bo več najbolj depresivnih mesecev. Komaj sem čakala poletje. V veliko pomoč si mi bila tudi ti, ko si prišla v Ljubljano za nekaj časa. Spomnim se, ko si prišla v študentski dom in si začela pisati diplomu, in si dala tudi meni motivacijo, da sem se je tudi jaz lotila.

V: Kaj se ti zdi glede prihodnosti? Ali bo epidemije kdaj konec?

A: Zdaj trenutno sem v popolnoma drugačni situaciji. Zavedam se, da države popolnoma zaprti ne bodo več, saj gospodarstvo ne bi zdržalo. Zdaj imam tudi službo, plus, tudi fakultete so odprte. Glede na številke bi morali biti zaprti tako kot lani. Ampak ne delujejo vse fakultete normalno, nekatere imajo predavanja še vedno on-line. Tak primer je na primer Fakulteta za fizioterapijo na Obali in pa na Ekonomski fakulteti so si lahko izbirali ali bodo imeli študij na daljavo ali bodo hodili v živo.

Intervju B (24 let, Koroška)

V: S kakšnimi stanji in občutki bi opisal tesnobo?

B: Tesnobo bi opisal kot neke vrste dušenje, ki ti ne omogoča, da bi zares zadihal. Večino časa se manifestira tako, da sem veliko bolj občutljiv na stres, hitreje razdražljiv, močno čutim bitje srca, kot boben sredi prsi, močno povečan občutek nemoči in nesposobnosti.

V: Ali si se v času epidemije ali pred epidemijo spopadal še s katerimi drugimi duševnimi težavami (npr. stres, depresija ...)? Opiši njihovo doživljanje.

B: Dlje časa sem se spopadal in se še spopadam s stresom, ta je povezan predvsem s stresnim okoljem in obveznostmi službe ter fakultete, delno pa tudi s slabo samopodobo, h kateri je močno prispevala izolacija, do katere je prišlo v zadnjem letu ali dveh kot posledica epidemije. Depresija ni duševna težava, ki bi jo imel diagnosticirano, česar pa tudi ne rad počnem sam, imam pa pogosto opravka z močnimi občutki žalosti, stalno utrujenostjo ter nespečnostjo.

V: Kako se je pojavila tesnoba? Kdaj se je pojavila? Koliko časa je trajala?

B: Že kot otrok sem bil bolj dovzeten za stres, kar pa se je s časom le poslabšalo. Le ta je sčasoma privedel do občutkov tesnobe, ki pa je dosegel višek 2 leti nazaj, v obliki paničnih napadov. Te mi je sčasoma uspelo sorazmeroma dobro obvladovati, a občutki tesnobe se vedno vračajo predvsem v stresnih obdobjih, kot je na primer trenutno epidemija. V času epidemije se mi je zaradi veliko zunanjih dejavnikov in nenadnih sprememb vse skupaj poslabšalo. Tesnoba traja po tudi več tednov naenkrat.

V: Kakšne spremembe, ki pred epidemijo niso bile razvidne, si opazil v vedenju, čustvovanju, izražanju,?

B: Pred epidemijo, se mi zdi, da sem bil veliko bolj odprt, pozitiven, manj mrkogled ter občutno manj čustven. Dopuščam možnost, da so daljša obdobja izolacije, ki se še vedno dogajajo, zelo negativno vplivala na mojo sposobnost komuniciranja z ljudmi. Opažam, da nisem več tako zgovoren ter ponovno postajam bolj zaprt vase, kar me močno skrbi.

V: Kaj ti je pomagalo pri lajšanju tesnobe?

B: Pri lajšanju tesnobe mi je pomagalo predvsem sproščanje in pa dihalne vaje, ki se jih močno trudim opravljati vsak dan, vsaj enkrat pred spanjem, saj so večino časa moja edina obrambna linija za moje mentalno zdravje.

V: Ali se lahko spomniš kakšnega tesnobnega, težavnega dogodka, s katerim si se zelo težko spoprijel? Kaj se je takrat dogajalo, kaj je v tebi vzbudilo občutke nelagodja? Kako si se na to situacijo odzval? Ali si potreboval kakšno pomoč?

B: Najtežji tesnobni dogodek, ki se mi je zgodil, je bil padeč letnika fakultete, česar me je bilo na smrt strah. To je povzročilo tudi obdobje paničnih napadov. Seveda sem se na situacijo odzval negativno in bil nekaj časa tudi prepričan, da je nekaj z mano narobe, česar sem se takrat tudi sramoval. Da sem prišel čez ta strah in tesnobo sem potreboval profesionalno pomoč. Več kot pol leta sem redno hodil k psihologinji, ki je specializirana na področju tesnobe.

V: Kateri dejavniki so najbolj vplivali na tesnobo v času epidemije?

B: Največji dejavniki, ki so vplivali na tesnobo v času epidemije so bili zagotovo družbena izolacija oziroma izguba družabnega življenja. Zame je bilo to nekaj nepredstavljivega in utesnjujočega. Zares se rad družim z drugimi ljudmi in dejstvo, da so nam to prepovedali oziroma preprečili me je spravljal v slabo voljo. Zgodile so se tudi smrti v širši družini. To mi je pomagalo razumeti, da se covid-19 zares dogaja in da ljudje zares umirajo. Velik faktor za tesnobo je bila tudi nezmožnost prostega potovanja po državi.

V: Kdo ti je v trenutkih tesnobe bil največji podpornik? Na koga si se najprej obrnil po pomoč?

B: Daleč največji podporniki so bili starši in prijatelji. Najprej sem se obrnil na pomoč k prijateljem, ki so mi vedno stali ob strani, tudi v mojih najhujših trenutkih.

V: Kako so ti prijatelji pomagali in kako uspešna se ti je zdela ta pomoč?

B: Prijatelji so mi pomagali s pogovorom in pa seveda z družbo. Nisem se počutil tako osamljenega, krajšali so mi čas, ki sem ga moral preživeti sam, ujet med 4 stenami in prisluhnili so mojim težavam, tegobam in tesnobi.

Intervju C (24 let, Koroška)

V: S kakšnimi stanji in občutki bi opisal tesnobo?

C: Tesnobo bi najbolje opisal kot psihosomatsko stanje, ki lahko vpliva na tvoje duševno zdravje, razum, telesno počutje in nasploh razpoloženje samega sebe. Menim, da tesnoba nastopi največkrat pred težkim odločitvami, nenadno spremembo, stresom, strahu in nemoči. Večkrat se znajdemo v skušnjavi, kjer nam lahko tudi vsakdanje stvari povzročajo različne težave in če se to dogaja pogosto, se lahko začnejo v podzavesti ustvarjati dvomi in melanholične misli, ki potencialno privedejo do strahu in tesnobe. Včasih je vzrok tesnobe znan, včasih pa se sploh ne zavedamo, katere stvari nam povzročajo anksioznost. Občutek, ki bi ga pripisal tesnobi je strah pred neuspehom in da si brez moči, da bi lahko kaj storil. V prsih začutiš nekakšno težavnost, kot nek težak kamen, ki ti leži na prsnem košu. Tudi dihanje lahko v nekaterih primerih postaja težje, kar lahko povzroči tudi hiperventilacijo. Misli

običajno niso na mestu, so zbegane in so fokusirane na tesnobo (neuspeh, nemoč, zaskrbljenost), kar pa lahko še dodatno poveča vpliv na fizično stanje (otrplost, rahlo tresenje, premraženost). Metaforično gledano je kot, da bi se ti telo pri srcu začelo sesedati, kot nekakšna črna luknja, ki vleče vse organe in občutke in jih sesa v notranjost, kjer se nabirajo in povzročajo čedalje večje nelagodje.

V: Ali si se v času epidemije ali pred epidemijo spopadal še s katerimi drugimi duševnimi težavami (npr. stres, depresija ...)? Opiši njihovo doživljanje.

C: Na splošno sem se spopadal s slabim počutjem, stresom in zaskrbljenostjo. Lahko bi rekel, da sem bil oziroma sem še vedno v nekakšni depresiji, ki se je ne morem popolnoma rešiti. Zaskrbljenost in stres sta se pojavila ob začetku študija, saj nisem bil sprjet na zaželeno fakulteto, pozneje pa mi tudi druga izbira ni ustrezala. Tako se je počasi začel razvijati občutek zaskrbljenosti, kjer ti misli tavajo sem ter tja in si popolnoma zbežan, ne veš, kje začeti niti kje končati. Po navadi me je tiščalo v prsih in sem se počutil zelo nemirnega, vznemirjenega, saj je bilo preveč misli. Misli so bile različne, ponavadi o moji prihodnosti, mnenju staršev in kaj narediti v trenutni situaciji. Čez nekaj časa se je pojavila tudi nespečnost, ki je tudi vplivala na moje kognitivne sposobnosti in razumno razmišljanje. Nespečnost me danes še vedno spremlja in menim, da ko enkrat padeš v ta začaran krog, je težko priti nazaj v svojo rutino. Pozneje, tekom študija, pa so se pojavile tudi stresne situacije, ki so dodatno privedle do različnih težav (razdraženost, izguba samopodobe in samozavesti, nemoč, vzkipljivost, strah pred neuspehom in splošni strah). Spremembe sem najbolj opazil iz prehoda na študij, saj v srednji šoli nisem imel problemov s stresom in zaskrbljenostjo. Če bi lahko opisal svoj značaj prej, kjer je bilo vsega po malem, več pa karakteristik sangvinika in flegmatika, bi se sedaj opisal kot melanholik in kolerik, za kar pa se sam zavedam, da je zelo nevarna kombinacija.

V: Kako se je pojavila tesnoba? Kdaj se je pojavila? Koliko časa je trajala?

C: Tesnoba se je v času pandemije pojavila hitro po tem, ko so se zaprle vse fakultete. Lahko rečem, da sem kar družaben človek in večinoma nisem rad sam. Seveda, verjetno vsi rabimo mir za počitek in za sebe, nekateri manj, nekateri več. Ko so odredili odlok, da se ljudje ne smejo združevati, sem sprva vse sprejel normalno, ampak nato pa so se stvari obrnile v slabše. Kot človek, ki je večino študija živel v študentskem domu in se vsak večer družil s prijatelji, je lahko to zelo težko. Nisem se videl več s kolegi iz drugih krajev Slovenije, ki so mi bili zelo blizu in sčasoma so se tudi ta prijateljstva malce razrahljala, kar je bilo še dodatno težko. Dodatno tesnobo pa povzroča tudi občutek nesamostojnosti, saj smo v študentskem domu vsi nekoliko samostojni, doma pa smo še vedno pod okriljem staršev. Tesnoba se je tako stopnjevala in dosegla limit, nato je izginila in spet prišla nazaj, tako da lahko rečem, da se je pojavljala periodično. Tudi sedaj, ko so razmere nekoliko normalne, se mi včasih pojavi, vendar ne za dolgo, odvisno od situacije, v kateri sem.

V: Kakšne spremembe, ki pred epidemijo niso bile razvidne, si opazil v vedenju, čustvovanju, izražanju?

C: Pojavil se je občutek nemoči, saj si nihče ni mogel nič pomagati. Zelo veliko so na počutje vplivali tudi mediji, saj je pandemija bila na vrhuncu in so se vsi bali covida-19 ter kakšne posledice lahko pusti za sabo. Že ob majhnem prehladu ali, če si slučajno kdaj zakašljaj, si že bil v dvomih, ali si mogoče zbolel za koronavirusom. Tako se lahko naše misli poigrava z nami in nasploh psiha, ki lahko tudi vpliva na fizično počutje. Pojavila se je tudi razdražljivost in stres ob študiju na daljavo, saj v nekaterih primerih ni bil izveden kvalitetno, kar pa predstavlja dodatno zaskrbljenost pri učenju snovi in opravljanju končnih izpitov. Večino misli je bilo zelo črnogledih, lahko bi rekli

že skoraj ekstremi, s katerimi sem odražal tudi svoje vedenje do ostalih družinskih članov okoli mene. Postal sem zadirčen in vzkipljiv.

V: Kaj ti je najbolj pomagalo pri lajšanju tesnobe?

C: Pri lajšanju tesnobe mi je večkrat pomagalo gledanje različnih serij, ni važno kakšen žanr, poslušanje glasbe, ples, rekreacija. Najbolj je pomagal sprehod v naravi, meditacija in božanje živali, velikokrat pa sem našel sprostitev tudi v kuhanju in peki ter ob urejanju in skrbi za rože.

V: Ali se lahko spomniš kakšnega tesnobnega, težavnega dogodka, s katerim si se zelo težko spoprijel? Kaj se je takrat dogajalo, kaj je v tebi vzbudilo občutke nelagodja? Kako si se na to situacijo odzval? Ali si potreboval kakšno pomoč?

C: V času pandemije je bilo veliko dogodkov, ki so vzbudili stres in tesnobo. Izgubil sem bivanje v študentskem domu, kar je predstavljalo dodatno skrb, kje bom živel, če se študij slučajno odpre. Tudi študentskega dela ni bilo kje dobiti, da bi si lahko v takem primeru kaj zaslužil in pokrili stroške v Ljubljani. Pojavil se je občutek nemoči in strahu, kako naprej s prihodnostjo. Najhujši dogodki pa so se zgodili v sredini pandemije, kjer sem izgubil svojega dolgotrajnega hišnega ljubljence (mačko) in psa, s katerim sem odraščal celo osnovno in srednjo šolo, ter zadnjo polovico faksa. Ti dogodki so se zgodili nenadoma in so me zelo potrli. Dodaten stres je predstavljalo izpitno obdobje, saj se zaradi okoliščin nisem mogel zbrati in sem bil žalosten vsako noč ter se jokal. Včasih sem poskušal zadržati občutke, vendar, ko pridejo na plan, se spet pojavi nelagodje, slabost in žalovanje. Okoliščine spleta so prizadele tudi celotno družino in posledično naše počutje, ki je bilo melanholično. Po navadi nisem oseba, ki bi iskala kakšno strokovno pomoč, saj večinoma podporo dobim od svojih prijateljev, ki mi stojijo ob strani, in seveda družinski člani, s katerimi si drug drugemu pomagamo. Še vedno me zaznamujejo ti dogodki in me bodo verjetno vedno zaznamovali, saj so tudi naše živali, za katere skrbimo navsezadnje družinski člani.

V: Kateri dejavniki so najbolj vplivali na tesnobo v času epidemije?

C: Velike težave mi je povzročal študij na daljavo. Na tesnobo je zelo vplivala tudi okrnjenost družbe, smrt v družini in pomanjkanje fizičnih stikov. Zelo sem se počutil tudi osamljenega, kar mi je dodatno povzročalo tesnobo. Počutil sem se tudi zelo nemočnega in zaskrbljenega, kar je v meni vzbujalo dodaten stres in posledično hudo tesnobo.

V: Kaj je bil največji izziv na študijskem področju?

C: Največji izziv je bilo usklajevati vse študijske obveznosti in študij na daljavo, učenje za izpite s slabo razloženim gradivom, vaje na daljavo, strah pred neuspehom.

V: Kaj je bil največji izziv na bivanjskem področju?

C: Se izseliti iz študentskega doma in večinoma živeti s starši, saj doma nisem imel nikakršne zasebnosti.

V: Kaj je bil največji izziv na finančnem področju?

C: Poiskati si študentsko delo, ki je dostojno in se sploh izvaja v času epidemije.

V: Kaj je bil največji izziv na področju družabnega življenja?

C: Največji izziv na področju družabnega življenja je bila samota. Počutil sem se zelo osamljenega in izoliranega od prijateljev, saj sem večino svojega časa preživel v sobi. Dejstvo, da so nam preprečili druženje z osebami, ki so nam blizu in s katerimi se dobro razumemo, me je zelo prizadelo in močno vplivalo na moje razpoloženje.

V: Kdo je bil tvoj največji podpornik, ko si se spopadal s tesnobo? Na koga si se najprej obrnil po pomoč?

C: Največji podporniki so bili prijatelji. Vedno se v stresnih situacijah najprej obrnem na prijatelje in šele nato na družinske člane, saj so navsezadnje moji vrstniki, ki lahko doživljajo enake težave in stiske, ter si z izmenjavo predlogov ter medsebojno podporo lahko drug drugemu pomagamo.

V: Kako so ti prijatelji pomagali in kako uspešna se ti je zdela ta pomoč?

C: Drug drugemu smo povedali svoje težave in skupaj našli ugodno rešitev za vse ter spoznali, da moramo navsezadnje imeti neko upanje in tudi ob takšnih situacijah imeti glavo pokonci, da ni vse črnogledo in da se vse da rešiti. Kot pravijo, vsaka lepa beseda svojo mesto najde, in tudi spodbudne besede te lahko spravijo v dobro voljo in ti dajo še vedno nek nov zagon. Seveda so mnenja prijateljev vedno dobrodošla in koristna, saj navsezadnje so tudi oni na nek način družinski člani, ki te spremljajo ob padcih in vzponih.

Intervju D (24 let, Koroška)

V: S kakšnimi stanji in občutki bi opisala tesnobo?

D: Tesnobo bi opisala z občutkom ne-kontrole oziroma, kot da je nekaj brezupnega. Kaže se lahko tako, da ti je toplo ali mrzlo. Že s tem, ko me ti intervjuvaš, se počutim zelo nelagodno. Hitro postanem rdeča in na tak način se pri meni kaže tesnoba. Ne vem, tako si jaz razlagam tesnobo. In pa tudi, da se ti nekaj zdi neizbežno in brez izhoda.

V: Ali si se v času epidemije ali pred epidemijo spopadala še s katerimi drugimi duševnimi težavami (npr. stres, depresija, ...)? Opiši njihovo doživljanje.

D: Bi rekla, da prej stres, pa tudi oktobra, ko se nismo smeli nič družiti, se je pojavila tudi depresija. Samo nasplošno pa je bil pogosto prisoten stres, predvsem zaradi tega, ker je zelo težko spremljati študij na daljavo. Zelo mi je težko slediti in potem lahko čisto odtavam za računalnikom in na koncu si tudi sama stres naredim, saj ne vem, kaj se dogaja. Ne bi rekla, da se je še kaj drugega pojavilo, predvsem stres je bil prisoten. Se mi zdi, da sem se tudi pred epidemijo preveč obremenjevala s šolo in sem si stres naredila za brez veze. Tudi določeni predmeti, katerih nisem dobro razumela, so mi povzročali depresijo. Torej sem že prej imela stiske. Male stvari so me spravile s tira.

V: Kako se je pojavila tesnoba? Kdaj se je pojavila? Koliko časa je trajala?

D: Na začetku epidemije se mi še ni zdelo, da bo vse skupaj tako hudo. Mislila sem, da bo teh ukrepov hitro konec. Potem pa, se mi zdi, da vedno bolj, ko so nas zapirali in omejevali gibanje, vedno slabše sem se počutila. Pa tudi zaradi mame in babice me je skrbelo, ker sem tudi njiju ogrožala. Spomnim se, da mi je bilo najhuje, ko so uvedli prepoved prehajanja med občinami, zdi se mi, da je bilo to konec oktobra, potem pa se je vse skupaj samo še stopnjevalo. Velik vpliv na pojav tesnobe so imele tudi novice, saj so nas konstanto informirali o tem, koliko ljudi

je okuženih in koliko jih je umrlo. Se mi zdi, da je bilo veliko pritiska na nas in ves čas smo poslušali, kaj se dogaja in kako slabo je, namesto, da bi mediji govorili o bolj pozitivnih stvareh. Zdaj se počutim dobro, saj je tudi študij ponovno v živo, kar pomeni, da lažje sledim. Tudi prej se lotim stvari. Se mi pa zdi, da se še vedno tesnobno počutim zaradi neumnosti. Ne vem ... Mislím, da se trenutno boljše počutim, ampak trenutno sem tudi več med ljudmi in se moram prisiliti, da sem v redu, tudi če nisem zares.

V: Kakšne spremembe, ki pred epidemijo niso bile razvidne, si opazila v vedenju, čustvovanju, izražanju?

D: Mogoče to, da sem se pred epidemijo raje pogovarjala z ljudmi, zdaj pa sem postala bolj zadržana. Ni mi več toliko do druženja in poslušanja drugih ljudi.

V: Kaj ti je pomagalo pri lajšanju tesnobe?

D: Predvsem narava oziroma aktivnosti v naravi, kot so sprehodi, telovadba in tudi joga. Joga se mi pomaga umiriti. Pa tudi to, da imam zaposlen dan, kar mi olajša vse skupaj do neke mere. Drugače pa bi predvsem poudarila fizično aktivnost, ta mi je najbolj pomagala.

V: Ali se lahko spomniš kakšnega tesnobnega, težavnega dogodka, s katerim si se zelo težko spoprijela? Kaj se je takrat dogajalo, kaj je v tebi vzbudilo občutke nelagodja? Kako si se na to situacijo odzvala?

D: Sicer se je to zgodilo nedolgo nazaj, ko se je epidemija že začela umirjati, ampak to je eden od dogodkov, ki mi je ostal v spominu. Na faks smo že hodili nazaj v živo, zato smo se z modulom odpravili na ekskurzijo. Toliko stvari je na kupu in tudi jaz si toliko stvari zadam, da jih naenkrat rešim, zato sem začutila "burnout" (op. p. izgorelost). Malo sem spala tisto noč in še morali smo se nekam peljati z avtom. Tam tudi nismo veliko jedli, le eno juho in potem, ko smo se vračali nazaj, sem začutila močno razbijanje srca. Vsa sem bila prepotena kar naenkrat in pa tresla sem se. Nisem mogla več normalno voziti avtomobila, zato sem se ustavila, saj sem potrebovala svež zrak. Kupit sem si šla vitaminsko vodo, saj sem mislila, da mi bo pomagala, pa mi seveda ni. Meni se tesnoba kaže predvsem, da se tresem in začnem potiti ter da mi misli begajo.

V: Ali si potrebovala kakšno pomoč?

D: Poklicala sem kolegico, ker sem pomislila, da bom potrebovala pomoč pri vožnji avtomobila, ampak na koncu sem se vseeno spravila k sebi in se odpeljala domov. Nisem rabila nikakršne pomoči. Po navadi je tudi ne potrebujem.

V: Kateri dejavniki so najbolj vplivali na tesnobo v času epidemije?

D: Bi rekla, da mi največ občutkov tesnobe povzročajo novice. Pa tudi neznanje in strah vlade, ki tudi meni dodatno vzbuja strah, saj tudi jaz ne vem vsega. Znašla sem se v situaciji, ko ne vem, kaj se dogaja. Predvsem mediji me begajo in dajejo občutke tesnobe z njihovim neprestanim pisanjem o covidu-19 in s članki o epidemiji, ki jih neprestano objavljajo na Facebooku. Zaradi tega si psihično nestabilen in ne veš, kaj se dogaja. Tesnobo so mi povzročale tudi nejasnosti glede faksa. Zoom je zelo nesiguren in tudi internet zna biti velik problem, saj te lahko vrže ven iz predavanja in potem nisi več prisoten. Potem ti profesor še naloži dodatno nalogo, ker nisi bil prisoten na predavanju zaradi korone. Preveč obveznosti. Pri predmetu Spol in nasilje je pravilo, da lahko samo enkrat manjkaš, v primeru, če dvakrat manjkaš, pa potrebuješ zdravniško opravičilo. Če nimaš zdravniškega opravičila, pa moraš esej napisati, ampak več kot dvakrat ga ne smeš, saj moraš v tem primeru ponavljati.

V: Kaj je bil največji izziv na študijskem področju?

D: Po mojem ta zmedenost glede vsega. Skoraj nobeden ni točno vedel, za kaj gre in kaj moramo narediti pri določenih predmetih. Tudi ta fizična neprisotnost na fakulteti me je zelo motila, saj na Zoomu lahko zelo hitro odtavaš. Na koncu sploh nisi prisoten na predavanju, ampak delaš nekaj čisto drugega. Ne poslušаш, ampak kuhaš na primer. Izziv je bilo tudi to, da v vrhu epidemije nisi mogel dostopati do literature.

V: Kaj je bil največji izziv na bivanjskem področju?

D: V času epidemije so nam študentski dom zaprli. Marca sem se morala izseliti, konec maja pa so ga ponovno odprli in sem se vrnila v Ljubljano. Od junija do avgusta sem bivala v domu. Z drugim valom epidemije so ponovno zaprli študentske domove in tam so lahko ostale le izjeme, kot so Erasmus študentje in ostali. Probleme mi je povzročala tudi rutina. Mogoče tudi to, da se na koncu naveličaš gledati svoje starše, saj če si na faksu, imaš malo miru pred njimi. Nasploh smo se več kregali. Preveč je bilo tudi monotono vse skupaj.

V: Kaj je bil največji izziv na finančnem področju?

D: Na finančnem področju pri meni ni bilo velikih sprememb. Lani sem v gostinstvu nekaj pomagala, ampak potem, ko se je stanje v državi poslabšalo in je bila ponovno razglašena epidemija, so pri nas odpustili nekatere študente zaradi tega. Jaz pa sem konec koncev vedno lahko pomagala mami, tako da sem ves čas imela zagotovljeno neko delo in finančne dohodke.

V: Kaj je bil največji izziv na področju družabnega življenja?

D: S prijatelji se nismo veliko videvali, ker eni delajo in so tam bili v stiku z okuženimi, in so morali zato iti v karanteno. Pa potem eni so bili v skrbeh in jih je bilo strah za babice in dedke doma, da jih okužijo. Nekaterim so tudi starši prepovedali, da se družijo z drugimi, saj so se bali okužbe. Se mi zdi, da se na koncu niti nismo veliko slišali s prijatelji. Tudi z bratom sem se v tistem času videla zelo malo, saj živi v drugi občini.

V: Ali si stike ohranjala prek družabnih omrežij ali na kakšen način?

D: Ja, prek kamere. Spomnim se tudi, ko stric in teta nista smela priti k nam na obisk, tako da smo se slišali prek Zooma.

V: Kdo je bil tvoj največji podpornik, ko si se spopadala s tesnobo? Na koga si se najprej obrnila po pomoč?

D: Ne bi rekla, da je bila neka oseba ali kakšen posameznik, ki bi mi dajal podporo oziroma oporo. Jaz iščem uteho v drugih stvareh, da mi olajšajo počutje. Kot sem že omenila, mi zelo pomagata telovadba in narava. Tudi prijatelji so mi bili kdaj v pomoč, ampak ne bi rekla, da so bili ključni in da so mi dajali ustrezno podporo. Kdaj so mi pomagala tudi socialna omrežja, ki so me polnila s pozitivnimi mislimi. Jaz tudi rada gledam smešne stvari. Včasih samo to rabiš ... Ne spomnim se zdaj točno nekega primera, kaj mi je najbolj pomagalo. Za prijatelje bi rekla, da bolj kot smo si izmenjevali izkušnje ter se pogovarjali o svojih težavah, lažje nam je bilo. Zdi se mi, da če se imaš z nekom za pogovarjati, je ta pomoč lahko zelo uspešna. Včasih se ti zdi, da lahko preveč obremenjuje prijatelja. Najraje ne omenjam teh stvari prijateljem, le kadar je res hudo oziroma, kadar pridejo dnevi, ko sem pod hudim stresom. Oni mi lahko pokažejo boljšo perspektivo in ugotovijo ali je res sploh tako slabo, kot jaz vidim.

Intervju E (25 let, Savinjska)

V: S kakšnimi stanji in občutki bi opisala tesnobo?

E: S tesnobo sem se srečala že v srednji šoli, ko je bil tudi višek mojih motenj hranjenja. Med drugimi se mi je pojavila psihosomatska motnja dihanja, to pa bom pripisala tesnobi. Motnja je kakšno leto redno bila prisotna, ko pa sem začela delati na sebi in se boriti s svojimi demoni, se je umirilo, vendar pa še vedno ni popolnoma odsotno. Ob zelo stresnih situacijah v življenju se še vedno vrne rahlo spremenjeno dihanje in hranjenje. Tesnobo bi opisala na dveh ravneh. In sicer fiziološkem – ko te stiska v prsnem košu, ko je težko dihati, ob stopnjevanju jakosti tesnobe se mi je večkrat pojavila tresavica celotnega telesa ali pa se mi je telo celo samo ugasnilo in nisem mogla ničesar. In pa psihološkem vidiku – to bi pri sebi opisala kot neko nemoč, "overthinking" ali pa prazna glava, ki ji »ni pomoči«.

V: Ali si se v času epidemije ali pred epidemijo spopadala še s katerimi drugimi duševnimi težavami (npr. stres, depresija ...)? Opiši njihovo doživljanje.

E: Seveda. Dejavnikov za vse več in več čustvenih stisk je bilo na pretek. Od »brezveznih« razlogov, kot je samo vrnitev z Erasmusu (na izmenjavo sem odšla januarja 2020), marca je bil že lockdown (op. p. popolno zaprtje), vendar sem ostala do avgusta in pridobivala nepozabne izkušnje življenja. Bila sem v mehurčku, kjer smo si, hvala Bogu, zmogli narediti lepo. Ko sem se vrnila v Slovenijo, sem morala oditi v študentski dom za jesensko karanteno, ker so moji starši v rizičnih skupinah in nismo tvegali okužb s covid-19. Študentske sobe so majhne, premajhne za študij likovne pedagogike. Odrezana sem bila od staršev, prijateljev pa v Ljubljani ni bilo. V študentu sem vsaj dva človeka spoznala, da smo se malo družili, pa še to ni to, če niso pravi prijatelji ... Kakorkoli že, najbolj sem se borila z osamljenostjo. Varnostnik me je enkrat hotel popisati in mi grozil z izselitvijo, ko sem se en dan ob 11 zjutraj odpravila na balkon, si skuhalo kavo, prižgala glasbo in malo zaplesala na praznem hodniku. Ko sem bila majhna sem plesala in želela sem se samo malo sprostit, si naštimat svojo glasbo in »vajbat« (op. p. plesati). Se delat, da je danes lepo jutro. In se delat, da bo danes lep dan ... No, tudi motnje hranjenja so se malo vrnile. Bila sem sama v stanovanju, v celem nadstropju. Nikjer nikogar, razen tistih preostalih 13 izjem razpršenih po domu. Pa sem se sicer do sedaj dobro držala, glede vsega. In prehrane in čustvenih problemov. Ampak v tej samoti se mi je mešalo, prav zares. Ležala sem v kopalnici, samo zato, da sem bila v eni in isti sobi 24 ur na teden. Včasih sem bila zelo nemirna. Ali sem nonstop plesala, se tresla, imela "breakdown" (op. p. zlom), jokala, se smejala sama sebi, kako patetična sem, včasih pa kot sem že rekla, sem se samo ugasnila. Spala bi cele dneve in nisem čutila ničesar. Ne sreče, ne žalosti. Nič. Nič tudi nisem bila. Samo rastlina, ki vegetira in čaka, da jo pozabijo zalivat, da čimprej crkne. Ne bi rekla, da sem bila depresivna, vendar se nisem počutila dobro. In varnostniki definitivno niso pomagali pri tem, da bi se vsaj v domu počutila kot doma.

V: Kako se je pojavila tesnoba? Kdaj se je pojavila? Koliko časa je trajala?

E: S tesnobo sem se prvič srečala v srednji šoli, takrat je trajalo kakšne 4 leta med 14. in 17. letom. Potem sem se čustveno dobro »hendlala« (op. p. držala). Nato pa pride epidemija in se je vse skupaj poslabšalo, predvsem v jesenski karanteni. Nisem prepričana, ali je vsega skupaj že konec ali se s tesnobo še vedno spopadam. Bilo je res hudo. Imela sem finančno in čustveno stisko in nič ni pomagalo. Ne vem ali si znam vzpostaviti življenje nazaj. Nimam več socialnega kroga, ker so moji prijatelji odšli po svojih poteh. Najbolj pa sem v skrbeh zaradi

profesionalnega življenja. Sploh ne vem, kje in kako naj začnem. Sicer nimam več tresavice in sem notranje nemirna. Veliko premišljujem, a nič ne naredim.

V: Kakšne spremembe, ki pred epidemijo niso bile razvidne, si opazila v vedenju, čustvovanju, izražanju?

E: Odtujila sem se od ljudi. Postala sem bolj zaprta, pa se rada družim, ampak ne da se mi več ukvarjati z drugimi ljudmi, niti se ne znam več normalno pogovarjati. Ne vem, kaj naj jih sploh vprašam. Katera je njihova najljubša barva? Ne da se mi tega. Postala sem tudi bolj čustveno apatična. Ni več tistega dopamina, ki te dvigne in bi skakal od sreče. Nič mi ne zlomi več srca, da bi se iz dna duše jokala. A razumeš? Čedalje manj interesov imam, no mogoče ne interesov, ampak motivacije. Delala bi, pa se mi ne da. Nimam volje. Vse je brezveze, ves svet je narobe svet, mi pa ne ukrepamo.

V: Kaj ti je pomagalo pri lajšanju tesnobe?

E: Najbolj mi je pomagala trava. Da sem lahko spala, da sem imela apetit. Da sem se lahko samo čustveno oddahnila in pozabila. Da sem se popeljala v nek svoj svet varnosti. In tudi socialno. Ko sem spoznala dva kolega v študentu, je bil to naš socialni obred. In za to sem hvaležna. Pomagal mi je ples, sprehodi in gibanje, vendar je bilo to malo oteženo, če ti grozijo, da te bodo vrgli iz doma, če poslušáš glasbo preglasno in plešeš na hodnikih, kjer ni nikogar. Človek bi se rad samo malo sprostil, a varnostnik pride kričat na mene. Tolažilna hrana je tudi pomagala, vendar je bilo malo zapleteno – iz očitnih razlogov. Družba mi je neizmerno pomagala. Imela sem samo eno prijateljico, s katero sva se videli samo tu in tam, pa tudi kolegi iz študenta so močno pripomogli. Z eno kolegico sva celo obnovili prijateljstvo, ki sva ga izgubili leta nazaj. Nekdo se je z mano jokal na tleh kopalnice, četudi samo prek telefona. Slišali sva se res skoraj vsak dan in si delili svojo "bedo". Skupaj sva jokali in se smejali. Zelo mi je pomagala tudi moja mačka, ki sem jo sicer ilegalno prinesla v študentski dom. Zelo mi je olajšala in polepšala vsak dan.

V: Ali se lahko spomniš kakšnega tesnobnega, težavnega dogodka, s katerim si se zelo težko spoprijela? Kaj se je takrat dogajalo, kaj je v tebi vzbudilo občutke nelagodja? Kako si se na to situacijo odzvala? Ali si potrebovala kakšno pomoč?

E: Definitivno me je tisti dogodek z varnostnikom zelo vrgel s tira. Tip je prišel kričat name, da me bo vrgel ven samo zato, ker sem na hodniku poslušala glasbo in plesala. Znorela sem. Tresla sem se, jokala sem se, ker mi je bilo tako hudo pri srcu, da se še doma dobesedno ne smem sprostiti. Delila sem z ljudmi, vendar če ti niso dovolj blizu, ne dobiš tiste čustvene tolažbe, ki jo potrebuješ. Eden od kolegov iz študentskega doma je postal nekaj več kot samo prijatelj, vendar sem se takrat zelo težko spopadala s temi čustvi. Ljubezni nisem iskala, bila sem srečno samska, on pa je kar naenkrat bil z mano vsak dan, saj nismo imeli veliko izbire pri tem, s kom se bomo družili. Kakorkoli, ti občutki so bili vodilo v bruhanje in čiščenje čustev na tak nezdrav način. Hvala Bogu nama gre zaenkrat dobro in mi je tudi on sam pomagal pri rednih obrokih ipd. Med karanteno sem parkrat poklicala svojo psihoterapevko, vendar ni bil isti rezultat kot, ko sem hodila k njej v živo, zato nisem nadaljevala.

V: Kateri dejavniki so najbolj vplivali na tesnobo v času epidemije?

E: Izguba službe, nezmožnost imeti svoj prihodek. Moji starši so stari, oče sladkorni bolnik in so bili v rizični skupini, zato me je bilo strah zanje. Osamljenost zaradi ukrepov. Stres zaradi faksa in diplome. Diplome itak nisem

naredila in sem podaljšala status. Tudi začetek nove zveze. Oče ima minimalno penzijo, mama pa je ravnokar šla v penzijo, tako da se je tudi doma zmanjšal dohodek. Nikjer nisem videla rešitve, saj nikakor nisem mogla delati.

V: Kaj je bil največji izziv na študijskem področju?

E: Vse. Že samo iti na predavanja oziroma se zbuditi in biti zmožen poslušati. Jaz niti enega predavanja nisem slišala, tudi če sem ga poslušala. Potem sem pa itak obupala in raje kadila travo in bila z ljudmi, s katerimi sem se počutila vsaj malo živo. Glede na to, da študiram likovno pedagogiko, rabim ogromno prostora. Sem kaotična, razmetana in ko ustvarjam, delam to na veliko. Študentske sobe pa so takšne, kot so. Bi si dala atelje na hodnik, ampak to sem že objasnila, kako je šlo. No, zaradi vsega skupaj diplome nisem končala in tudi zdaj nimam kaj več motivacije za naprej.

V: Kaj je bil največji izziv na bivanjskem področju?

E: To, da nisem mogla videti staršev. Da to, da sem se družila s tremi ostalimi ljudmi iz bloka, je bilo ilegalno. Da sem živela na 13 kvadratnih metrih, meni se je mešalo. Ene in iste stene, pa še okno sem imela na svoj faks. Jaz sem se jokala, ko sem gledala čez okno. Gabilo se mi je. Tudi to, da smo se enkrat s temi kolegi iz študenta podružili zvečer – pa ti rečem, res ni bila »žurka«, samo druženje, ampak okno smo odprli ob napačnem trenutku in spet je bil varnostnik pri nas. Hotel je kolega, ki je iz Srbije, poslati nazaj tja. Mislim, halo? Naslov ima v Srbiji, ampak ne moreš ga vreči ven iz študentskega doma, če nima kam iti?! Pač varnostniki so imeli res ogaben odnos do nas v karanteni, zelo nehuman in nesramen.

V: Kaj je bil največji izziv na finančnem področju?

E: Preživeti, res. Službe ni bilo kje za dobit, moji starši pa v pokoju. Še zase nimajo dovolj, kaj šele zame. Takoj, ko je bilo možno delati sem, seveda, odšla, ampak finančno si še dolgo ne bom opomogla.

V: Kaj je bil največji izziv na področju družabnega življenja?

E: Ustvariti globlje odnose ali pa sploh kogarkoli imeti ob sebi. Ta dva kolega iz študenta, ki sta predstavljala mojo edino redno družbo, mi nista čustveno zadostovala. Sicer sem to poskušala potešiti s to kolegico prek telefona, vendar odnosi v živo niso isto kot prek telefona. Tudi mamu sem pogrešala.

V: Kdo je bil največji podpornik? Na koga si se najprej obrnila po pomoč?

E: Ta kolegica, s katero sva komunicirali večinoma prek telefona. Bila mi je vedno na voljo. Tudi ta dva fanta iz študenta sta mi stala ob strani, četudi nista vedno znala. Sta se pa vsaj potrudila.

V: Na kakšen način so ti pomagali in kako uspešna se ti je zdela ta pomoč?

E: Iz izkušenj sem spoznala, da si lahko pomagam samo sama. So pa ljudje, ki mi stojijo ob strani. Namesto mene pa žal ne morejo ničesar narediti. Ugotovila sem, da bi rabila več fizičnega stika, vendar to ni bilo mogoče takrat, ko sem to najbolj potrebovala. S fantom takrat še nisva začela, z drugim kolegom pa si tudi nismo bili tako blizu. Kolegica pa se je prek telefona trudila, kolikor se je lahko, da mi da čustveno podporo, ki jo rabim.

Intervju F (20 let, Prlekija)

V: S kakšnimi stanji in občutki bi opisala tesnobo?

F: Jaz bi rekla, da se s tesnobo že nekaj časa spopadam, tako da bi jo opisala v obliki fizičnih občutkov kot neko tresenje ali pa slabost. S psihičnimi občutki bi jo pa opisala kot nemoč nad situacijo. Pa tudi kot nekakšen strah. Ne vem dobro, kako jo opisati. S tesnobo sem se spopadala že pred epidemijo. Že od osnovne šole imam probleme s tem, ampak v času epidemije sem se začela tega bolj zavedati in sem tudi poiskala ustrezno pomoč.

V: Ali si se v času epidemije ali pred epidemijo spopadala še s katerimi drugimi duševnimi težavami (npr. stres, depresija ...)? Opiši njihovo doživljanje.

F: Z depresijo se nisem spopadala za dalj časa, imela pa sem obdobje, ko en teden ali dva nisem imela volje do ničesar. Sem samo spala. Ne bi rekla, da sem imela depresijo, ampak samo tako čudno obdobje, ko sem se spopadala s tem. Bi rekla, da sem imela kar dosti stresa. Ko se je epidemija začela, sem bila četrti letnik in je bilo veliko stresa zaradi mature. Pred samo epidemijo pa je bila samo tesnoba, ampak ni bila tako močno izrazita in mi ni povzročala večjih težav.

V: Kako se je pojavila tesnoba? Kdaj se je pojavila? Koliko časa je trajala?

F: Trajala je dejansko celotno epidemijo, razen zadnjih par mesecev, se mi zdi, da se mi zmanjšuje, saj sem meseca marca poiskala pomoč. Hodim na terapije redno. Občutila sem jo kot nekaj nepričakovanega. Moj ati ima probleme s pljuči, kar me je zelo prestrašilo. Na začetku epidemije mi je bilo zelo všeč, da sem lahko ostala doma, saj sem v šoli vedno imela probleme z anksioznostjo. Sčasoma pa mi je vsega bilo dovolj. Kako se je tesnoba pojavila? Bi rekla, da včasih nisem imela občutka, da sploh nekje obstaja razlog za mojo anksioznost. Pogosto sem bila anksiozna, pa nisem vedela, zakaj. Drugega pa se trenutno ne spomnim.

V: Kaj pa pogostost in intenziteta pojavljanja tesnobe?

F: Bi rekla, da je večino dni bila prisotna vsaj malo. So pa potem bila obdobja, ko je bilo zares hudo. Ampak je bila vedno vsaj malo prisotna.

V: Kakšno je pa tvoje trenutno počutje? Ali imaš študij na daljavo ali v živo? Kako se s tem spopadaš?

F: Zdaj imamo študij dejansko v živo, le nekaj predmetov je on-line. Zdaj zaenkrat mi je dobro v primerjavi s tem, kar je bilo na začetku.

V: Kakšne spremembe, ki pred epidemijo niso bile razvidne, si opazila v vedenju, čustvovanju, izražanju?

F: Vedenje; bi rekla, da sem postala bolj zaprta in se raje držim sama zase. Saj sem že prej bila bolj zadržana oseba, ampak med epidemijo sem bila zaprta v svoji sobi, sama, s svojimi občutki in mislimi. Pa tudi vsi moji prijatelji so bili iz drugih občin, zato se z nikomer nisem mogla videti. Vedenje, bi rekla, da sem se bolj za sebe držala kot po navadi. Edino dobro je, da sem se večino dni dobro naspala. Ni mi bilo treba zgodaj vstajati, ker smo imeli študij na daljavo, tako da sem lahko več časa spala. Glede čustvovanja pa, kot sem že prej rekla, me je zelo čustveno prizadelo dejstvo, da gre lahko kaj zelo narobe z mojim očetom, saj ima probleme na pljučih. Zelo me je skrbelo

in nisem vedela, ali se bo dobro končalo, če dobi korono. Postala sem res zelo čustvena in veliko sem jokala zaradi tega. Nasploh sem imela tesnobne občutke ves čas, ne vem, kako naj to drugače razložim. Postala sem pravzaprav preobčutljiva za vsako stvar. Glede izražanja pa mogoče to, da sem se kregala z ljudmi, ki so trdili, da korono povzročajo neki sateliti. Zaradi tega sem bila zelo iritirana. Določeni ljudje in njihovo mnenje so mi šli zelo na živce.

V: Kaj ti je pomagalo pri lajšanju tesnobe?

F: Definitivno moj telefon. Večino časa sem gledala Youtube in tako odmisli stvari. To me je nekako zamotilo. Ali pa Netflix in podobno. Drugače pa, kot sem že rekla, sem poiskala pomoč in začela hoditi na terapije, kar mi je najbolj pomagalo. Dobila sem napotnico za psihiatra ter psihologa in potem sem se dogovorila s psihologinjo, da se srečujeva vsake dva tedna. Pogovarjava se o mojih problemih. Mislim, da se temu reče psihoterapija. Veliko sem pregledala tudi Instagram in Tiktok. Tudi socialna omrežja so mi pomagala. Mislim, da se o tesnobi veliko govori, ampak mogoče se to le meni zdi, ker sledim takim ljudem, ki ozaveščajo ta problem. Osebnost na mojih omrežjih se o tesnobi veliko govori, ampak nasploh pa ljudje ne govorijo toliko o tem. Ljudje ne verjamejo, da so mentalni problemi dejanski problemi. Odvisno je, v katerih krogih se giblješ. Zanimivo je, da je tudi večina mojih prijateljic imela neko obliko tesnobe.

V: Ali se ti zdi, da lahko o tesnobi javno govoriš z drugimi?

F: Dejansko o moji tesnobi vem samo jaz in moji bližnji, saj javno razglušati o moji bolezni nimam potrebe, sploh ker nisem taka oseba. Ni mi problem sodelovati v pogovoru o tesnobi in mi tudi ni problem odgovarjati o njej, če me kdo vpraša, saj me ni sram. Pa tudi ko sem videla, da iščeš ljudi na Facebooku, sem rekla pa ja itak, da bom sodelovala in pomagala.

V: Ali se lahko spomniš kakšnega tesnobe, težavnega dogodka, s katerim si se zelo težko spoprijela? Kaj se je takrat dogajalo, kaj je v tebi vzbudilo občutke nelagodja? Kako si se na to situacijo odzvala? Ali si potrebovala kakšno pomoč?

F: Kot dogodek, bi rekla, tisto z mojim atijem. Nismo vedeli, kako bo bolezen napredovala. Pa tudi glede šole, predvsem glede mature. Veliko dela so nam naložili, pa sploh ne takrat, ko smo imeli na urniku te predmete. To me je zelo spravilo s tira. Dobila sem ogromno različnih mailov in navodil od profesorjev, kaj vse moramo narediti ... Občutke nelagodja mi je povzročala neorganiziranost šole in dejstvo, da si nismo bili vsi na jasnem. Dejansko me je to zelo zmotilo, da si nismo bili vsi na jasnem glede pouka na daljavo. Vse je bilo drugače in bila je totalna zmeda glede tega. Stvari, ki so organizirane, pa so bile vse zmešane. Na to situacijo sem se odzvala na tak način, da sem se pogovarjala s prijatelji, ker smo bili vsi na istem glede šole. Veliko smo se pogovarjali o tem, kako nam ni všeč in kako se počutimo. O tem smo se dejansko veliko pogovarjali. Bom rekla, da mi je veliko pomagala tudi psihoterapevtka, ampak pogovor s prijatelji je bil še bolj uporaben.

V: Kateri dejavniki so najbolj vplivali na tesnobo v času epidemije?

F: Odrinjenost, oziroma, ne vem, če je to prava beseda za to, prej bi rekla zaprtost. Ne vem, kako naj rečem, da smo bili vsak zase zaprti v svoji hiši, stran od družabnega življenja. Mogoče je bolj primerna beseda izoliranost. Čeprav razumem, da je bilo to potrebno zaradi zdravja, ampak vseeno mi je to povzročalo veliko tesnobe. Pa tudi šola je bila, seveda, izziv. To je eden glavnih izzivov.

V: Če ti je lažje se bova osredotočili na vsako področje posebej, in sicer me zanima, kaj ti je bil največji izziv na študijskem področju?

F: Torej, kot sem že omenila, neorganiziranost šole, potem tudi komunikacija nekaterih profesorjev. Nam sploh niso odgovarjali na e-maile ali so nas ignorirali. Pa seveda tudi bližajoča se matura. Mogoče bi morala to izpostaviti, da sem imela poklicno maturo in ker sem želela na medijsko šolo smo zelo veliko vaj delali v šoli na računalnikih in na šolski opremi. Ta oprema je bila profesionalna in zelo dobro opremljena. Fotoaparat, mikrofoni, kamera in podobne stvari. Ko smo bili pa doma je bil velik izziv vse vaje opraviti na lastni opremi, ker smo na primer morali sami posneti neko oddajo ali pa nekaj fotografirati. Veliko ljudi, vključno z mano, nismo imeli primerno opravljenih vaj. Nismo delali na pravih programih in pa nekateri niti zagnati niso znali programov, kaj šele, da bi kaj naredili. Jaz sem sicer imela srečo, da sem imela malo boljši računalnik, ampak vseeno sem občutila tesnobo ob tem, da nekateri moji prijatelji niso imeli tako dobrih računalnikov. Pa tudi to, da sem jim poskušala pomagati in na takšen način prevzela nekaj njihovega bremena. Mogoče to ni bilo najboljšo. Ko sem šla študirat pa mislim, da nisem imela večjih izzivov na študijskem področju, le to, da živim daleč od moje fakultete in sem bila povabljen v študentski dom zadnji dan pred začetkom semestra. Pred tem nisem vedela, kje bom spala, ali bom sploh dobila študentski dom ali bom pod mostom spala. Se hecam, saj ne bi pod mostom spala, ampak vseeno mi je to povzročalo hudo stisko oziroma tesnobo. Ampak to nima veze s korono.

V: Kaj pa ti je bil največji izziv na bivanjskem področju? Ali se dobro razumeš z domačimi?

F: Se kar dobro razumem z mojimi družinskimi člani. Z njimi bi lahko živela dalj časa. Po drugi strani pa je bilo zelo hudo, ker se z babico in dedkom zelo dobro razumemo in smo povezani, zaradi covid-19 pa se eno leto nismo videli. Predvsem sem pogrešala babico, to je bil zelo pomemben faktor. To pa je to glede familije (op. p. družine)...

V: Kaj pa na področju financ?

F: Dejansko nisem imela študentskega dela, ker sem na začetku epidemije bila četrti letnik. Želela sem se predvsem fokusirati na dobre ocene in na to, da me bodo sprejeli na fakulteto. Nisem iskala nobenega študentskega dela, saj sem tudi finančno preskrbljena, imam štipendijo. Zaradi študentskega dela nisem občutila nobenih negativnih posledic, ker ga nisem niti iskala. Ne vem, če to kaj pomaga, ampak mojemu očetu so zaradi bolezni covid-19 odredili delo od doma, kar pomeni, da je imel tudi manjšo plačo. Bil je prikrajšan za polno plačo, ampak še sama ne vem točno, zakaj. Šlo se je za neko bolniško delo od doma ali nekaj takega in je zaradi tega imel manjšo plačo. Ne vem, kako to deluje, vem samo, da je imel manjšo plačo.

V: Kaj je bil največji izziv na področju družabnega življenja?

F: Tudi pred samo epidemijo nisem hodila v bare in klube, zato me to ni nič prizadelo. Že prej se nisem udeleževala zabav. Najbolj me je prizadelo to, da je vlada prepovedala prehajanje občin, saj sem se prej veliko družila s prijatelji in družino. Med epidemijo pa se nismo mogli videti in pogrešala sem stik s prijatelji in družino. Res bi poudarila to zaprtje občin, ki je vplivalo na naše druženje in moje počutje. Zabave in zaprtje barov pa me ni osebno prizadelo.

V: Kdo je bil tvoj največji podpornik, ko si se spopadala s tesnobo? Na koga si se najprej obrnila po pomoč?

F: Ja, naprej sem se obrnila na prijatelje, potem sem moji družini povedala, da imam probleme in da potrebujem profesionalno pomoč in tako sem dobila psihoterapevko, oziroma psihologinjo, ne vem točno, kaj je njen naziv.

V: Kako ti je psihoterapevtka pomagala, kako uspešna se ti je zdela ta pomoč?

F: Tako da me je poslušala ali, kako naj rečem. Imela sem občutek, da ji lahko karkoli povem in me bo razumela oziroma poskusila razumeti. Imela sem tudi probleme s tem, da sem preveč razmišljala in si v glavi domišljala najrazličnejše črne scenarije. Ona mi je pomagala na tak način, da mi je predstavila drugo stran oziroma drugo perspektivo. Scenarije, ki sem jih jaz imela v glavi mi je ona predstavila na drugačen način. Na tak način, da mi je pomagala skozi težave in skrbi. Zaradi anksioznosti določenih stvari nisem mogla delati in ona mi je pomagala, da sem določene stvari poskusila in premagala svoj strah. Ampak ja, večinoma to, da me je poslušala in predstavila drugačen pogled in sicer, da ni vse sivo. Prijatelji so se tudi zelo trudili me poslušati in vedno sem tudi jaz njih poslušala, ampak mislim, da mi je terapevtka bolj pomagala, saj so oni bili na istem mestu kot jaz in so imeli podobna občutja kot jaz. Potem, ko so mi oni povedali, da se enako počutijo, sem ugotovila, da nisem sama v tem, ampak nekega ustreznega nasveta mi niso mogli dati, saj so se oni tudi spopadali s podobnimi težavami. Če povzamem, kakršnakoli pomoč je pomembna, ampak mi je bolj pomagala profesionalna pomoč. Mislim, da sem se dobro odločila, ko sem si izbrala profesionalno pomoč, ampak žal mi je, da pomoči nisem poiskala že prej. Žal mi je, da nisem prej poiskala psihoterapevtke in da se nisem prej odkrito pogovarjala s prijatelji oziroma komerkoli. Jaz mislim, da sem dobro ravnala, ampak prepozno.

V: Kaj pa se ti zdi glede prihodnosti? Ali se bojiš, da se tesnoba ponovi?

F: Bi rekla, da sem večinoma optimistična, saj verjamem v cepiva, ki so kar učinkovita. Pesimistična pa na tak način, ker se veliko ljudi noče cepiti, nositi maske in upoštevati predpisov. Bi rekla, da me je kar strah, da bo ponovno »lockdown« oziroma izolacija, ker se ljudje nočejo več držati predpisov. Po eni strani sem pesimistična, po drugi optimistična, zelo težko se opredelim. Ni me strah, da se bo tesnoba ponovno ponovila, saj imam trenutno okrog sebe ljudi, ki me podpirajo. Mislim, da mentalno tako slabo, kot sem bila, ne bom več. Me je pa definitivno strah, da bo spet »lockdown« (op. p. popolno zaprtje).

Intervju G (22 let, Gorenjska)

V: Ali bi mi lahko povedala, s kakšnimi stanji in občutki bi opisala tesnobo?

G: Mogoče, prav tesnobo, ne vem, če bi znala opisati, znam pa povedati, kako si jaz predstavljam tesnobo. Mogoče kot nek občutek zakrčenosti oziroma nesamozavesti, da sem nekaj sposobna narediti. S tem pridejo tudi vsa ostala čustva, kot je na primer strah. Na tak način jo doživljam, torej neko čustvo, ki človeka omejuje, da bi lahko nekaj naredil. Neko srečanje človeka s težko situacijo. Pa mogoče bi tesnobo tudi opisala kot neko čustvo, ki ga ponavadi ne deliš z drugimi, ga skrivaš zase in ga ne deliš z drugimi. Ne govori se veliko o tem in zato se ti zdi, da se edini na svetu s tem spopadaš. In potem to poskušaš prekrivati in se s časom le kopiči in te nekako ohromi.

V: Ali si se v času epidemije spopadala tudi s katerimi drugimi duševnimi težavami? Opiši mi njihovo doživljanje.

G: Saj, kot sem ti že v najinem začetnem pogovoru prek sporočil na Facebooku omenila, ne vem, če bi ta moj dogodek opisala kot tesnobo, ampak, ja, spopadala sem se tudi s stresom. Je bilo veliko enih stvari, ki so se mi zgodile. Pred časom epidemije niti ne toliko. Zgodilo se je, da nisem delala za faks in nisem znala prevzeti odgovornosti za to, da nisem naredila seminarske naloge za faks. In v tem se je začelo kazati, da nekaj ni v redu z

mano. Potem, v času epidemije, je bilo pa tako, da smo vse imeli prek interneta. Nisem imela stika s sošolci, da bi si malo podelili, kako smo, kako nam gre kakšna naloga za faks. Tudi z ostalimi prijatelji me je bilo sram govoriti, kaj se dogaja z mano. Potem je prišlo do tega, da nisem naredila določenih izpitov za faks, ker se mi enostavno ni dalo. Zame je bila to prevelika obremenitev, ki se je samo kopičila in kopičila. Bila je samo neka preprosta naloga, ki se mi je zdela zelo težka in čutila sem, da karkoli bom napisala bo narobe ,ali da profesorji ne bodo sprejeli, ali da bom slabo oceno dobila. Take misli so se mi konstantno začele pojavljati in nisem se znala izkupati iz tega. To je ena taka stvar, ki se je na ven kazala. Pokaže se, če ne narediš izpita. To je ena taka stvar, ki je objektivna. Vidi se ali si izpit naredil ali ne. Ne vem, mogoče sem čisto v napačno smer zapeljala ... Začelo se je že malo pred epidemijo, ampak med epidemijo ni bilo ostalih blažilnih faktorjev (prijatelji in družina) in zato se je začelo stopnjevati.

V: Torej, kdaj točno se ti je pravzaprav pojavila tesnoba? Koliko časa je trajala?

G: Konec tretjega letnika, ko je bil drugi semester mojega študija. Ne znam prav definirati, kdaj se mi je tesnoba pojavila in zakaj, ampak lahko rečem, da sem postala zelo razdražljiva in nekaj mi ni uspelo, prvič v življenju. To se mi je res prvič v življenju zgodilo, da mi zares nekaj pomembnega ni uspelo narediti. Imela sem vedno nekaj nad glavo in na ramenih. Vedno sem imela skrbi, da moram nekaj narediti in nisem se uspela lotiti drugih projektov. Vedela sem, da moram to hitro narediti in nekako sem dobila občutek, kot da sem nehala živeti. Epidemija traja že več kot eno leto, ampak občutek je še vedno prisoten, sicer v blagi obliki. Prisoten je ravno toliko, da se spomnim tekom dneva, koliko izpitov imam še za narediti. Ampak, da bi pa prav tako tesnoba bila zelo intenzivna, se ni zgodilo. Ne vem, kako naj to opišem, ampak na primer nikoli se nisem zjokala. Bila pa sem zelo jezna nase, kako sem lahko toliko »zabluzila«. Rekla bi, da je trajalo eno leto, ampak v blagi obliki. Se mi pa zdi, da je pod površjem še nekaj globljega, kar pa nisem še odkrila. Nisem še prišla do tega ... Danes se še vedno težko spravim narediti kakšno nalogo na faksu, predvsem zaradi občutka nesamozavesti. Ker se mi je to zgodilo in nisem uspešno naredila izpitov, je prisoten neki strah, kaj če bo zdaj pri vsakem izpitu tako? Kaj če bom zdaj vsako nalogo slabo naredila? Dobila sem odpor do tega, da se usedem za računalnik in napišem nalogo, saj ni mi več spontano, da delam nekaj za faks. To mi je postalo v breme in izgubila sem vso motivacijo. To me demoralizira, ne daje mi dobrega občutka.

V: Kakšne spremembe, ki pred epidemijo niso bile razvidne si opazila v vedenju, čustvovanju, izražanju ?

G: Izven tega, kar sem imela delati za faks, se mi zdi, da je bil čas epidemije zame kot nek prečiščevalen čas. Tudi doma smo bili več skupaj. Več obrokov smo jedli skupaj. Ni bilo nobenega varnostnega prostora, kjer bi se lahko skrili ali odšel proč od doma. Ko smo se skregali, smo morali ostati doma in se pogovoriti in skupaj predelati problem. Se mi zdi, da smo v odnosih doma zelo zrasli. Hkrati, pa si nisem upala z družino deliti, da mi gre zelo težko na faksu, in nekako je rasel tudi občutek osamljenosti. Vsako področje mojega življenja sem lahko delila z družino, tega padca pa ne. In videla sem, kako so se ostali družinski člani lahko veselili in napredovali čustveno v odnosih. Jaz pa nisem bila del tega, ravno zaradi tega, ker me je tesnoba ovirala. Ali pa sem si sama pri sebi mislila, da nisem uresničila svojih načrtov in sem zaradi tega manjvredna in ne morem biti del družine. Pač tako, nisem se počutila kot ena od njih. Spremembe so se kazale na mojem izražanju tako, da sem postala zelo nesamozavestna in to tudi mogoče vpliva na druga področja. S prijatelji sem se čutila kot, da sem v napoto, kot da preveč razdajam sama sebe, kot da preveč burno odreagiram, kot da sem preveč vesela in preveč čustvena. Ampak je pa zelo zanimivo, ko zdaj o tem govorim in gledam za nazaj. Takrat se vsega tega nisem zavedala in na to nisem gledala

na tak način. Zelo hitro sprejemem kakšno stvar, napake pri drugih ljudeh, ampak pri sebi pa ne. Mogoče me je zato vse skupaj pribilo in sem se težko zavedala tega, da nisem uspešno zaključila letnika.

V: Kaj ti je pomagalo pri lajšanju tesnobe?

G: Pomagalo mi je, da sem se pogovarjala z drugimi ljudmi in se skoncentrirala nanje. Nisem se pa zmogla pogovarjati o tem, kar doživljam. Če sem se z nekom drugim pogovarjala, sem videla, da imajo tudi drugi ljudje probleme in nisem edina. Morala sem razumeti, da nisem na vseh področjih popolna. Morala sem videti realnost drugih ljudi in razumeti, da imajo tudi drugi težave ter jim pomagati, jih rešiti. Tudi vera oziroma molitev mi nasploh v življenju veliko pomaga. Imela sem tudi en pogovor z neko strokovnjakinjo, mislim, da je bila psihoterapevtka ali socialna delavka, nisem prepričana. To je bilo edinokrat, ko sem z nekom govorila o svojih problemih ... Tudi sem teči začela. Doma sem na vasi, v naravi in sem imela možnost pobegniti v gozd, kjer ni nobenega. Drugače pa zelo zanimivo, takrat ko se je vse zaprlo in nisem mogla iti ne v knjižnico, niti v nakupovalni center, niti v kavarno na kavo, je bilo zelo drugače. K sreči so bile vse cerkve odprte. Hvala bogu sem znala preživeti kvalitetno čas v samoti. Osamljeno sem se počutila kvečjemu med ostalimi ljudmi, saj se nisem uspela kvalitetno vklopiti. Ko so se drugi zabavali, se nisem bila zmožna veseliti. To je mišljeno pri moji družini. Zdi se mi, da so oni napredovali naprej, jaz pa sem obtičala na enem mestu.

V: Ali se lahko spomniš kakšnega tesnobe, težavnega dogodka, s katerim si se zelo težko spoprijela? Kaj se je takrat dogajalo, kaj je v tebi vzbudilo občutke nelagodja? Kako si se na to situacijo odzvala? Ali si potrebovala kakšno pomoč?

G: Mogoče to, da je poleti žena od mojega brata naredila splav. Zelo sta se trudila, da bi žena zanosila. Nekaj časa sta se trudila in potem je postala noseča. Ko sem delala v vrtcu, sem dobila sporočilo, da je bila na ultrazvok pregledu in je otroku nehala biti srce. Ginekologinja je rekla, da bo morala iti na poseg, kjer ji bodo vzeli otroka ven. In se mi zdi, da je bilo to zame in za našo družino kar en tak dogodek, ki nas je razžalostil. Zelo smo bili veseli za njiju, da sta končno zanosila. Mogoče je to tisti dogodek, ki me je presenetil in šokiral in bi ga izpostavila. Pred tem dogodkom pa bi izpostavila to, da nisem naredila izpitov in padla letnik, kar me je pa najbolj prizadelo. To priznati družini in vsej okolici je bilo zelo težko. Ampak zdaj, ko gledam za nazaj mogoče spet ni bilo tako dramatično, kot mislim. Splav, ki se je zgodil poleti, bolj čutim in mi je še bližje. O mojem drugem dogodku sem se pogovarjala in predelala z dvema mojima sorodnicama, ki sta prav tako socialni delavki (ena je magistrirala, druga pa doktorirala iz socialnega dela), ampak nisem jima povedala, kako se osebno počutim. Me je pa kontaktiral en asistent iz mojega modula in me vprašal, kaj je z menoj in ali mislim letos opravljati izpite ali naj me raje pustijo pri miru. To mi je dalo veliko motivacije, saj mi je dalo vedeti, da je nekomu mar zame, ker nečesa nisem uspešno opravila. Dal mi je občutek, da nisem sama v tem in nekako me je motiviral in brcnil naprej, da zdaj veliko več delam za faks.

V: Kateri dejavniki so najbolj vplivali na tesnobo v času epidemije?

G: Mogoče, ko je nekdo preveč pričakoval od mene, pa sem se v tistem trenutku zavedala, da tega nisem sposobna narediti. Pa tudi nisem znala ubesedit tega, zakaj tega ne morem narediti. Potem nekako ta občutek krivde, da sem nekoga pustila na cedilu, oziroma ga razočarala. Se mi zdi, da sem zablokirala in nisem imela volje in energije za karkoli drugega narediti. Če sem druge razočarala, sem imela slabo vest, kot na primer, ko sem morala posesati hišo in mi je bilo zelo težko. Čisto neke osnovne stvari, o katerih ni potrebno razmišljati, ampak nisem znala zbrati

energije. Pa tudi to, da so vsi sošolci šli naprej, jaz pa ne. Zelo sem se distancirala od njih in nisem mogla izražati svojih pravih čustev. Zdelo se mi je, kot da moram skriti moje resnične občutke in si nadet masko, ki kaže, da je z mano vse v redu.

V: Veliko si že govorila o tem, kakšne težave so ti predstavljali izpiti, ampak zanimalo bi me bolj konkretno, kaj je bil zate največji izziv na študijskem področju zaradi epidemije?

G: Največji izziv na študentskem področju je bil ta, da nisem bila v kontaktu s sošolci. To, da nisem imela zunanje motivacije, da bi naredila kaj za faks. Ker pač svoje notranje motivacije nisem našla. Tudi pred epidemijo smo se s sošolci včasih dobili in pa skupaj podružili in skupaj naredili naloge. Zdaj kar naenkrat tega ni bilo več.

V: Kaj je bil največji izziv na bivanjskem področju?

G: Na začetku epidemije, torej marca 2020, sem odšla na izmenjavo v Nemčijo. Tam sem bila pol leta. Jaz sem ravno šla iz Slovenije in potem se je naslednji teden začel »lockdown« (op. p. popolno zaprtje). Tukaj v Sloveniji, mislim, da so se občine zapirale, jaz pa sem bila takrat v Nemčiji. Tako, da bi me bilo strah, da ne bi imela stanovanja, se ni zgodilo, ampak bila pa sem sama. Bila sem osamljena, stran od vseh, tudi tam se je vse zaprlo. Študij smo imeli prek Zooma in ves čas so nam prepovedovali druženja. Takrat na izmenjavi sem imela neke komplikacije s stanovanjem, tako da sem potem šla v študentski dom živeti. Ampak s študentskim domom ni bilo nič kaj posebnega, nobenih konkretnih izzivov.

V: Kaj je bil največji izziv na finančnem področju?

G: Nisem imela nobenih večjih izzivov. Delala sem v enem lokalu, ampak nehala sem delati iz drugih razlogov. Potem sem začela delati v vrtcu, pa še neke drugje delam, tako da finančne stiske nisem imela. Ali pa tako konkretno samo zaradi epidemije nisem imela nobene finančne stiske. Solidarnostni dodatek za študente, ki smo ga dobili, mi ni veliko pomenil, ampak si predstavljam, da za nekoga, ki je izgubil službo in si mora sam plačevati stanovanje, se mi zdi vsota, ki smo jo dobili, absolutno premajhna. Zdi se mi smešno in malo kot »zafrkavanje«.

V: Kaj je bil največji izziv na področju družabnega življenja?

G: Zdaj ne vem, koliko sem lahko iskrena ... Jaz živim na vasi in tukaj se mi zdi, da ni bilo toliko strogo vse skupaj. Nimamo nobenega lokala in tudi nekega nadzora policije ni bilo. Jaz sem šla velikokrat tudi kasneje na sprehode v gozd. Nisem se zares držala vseh ukrepov, ampak saj nisem nikogar srečala. Bila sem previdna glede stikov z drugimi, ne pa toliko glede policijskih ukrepov. Smo se tudi družili s prijatelji, tukaj s sosedi iz vasi, tako da te socializacije mi ni manjkalo. Tudi vsi hobiji, ki jih imam, recimo pevske vaje, mladinska skupina in podobno so se odvijale prek Zooma. Vse se je odvijalo še naprej, ampak ni bilo v živo. Smo pa ohranili vseeno stik. Ni tako, da bi se stiki prekinili zaradi epidemije, ampak so se le izvajali v drugačni obliki. Glede kavarn, nakupovalnih središč in tega ... Že prej nisem pogosto zahajala tja, mogoče sem enkrat na mesec šla po nakupih, če sem res kaj nujnega rabila. Na kave sem sicer večkrat hodila z mojimi prijatelji, ampak v času epidemije smo se drugače znašli in smo kavo spili skupaj prek Zooma. Tako, da to ni toliko spremenilo mojega življenja. Na začetku epidemije, preden sem odšla v Nemčijo in preden so se začela predavanja, je imela fakulteta probleme z vzpostavljanjem novega načina dela, tako da smo bili študentje en mesec prosti. Pravzaprav smo takrat malo potovali po Nemčiji in obiskali Amsterdam. Spomnim se, ko sem potovala v Nemčijo z avtobusom, so nas na meji ustavili sredi noči in smo morali v mrazu zapustiti avtobus. Tam je bil postavljen bel šotor ali ne vem, kako naj temu rečem, in so

nas postavili enega zraven drugega ter nam izmerili vročino. Pokazati smo morali papirje. Takrat mi ni bilo še jasno, kaj se dogaja in zakaj moramo to delati. Slišala sem za korono in da se nekaj dogaja, nisem pa vedela, da se bom z nekim takim ukrepom srečala. Preden sem bila cepljena se mi je zdel PCT pogoj velik poseg v zasebnost oziroma svobodo. Sploh nisem dojela, da se to zares dogaja. Nisem mogla verjeti, da ne morem v trgovino brez lista papirja. Mogoče sem na to gledala preveč sebično. Potem, ko pa sem se cepila in se mi ni bilo več potrebno testirati, mi je postalo vseeno, ali to pregledujejo ali ne. Ne vem pa, koliko ti ukrepi sploh pomagajo pri zajezitvi virusa. Ne vem, nimam še razčiščeno glede tega. Si predstavljam, da nekateri ljudje nimajo takega luksuza kot jaz, in nimajo denarja ter svoje hiše, in nimajo pogoja za testiranje ali cepljenje. Takim ljudem verjamem, da je še bolj hudo in jih lahko spravi v stisko ...

V: Kaj se ti zdi pa glede prihodnosti? Ali čutiš kakšno tesnobo glede tega? Se ti zdi, da bo epidemije kmalu konec?

G: Jaz ne bi rekla, da me je strah prihodnosti. Zdi se mi logično, da se bomo rešili tega, ker če oddaljeno pogledam, človeštvo je že marsikaj doživelo in mislim, da nas ta virus ne bo izčlovečil ali kako naj temu rečem. Ne zdi se mi, da bomo vsi umrli. Verjamem, da bodo znanstveniki in zdravniki dobili neko učinkovito rešitev, ali pa so jo že, in mi ne sodelujemo pri tem. Zelo je težko, ker nekateri res ne zaupajo znanstvenikom in strokovnjakom. Če jaz ne bi zaupala, potem se tudi jaz ne bi strinjala s tem, kar nas silijo, da delamo. Drugače pa ne čutim nekega strahu. Pogosto kar pozabim, da epidemija še zmeraj obstaja. Vse skupaj je postalo že vsakdanje in rutina. Sem že počasi malo nehala razmišljati, zakaj to delamo. Me je pa vse skupaj prizemljilo, ko je moja teta zbolela par dni nazaj. Takrat sem se spomnila, da je covid-19 še vedno prisoten in resničen. Mislim, da sem postala odporna na to, da vsak dan slišim, koliko ljudi je okuženih. Kar nekako preslišim te podatke.

V: Ali se ti zdi, da so mediji na ustrezen način nam predajali informacije glede epidemije?

G: Jaz bi rekla, da definitivno niso. Ko sem videla, kako se je družba odzvala, z veliko nekega strahu sem ugotovila, da nam je predstava virusa popolnoma zameglila pogled na odnose. Velikokrat sem doživela ekstremne situacije, ko je na primer nekdo prišel bližje kot na dva metra ali pa se je nekdo čisto nečloveško obnašal do nekoga, ki ni nosil maske. Se mi zdi, da bi lahko to na drugačen način definitivno predstavili, nimam pa odgovora, na kakšen način. Pa tudi odziv civilne družbe na strokovnjake oziroma zdravnike je bil zelo drugačen kot so pričakovali. Veliko ljudi je izgubilo zaupanje v zdravnike, cepiva ... Moja starša sta tudi proti cepljenju in mi je zanimivo videti, kako smo ljudje različni, pa lahko prihajamo iz iste družine, hiše, kaj šele iz čisto drugega življenjskega okolja. Pač ja, mediji bi lahko to čisto drugače predstavili, mogoče na bolj socialen način. Na tak način se ljudje bojijo sočloveka, ker je potencialno lahko okužen, oziroma ga ti lahko okužiš. Ne vem, mogoče so pa tudi mediji nezaupanje v zdravnike in strokovnjake ustvarili.

V: Ali bi lahko rekla, da so podatki o epidemiji prek medijev v tebi spodbudili tesnobo?

G: Ja, so. Kadar sem po televiziji ali na internetu zasledila kakšno poročilo o statistiki glede epidemije sem takoj začela razmišljati o tem. Ali pa sem videla na primer pri starih starših, ki so redno spremljali novice, da so mnogo bolj "zakrčeni" in imajo prisotnega več strahu v primerjavi z mano, saj sem se odločila, da ne bom več toliko spremljala novic. Zdi se mi, da se samo še o epidemiji pogovarjamo in da je to edina stvar, ki se trenutno na svetu dogaja. Zdi se mi, da so vse skupaj zelo napihnilo in da se na svetu dogajajo veliko hujše stvari, kot je na primer lakota. Mediji zelo "propagirajo" ta virus, da se to povsod po svetu dogaja. Ko sem jaz spremljala medije, je bila v meni prisotna tesnoba, da ne bom nekoga okužila in da moram ves čas nositi masko. Hkrati, ko sem nehala

gledati medije, sem na vse skupaj pozabila, da se dogaja. V medijih se je dogajala neka realnost, v življenju pa druga realnost. Nekaj časa sploh nisem poznala nobenega, ki bi bil okužen in mi je bilo zelo čudno slišati, koliko okuženih je na dan. Spraševala sem se, od kod prihajajo vsi ti okuženi?

V: Kdo ti je bil največji podpornik v času epidemije? Na koga si se najprej obrnila po pomoč?

G: Največji podpornik je bila moja prijateljica. Z njo imava poglobljen odnos, znava se pogovarjati, znava ubesedit stvari druga pred drugo. Z njo sem lahko govorila o stiski. Nisem sicer povedala točno, za kaj gre, ampak lahko sem ji povedala moja čustva, občutke. Bi rekla, da me je družina vsakodnevno motivirala, da sem vstala iz postelje. Ko sem slišala, da se nekaj dogaja, da se pripravlja zajtrk ali pa da se pripravljajo neki načrti, sem bila motivirana za nov dan. Se mi zdi, da če bi sama živela, bi mogoče tudi zapadla v depresijo. Ne vem, nisem sigurna, saj se še nikoli nisem srečala z depresijo, ampak pogovarjala sem se z ljudmi, ki so se spopadali z depresijo in se mi zdi, da sem imela podobne simptome. Zelo sem vesela, da sem lahko šla v cerkev in tam predelala stvari. Tudi z našim župnikom sem se lahko večkrat pogovarjala. To mi je dajalo motivacijo, da nisem sama in da se je celotnemu svetu zgodila neka nepričakovana stvar in da se vsak spopada z nečim. Nekateri imajo težave v duševnem zdravju, nekateri imajo finančne težave ... Drugače imamo tukaj na vasi eno zelo močno skupnost in kogarkoli sem srečala je lepo pozdravil in ni bilo napetosti med ljudmi, kot je bila v mestu. Ko sem na primer šla na faks, je bila vedno prisotna neka distanca in pa nenavadno mi je bilo, saj me je tukaj doma vedno nekdo pozdravil ali sem se s kom pogovarjala, v mestu pa je toliko ljudi in se ne pozdravlja vsakega človeka. Bilo mi je nenavadno, ko sem koga pozdravila in se mu posmejala, pa nisem dobila nobenega odziva nazaj. Bila je neka nova realnost. Rekla bi tudi rada, da sem bila razočarana nad fakulteto, saj se mi zdi, da mi ni bila v podporo, kot sem pričakovala in si želela. Bi pričakoval, da ti bo Fakulteta za socialno delo veliko pomagala, namesto tega sem dobila veliko zavrnitev in veliko razočaranj s strani kakšnih sošolcev oziroma oseb, za katere bi pričakoval, da bodo razumevali in sočutni. Ampak mogoče to niti ni njihova krivda, to sem samo jaz doživljala in čutila. Jaz sem nekaj preživljala in mogoče nobeden sploh ni vedel oziroma opazil. Na koga sem se najprej obrnila po pomoč ... Na ljudi, ki jim zaupam, na domače ljudi. Torej prijatelji, oziroma družba iz moje vasi, s katerimi smo podobne starosti. Dobili smo se zunaj na primerni razdalji in se družili. Poleg odnosov z drugimi ljudmi so mi tudi veliko pomagali različni projekti in prostovoljna dela. Eden od njih so skvti. Velikokrat so me nekateri starši vprašali, če bi lahko imela v varstvu njihove otroke, ker so morali biti doma in delati naloge. Mama ni hodila v trgovino, ampak sem jaz hodila, in to večinoma ob petkih. Torej petke sem velikokrat preživljala z mamo. Tudi veliko novih stvari sem se naučila v času epidemije. Ali je to sploh še vprašanje? Že prej sem na primer kitaro igrala, zdaj pa sem imela več časa in sem se jo bolje naučila igrati. Naučila sem se tudi štrikati in plesti. Kokoši sem dobila. Hotela sem imeti neko stvar za katero bi lahko skrbela in ugotovila sem, da so kokoši zelo preproste živali, katere potrebujejo le dovolj hrane in vode. Tako, da sva imela z očijem manjši projekt, da sva kokošnjak naredila. Skratka veliko ročnih del sem začela delati in se na tak način nekako zamotila. Tudi veliko projektov sem imela prek spleta in v cerkvi.

V: Ali se ti zdi, da je v tvojem okolju veliko študentov, ki se v času epidemije spopadajo s tesnobo?

G: Rekla bi, da je zelo prisotna, ampak ljudje to zelo skrivajo oziroma ne govorijo konkretno o tem. Bi pa rekla, ker sem tudi sama šla skozi to izkušnjo, da sem lahko opazila nekatere prikrite znake. Zdi se mi, da se spopada s tesnobo veliko mladih okrog mene. Moja prijateljica se je zelo zaprla vase, ne govori o sebi in ne pove več, kaj se ji dogaja. Se mi zdi, da se spopada tako s tesnobo kot z depresijo. Pri njej se je začelo kazati na področju obveznosti in odgovornosti, saj ni izpolnjevala nekaterih obveznosti, ki jih je imela. Tesnoba je zelo prisotna, ni pa prisoten

pogovor o njej. Lahko bi mi prijateljica odkrito povedala in priznala, ampak na vasi je ta tema še vedno tabu in se te težave ljudje sramujejo. Nasploh duševno zdravje je tabu tema. Vidim, da je čisto preprosta miselnost ... Kaj nam je kot človeštvu, da kažemo samo dobre stvari navzven? Zakaj nismo sposobni deliti z drugimi, kadar nam je težko?

V: Kako so ti podporniki pomagali in kako uspešna se ti je zdela ta pomoč?

G: Zdaj, ko gledam za nazaj mislim, da bi lahko definitivno naredila več. Malo smešna se mi zdi moja reakcija na te občutke tesnobe. Se mi kar malo čudno zdi, saj do takrat nisem imela problemov pri iskanju pomoči in sem lahko o svojih težavah brez problema govorila. Zdi se mi, da če bi doma povedala, da imam težave na področju faksa in da potrebujem pomoč, bi se vse skupaj drugače končalo. Se mi zdi, da nisem imela nobene zunanje motivacije. Zdaj, ko gledam za nazaj, bi vse lahko drugače naredila, pa bi mogoče situacija čisto drugače izpadla. Ampak v tistem obdobju nisem videla te rešitve. Takrat nisem videla rešitve v pogovoru z drugimi. Če je kdo drug začel govoriti o tesnobi in me začel spraševati o tem, potem sem se lažje odprla. Spontani pogovori s prijateljico so mi zelo pomagali. Najbolj zanimivo pa je, da ta prijateljica tudi ni naredila letnika in nobeni ni jasno, kako se je to sploh zgodilo. Podobno sva vse skupaj doživljali. Če bi povedala nekemu, bi bilo lažje ... Se mi zdi, da sem zdaj nekako sprejela, da je bilo to neko moje obdobje življenja. Odreagirala sem, kot sem. Mislim, da hujše kot je bilo, ne more biti in ne bo ali pa je to samo moj trenuten občutek. Zdaj pa vsaj vem, da če se mi kdaj kaj podobnega zgodi, kako odreagirati in poiskati rešitev. Očitno mi zelo pomagajo odnosi z drugimi in poskušam moj problem rešiti s pomočjo mojih bližnjih. Ne smem si naložiti vsega bremena nase. Sram me je bilo, ampak nisem bila sposobna tega sama rešiti.

V: Ali si kdaj pomislila na strokovno pomoč?

G: Ja, tudi. Enkrat vem, da smo dobili prek fakultete e-mail, da obstaja svetovalnica. Takrat sem se pogovarjala s socialno delavko in govorili sva o mojem doživljanju glede vsega v času epidemije. Nisva se osebno o mojih čustvih pogovarjali, ampak bolj na splošno. Ne bi se branila, če bi se lahko s kakšnim strokovnjakom pogovorila o tem. Bilo bi dobro, da bi govorila z nekom, za katerega vem, da ga ne bom več srečala. Prijatelje veš, da boš redno srečeval, ne veš pa, kako bodo to sprejeli. Če bi se z nekom tretjim pogovarjala, bi mi bilo vseeno, kaj si misli, in bi lahko bila bolj iskrena. Pravzaprav res ne vem, zakaj nisem poiskala profesionalne pomoči. Mogoče se takrat še nisem dovolj zavedala svojega problema.

Intervju H (24 let, Koroška)

V: S kakšnimi stanji in občutki bi opisal tesnobo?

H: Jaz bi opisal tesnobo kot nekakšno stanje depresije in nenehnega stresa. Nenehna skrb in napad samega stresa. Znaki same tesnobe, bi rekel, da so: močno potenje, srčni utrip se poveča, krči v želodcu, nekateri se celo začnejo dušiti, dobijo občutek da bodo izgubili zavest. Pri meni je po navadi tako, da kar naenkrat začutim »mrzel tuš« po hrbtu in začutim nekakšen »cmok« v grlu.

V: Ali si se v času epidemije ali pred epidemijo spopadal še s katerimi drugimi duševnimi

težavami (npr. stres, depresija ...)? Opiši njihovo doživljanje.

H: Meni so že nekaj let nazaj podali diagnozo depresije. Je nekaj, s čimer se spopadam bolj kot ne vsak dan v različnih verzijah. Včasih je povezano tudi s stresom, a ne vedno. Nekako se po vsem tem času še vedno ne znam soočati, kadar nastopijo trenutki depresije oziroma tesnobe – napad stresa.

V: Kako se je pojavila tesnoba? Kdaj se je pojavila? Koliko časa je trajala?

H: Kar sem pri sebi opazil je to, da dejansko sploh ne vem, da se z mano nekaj dogaja, dokler ne vidim, da se mi trese roka. En trenutek bom lahko v redu, naslednji trenutek pa že velika panika. Ponavadi s prve niti ne vem, kaj je vzrok tesnobe. Načeloma vedno nastopi podzavestno. Šele takrat, ko dejansko opazim vse simptome napada tesnobe, nastane stres in vse to, kar je povezano z njim. Nato moram šele ugotoviti, kaj je sploh vzrok tesnobe v tistem trenutku. Večinoma se pri meni pojavi takrat, ko podzavestno čutim, da v neki dani situaciji ni izhoda oziroma neke rešitve. Kar je zanimivo tudi samo po sebi, saj namreč ponavadi vedno skušam razmišljati v najbolj logični smeri, kar gre. Načeloma traja vedno tam nekje 5-10 minut, skratka, dokler si ne umijem obraza z ledeno vodo. Nasploh pa tesnoba traja že celotno epidemijo. Najhujša je bila takrat, ko so uvedli ukrepe za zajezitev širjenja okužbe.

V: Kakšne spremembe, ki pred epidemijo niso bile razvidne, si opazil v vedenju, čustvovanju, izražanju?

H: Trenutno se ne spomnim nobene take ključne spremembe.

V: Kaj ti je pomagalo pri lajšanju tesnobe?

H: Meni ponavadi vedno pomaga, da si v tistem trenutku oziroma čimprej umijem obraz z ledeno vodo. Je bilo tudi strokovno dokazano, da mrzla oziroma ledena voda umiri telo in um. Pomaga mi pa tudi, če najprej hitro 2x vdihnem skozi nos in potem počasi izdihnem skozi usta. To ponovim vsaj 3x in po navadi zelo pomaga.

V: Ali se lahko spomniš kakšnega tesnobnega, težavnega dogodka, s katerim si se zelo težko spoprijel? Kaj se je takrat dogajalo, kaj je v tebi vzbudilo občutke nelagodja? Kako si se na to situacijo odzval? Ali si potreboval kakšno pomoč?

H: Ja, se spomnim. Nelagodje mi je predvsem povzročila misel, da to, kar se mi dogaja, dejansko ni ok. Nobeden mi ni upal pomagati, zdelo se mi je kot, da tega nikoli ne bo konec. Bilo me je neizmerno strah, samo upal sem, da me čimprej mine. V glavi je nastala cela panika, stres, tesnoba, jeza, skratka vse. Možgani so pod stresom bolj nagnjeni k negativnemu razmišljanju. Tresel sem se, srce mi je razbijalo, res sem mislil, da bom izgubil zavest. Odločil sem se, da se bom samo pretvarjal, da se nikoli nič ni zgodilo. Skušal sem samo pozabiti. Da, potreboval sem pomoč psihologa.

V: Kateri dejavniki so najbolj vplivali na tesnobo v času epidemije?

H: V času pandemije so mediji polni negativnih, svarilnih in celo grozečih informacij. Tovrstno medijsko vzdušje pri številnih povzroča nepotrebno tesnobo, strah in stres. Situacija, v kateri smo se znašli, je stresna in neprijetna. Stiske niso za vsakogar enake, na stres se odzivamo zelo različno. Za nekatere je to obdobje izrazito tesnobno, za nekatere malo manj.

V: Kaj je bil največji izziv na študijskem področju?

H: Moram povedati, da mene najbolj prizadenejo stvari, ki se dogajajo drugim ljudem. Razjezi me, ko vidim, da se drugim godi krivica, in prav tako je bilo tudi v času epidemije. Ni mi bilo všeč dejstvo, da učenci niso smeli obiskovati šole. To se mi zdi, da je bil največji izziv. Čeprav bi nekateri debatirali, da jim je ta način veliko bolj ustrežal, saj je kar veliko učencev introvertnih. Sam pri sebi nisem opazil kakšnih večjih stisk zaradi študija.

V: Kaj je bil največji izziv na bivanjskem področju?

H: Največji izziv na bivanjskem področju je bil definitivno ta, da je veliko ljudi izgubilo službo, med njimi sem bil tudi jaz. Zaradi tega nisem bil več sposoben plačevati najemnine za stanovanje in sem se moral za nekaj časa preseliti domov k staršem.

V: Kaj je bil največji izziv na finančnem področju?

H: Definitivno izguba službe. Pomanjkanje stroškov za kupovanje potrebnih vsakdanjih stvari. Finance so že nasploh občutljiva in stresna zadeva, ampak v času epidemije, se mi zdi, da se je stopnja stresa glede financ še 100 x povečala.

H: Kaj je bil največji izziv na področju družabnega življenja?

V: Največji izziv na področju družabnega življenja, bi rekel, da je bil prepoved druženja v javnih prostorih. To je bil del moje rutine in nekaj, nad čemer sem imel kontrolo. Sprva sem bil »zgubljen«, saj dejansko nisem vedel, kaj početi sam doma, brez kakršnekoli družbe. Vsak človek ima svoj stil življenja in za nekatere je druženje smisel življenja in mislim, da je bilo nekaterim res zelo težko in povsem stresno.

V: Kdo je bil največji podpornik? Na koga si se najprej obrnil po pomoč?

H: Največji podpornik so bili, seveda, prijatelji. Nanje sem se tudi najprej obrnil po pomoč. Po naravi sem taka oseba, ki zelo težko deli določene zadeve z drugimi, še posebej čustva in vse to. Se mi zdi, da smo med epidemijo imeli zelo veliko prostega časa, zato smo se tudi imeli več časa poglobiti vase in se raziskati. Vsepovsod, kjer sem bral, so bili samo članki, kako so se določene osebe počutile in kakšna so njihova mnenja. Zdi se mi, da to zelo pomaga ljudem, ki ne radi govorijo o tem. Na tak način so dobili neko idejo oziroma so lahko opazili, da je njihovo mnenje pomembno in da so njihova čustva realna in omembe vredna. Tudi pri sebi sem opazil to spremembo, da sem morda postal malenkost bolj odkrit in sem lažje delil zadeve z nekom.

V: Kako so vam prijatelji pomagali in kako uspešna se vam je zdela pomoč?

H: Na pomoč sem se obrnil tudi k psihologu. Se mi zdi, da so psihologi za marsikatero še vedno tabu tema. Večina ljudi še vedno misli, da če greš psihologu, da si »nor« ali nekaj podobnega. Stigma glede tega še vedno obstaja. Tudi sam sem bil takega mnenja, dokler ga nisem sam začel obiskovati. Dejansko lahko jamčim, da se je moje mentalno zdravje izboljšalo s pomočjo pogovorov. Že sam pristop do pogovora je bil drugačen kot pri prijateljih. Pomoč se mi je zdela zelo uspešna, saj dejansko lahko rečem, da veliko lažje obvladam stresne situacije oziroma napade tesnobe.

Intervju I (24 let, Primorska)

V: S kakšnimi stanji in občutki bi opisala tesnobo?

I: Tesnobo bi opisala kot občutje zaskrbljenosti, nemoči. Zelo težko je opisati dejanske občutke, saj se zdi, kot da v tistem trenutku nimamo nadzora nad mišljenjem. Ne zavedamo se razloga, zakaj in od kje pride, saj občutki tako hitro, kot se pojavijo, tudi minejo.

V: Ali si se v času epidemije ali pred epidemijo spopadala še s katerimi drugimi duševnimi težavami (npr. stres, depresija ...)? Opiši njihovo doživljanje.

I: Menim, da smo bili v času epidemije vsi pod stresom. Stres je bil v zraku. Med vsemi nami se je čutila napetost, negotovost, kaj sledi. Četudi se nismo zavedali, je marsikdo med nami že v času »lockdowna« (op. p. popolnega zaprtja) trpel za posledicami ukrepov vlade. Omejeni stiki, okrnjene dejavnosti, prepovedani izhodi. Vrteli smo se v začaranem krogu. Zaradi stresa, straha, anksioznosti nam razbija srce, nas tišči v prsih, boli želodec, lahko nam je slabo ali se nam vrti, to pa posledično občutke nelagodja samo še stopnjuje in tako pride kup novo nastalih duševnih težav. Sama sem se v tem času spopadala s paničnimi napadi, zaradi katerih sem začela občutke tesnobe jemati bistveno bolj resno.

V: Kako se je sploh pojavila tesnoba? Kdaj se je pojavila? Koliko časa je trajala?

I: Tesnoba se je pojavila iznenada. Med aktivnostjo, učenjem, spanjem. Sprva sem imela občutek, da sem konstantno zaskrbljena. Strah me je bilo interakcije z ljudmi, nisem bila sposobna racionalnega razmišljanja. Počutila sem se kot, da me nihče ne razume. Niti sama. Kasneje, ko sem prebrala več knjig o tesnobi, ko je prišel moj najljubši letni čas – poletje – in s tem tudi boljše počutje, pa so se občutki pojavili le ob dotičnih dogodkih. Pogosto se mi je dogajalo, da sem sanjala nekaj, česar se bojim, se zbudila tesnobna in nato doživela panični napad.

V: Kakšne spremembe, ki pred epidemijo niso bile razvidne, ste opazili v vedenju, čustvovanju, izražanju?

I: Spremembe v vedenju, čustvovanju in izražanju so bile očitne. Od nekdaj sem bila zelo dobrovoljna punca, rada se zabavam in ne obremenjujem se z mnenjem drugih. V času epidemije, pa to nisem bila prava jaz in tega sem se zavedala. Postala sem zaprta vase, nisem imela velike želje po družbi in le določenim osebam sem bila pripravljena zaupati svoje težave. Redki so vedeli, da je z mano sploh kaj narobe, saj sem to poskušala na najboljši način skrivati. Nisem želela, da o mojih problemih vejo drugi ljudje, saj me ne bi razumeli. Sploh tesnoba, ki je v našem okolju še vedno nek tabu in se o njej ne pogovarjamo odkrito.

V: Kaj ti je pomagalo pri lajšanju tesnobe?

I: Meni vedno najbolj pomaga narava. Pa tudi čas in pogovor sta ključnega pomena pri spopadanju s tesnobo. Zdi se mi pomembno, da si vzamemo čas zase in v miru razmislimo o svojih občutkih in čustvih. Vse to jaz najraje opravi na sprehodu, v gozdu ... Spomnim se, da ko sem se spopadala s tesnobo, takrat se mi nič ni zdelo enostavno, razumljivo. Takrat sem veliko delala na sebi, saj sem se izobraževala, brala knjige, pogovarjala z drugimi ljudmi, ampak ni bilo videti nobenega napredka, nobene opazne spremembe. Tesnoba, strah in neprijetni občutki so prišli izza vogala, za katerega nisem vedela da obstaja. Vse skupaj je bilo nepričakovano in nekaj novega zame. Ne vem sploh, kako bi opisala moje počutje takrat, res mi je bilo neprijetno.

V: Ali se lahko spomniš kakšnega tesnobnega, težavnega dogodka, s katerim si se zelo težko spoprijela? Kaj se je takrat dogajalo, kaj je v tebi vzbudilo občutke nelagodja? Kako si se na to situacijo odzvala? Ali si potrebovala kakšno pomoč?

I: Spomnim se svojega prvega paničnega napada. Občutek med prvim paničnim napadom je bil grozljiv. Skupaj s prijateljico smo hodile na bližnji hrib, ko me je naenkrat začelo tiščati v prsih. Nisem upala zadihati. Usedla sem se na tla. Ona zraven. Vedela sem, kaj se dogaja, saj sem o tem že veliko brala. A hkrati nisem mogla verjeti, kako trdovratni so ti občutki in kako nemogoče jih je odstraniti. Hvala bogu, tako hitro kot je prišlo, je tudi minilo.

V: Kateri dejavniki so najbolj vplivali na tesnobo v času epidemije?

I: Tesnobo je v meni povzročilo predvsem omejevanje stikov. Sem zelo družaben tip človeka in vedno imam rada, da se mi nekaj dogaja. Ves čas si rada delam plane in si poskušam zapolniti dan z raziskovanjem novih krajev in s klepetom v dobri družbi. To, da nam je vlada prepovedala se družiti, je bil višek ukrepov, ki je na meni pustil veliko posledic.

V: Kaj je bil največji izziv na študijskem področju?

I: Največji izziv na študijskem področju je bil zagotovo izguba motivacije. Študij se je premaknil na on- line, kar mi je povzročalo velike težave. Zelo težko sem se skoncentrirala pri poslušanju snovi in pogrešala sem fizično prisotnost v predavalnici. Ko mi kaj ni bilo razumljivo, nisem vprašala po dodatni razlagi, kar sicer v živo najverjetneje bi. Težje mi je bilo vzpostaviti kontakt s profesorji kot tudi z ostalimi študenti, saj so procesi sporazumevanja on-line težji in daljši ter vzamejo več napora . Tudi pogovor s sošolci in sošolkami mi je manjkal. Sicer sem vse izpite zelo dobro opravila, ampak vse skupaj je bilo zame novo in nenavadno.

V: Kaj je bil največji izziv na bivanjskem področju?

I: Naj razmislim ... Mislim, da je bil največji izziv na bivanjskem področju ta, da sem morala za čas študija živeti doma z družino. Veliko je bilo konfliktov, saj nismo bili navajeni toliko časa preživeti skupaj doma. Prej je vsak imel svojo službo in obveznosti, v času karantene pa smo bili prisiljeni preživeti ves čas skupaj. Potrebno je bilo veliko prilagajanja in potrpežljivosti.

V: Kaj je bil največji izziv na finančnem področju?

I: Hvaležna sem, da na tem področju nisem imela težav, saj sem lahko ves čas delala. Študentskega dela nisem izgubila, tako da sem vedno imela nek finančni dohodek. Od vedno sem vajena delati in ne predstavljam si, da bi mi to možnost epidemija odvzela.

V: Kaj je bil največji izziv na področju družabnega življenja?

I: Omejeni stiki. Družabnega življenja takrat sploh ni bilo oziroma zelo malo, večinoma sem se družila in prosti čas preživljala z družinskimi člani. Spomnim se, da smo s prijateljicami na drugačen način preživljale prosti čas, in sicer, da smo se dobile ob kozarcu rdečega vina prek Zooma. Bil je zabavno.

V: Kdo je bil tvoj največji podpornik? Na koga si se najprej obrnila po pomoč?

I: Prijatelji in družina. Vsi smo lahko na nek način sočustvovali v tem obdobju, zato je bila že prisotnost in bližina drug drugemu velika podpora. Bi pa v tem trenutku rada izpostavila naravo, kateri pripisujem zelo veliko vrednost pri izboljšanju počutja.

V: Kako so ti prijatelji in družina pomagali in kako uspešna se ti je zdela ta pomoč?

I: V trenutku, ko se počutimo tesnobne, je najpomembneje, da nas nekdo posluša. Ni komentarja, ki bi bil toliko vreden kot občutek, da te nekdo razume in je ob tebi, ko ga potrebuješ. S skupnimi močmi, predvsem pa časom ter zavedanjem problema, sem prišla do tega, da sem v sebi izkoreninila zgoraj opisane občutke in ponovno zrasla. Zrasla v pozitivno punco z eno izkušnjo več.

Intervju J (25 let, Koroška)

V: S kakšnimi stanji in občutki bi opisala tesnobo?

J: Kot nek neprijeten občutek, da ne moreš dihati, da nisi dobro, da si nemiren in ne moreš biti pri miru. Konstantno razmišljaš, kaj vse je narobe in pa kaj gre lahko narobe. Razmišljaš, kaj groznega se ti lahko zgodi in imaš občutek, da se ti bo zmešalo. Občutek, da nisi dobro.

V: Ali si se v času epidemije ali pred epidemijo spopadala še s katerimi drugimi duševnimi težavami (npr. stres, depresija ...)? Opiši njihovo doživljanje.

J: Jaz sem pravzaprav okrog 15. leta imela bulimijo in to je trajalo približno dve leti. Potem sem bila nekaj časa v redu. Po 16. letu se je pri moji mami začela kazati panična motnja. Imela sem tudi neke vrste depresijo, ki se je kazala v več epizodah. Zgodilo se je, da kakšen dan nisem mogla vstati iz postelje, da bi se pa to konstantno dogajalo in bi lahko rekla, da sem zapadla v depresijo, pa ne. Bolj so se mi kazali občasni tesnobni občutki. Že pred samo epidemijo so se mi pojavljali tesnobni občutki, med epidemijo pa se je vse skupaj poslabšalo. Ob začetku epidemije sem bila ravno na izmenjavi v Madridu in jaz, ko se nekaj slabega zgodi, postanem zelo panična. Mediji so začeli pisati o koroni in koliko jih na dan umre. Nastala je cela panika, ampak sčasoma sem to paniko znala umiriti in jo obvladovati. Decembra lani sem dobila korono in živela sem v zelo majhnem stanovanju, kar je bilo zelo težko. Zaprta sem bila v tako majhnem prostoru in komaj sem čakala, da bo konec karantene in lahko grem ven. Če bi bila karantena daljša, bi se mi zmešalo. Zdaj ne gledam več toliko poročil, ne poslušam radia in nasploh ne berem članku o covidu-19.

V: Kako se je pojavila tesnoba? Kdaj se je pojavila? Koliko časa je trajala?

J: Sami zametki tesnobe segajo že v otroštvo. Opažam, da se veliko stvari iz osnovne šole ne spomnim in s paničnimi napadi sem se spopadala že takrat. Približno štiri leta nazaj, pa se je vse skupaj poslabšalo in sem začela iskati strokovno pomoč. Iskala sem vse možne psihologe in psihiatre na Koroškem, saj sem potrebovala pomoč. Dobila sem psihoterapevko, ki mi je rešila življenje. Zelo mi je pomagala. V času epidemije se je moje stanje še bolj poslabšalo, predvsem takrat, ko sem bila okužena, pa tudi, ko je vlada uvedla nove ukrepe, kot je policijska ura, prehajanje občinskih mej ... Sem zelo odprta in družabna oseba, kar pomeni, da rada grem ven v svet, na kavo ali pa na pivo. Tudi rada grem na sprehod ali na morje. To, da sem omejena, mi predstavlja veliko stisko. Nikoli si

nisem predstavljala, da bom po 22. uri hodila po moji vasi in da me bo strah. Počutila sem se kot kriminallec. Torej najbolj tesnobno sem se zagotovo počutila, ko sem imela korono in nisem mogla ven in kadar so uvedli policijsko uro.

V: Kako se pa počutiš danes, ko ukrepi niso več tako strogi?

J: Med uradno epidemijo je bilo malo slabše, ampak danes pa so prišli drugi življenjski dogodki, ki me omejujejo in v meni vzbujajo tesnobo. Mogoče, na primer to, da sem končala zvezo z mojim bivšim fantom. Torej nekatere stvari so šle na boljše, nekatere stvari na slabše, ampak lahko bi rekla, da tesnoba ni več tako močno prisotna v mojem življenju. Tudi epidemija me ne frustrira več toliko ,kot me je v preteklem letu.

V: Kakšne spremembe, ki pred epidemijo niso bile razvidne, si opazila v vedenju, čustvovanju, izražanju,?

J: Epidemija je pri mojem vedenju definitivno spodbudila to, da sem začela hoditi v hribe. Drugače pa težko rečem, kakšne spremembe je epidemija v meni povzročila. Ko sem jaz izvajala intervjuje za mojo diplomu, mi je veliko ljudi reklo, da so se v času epidemije zelo zbližali s svojimi domačimi in izboljšali odnose, s čimer se jaz ne bi strinjala. Rekla bi ravno obratno. V tem času sem veliko razmišljala, da bi rada šla nekam na svoje. Glede čustvovanja ... Jaz sem nasploh zelo čustvena in empatična oseba, kvečjemu mi je bilo zelo hudo za tiste, ki so bili bolni.

V: Ali se lahko spomniš kakšnega tesnobnega, težavnega dogodka, s katerim si se zelo težko spoprijela? Kaj se je takrat dogajalo, kaj je v tebi vzbudilo občutke nelagodja? Kako si se na to situacijo odzvala? Ali si potrebovala kakšno pomoč?

J: Kaj pa vem ...Ne morem se spomniti nobenega takega dogodka.

V: Kaj ti je pomagalo pri lajšanju tesnobe?

J: Predvsem, bi rekla, da je narava bila ključnega pomena pri lajšanju moje tesnobe. Pomagalo mi je tudi to, da sem v času epidemije imela fanta. Nisem bila sama kot mnogi drugi ljudje. Nekako sem se tudi zaposlila s faksom. Nič kaj posebnega mi ni bilo v pomoč, razen narave. Ugotovila sem, da so mi gore v veliko veselje, česar prej nikoli nisem prakticirala. To je nekaj neverjetnega, kakšno energijo ti dajo hribi. Nikoli prej nisem bila v gorah, zdaj pa vedno, ko se odpravimo, gremo v kakšno od koč. Odkar je epidemija, mislim, da vedno več ljudi hodi v hribe, kar se mi zdi dobro, saj prinaša neko dodatno pozitivno energijo in motivacijo.

V: Kateri dejavniki so najbolj vplivali na tesnobo v času epidemije? Kaj je bil največji izziv na študijskem področju?

J: Sam študij na daljavo mi je povzročal velike težave, saj nimam nobene samodiscipline. Imela sem vaje samo ob ponedeljkih, od 12 h do- 14h, ampak jaz sem enostavno pozabila na to, da imam faks. Čisto sem padla iz ritma, saj sem najprej bila eno leto v Madridu, potem pride epidemija in popolnoma sem "ven padla". Preprosto sem pozabila, da imam faks. Jaz prisegam na vaje in predavanja v živo. Zdi se mi, da na tak način veliko več odneseš in se več naučiš. Sem tudi človek, ki je rad med ljudmi. Ni mi bilo prav in ves čas sem se spraševala ali bom sploh "shendlala" (op. p. zdelala).

V: Kaj je bil največji izziv na bivanjskem področju?

J: Jaz sem se zelo našla v Ljubljani in sem se navadila na življenje v študentskem domu. Študentski dom mi je v času epidemije zares manjkal. Neopisljivo. Bivanjski problem je bil ta, da sem v času epidemije živela v stanovanjskem bloku in v času "lockdowna" (op. p. popolnega zaprtja) nisem mogla ven. Pred stanovanjskim blokom se ne moreš sprehajati, tako kot se lahko pred hišo. Ne predstavljam pa si, da bi živela v družini, kjer je prisotno nasilje. Jaz sem se morala samo naučiti, kako živeti na samo nekaj metrih na kvadrat. Pogrešala sem svoje življenje v Ljubljani. Zame je bil šok, ko sem prišla iz Madrida domov, saj nisem prišla v svoje normalno okolje, ampak sem morala iti domov v stanovanjski blok. Ampak se navadiš.

V: Kaj je bil največji izziv na finančnem področju?

J: Ker delam v gostinstvu, sem ostala brez službe, prav tako tudi moja mama. Z mamom živiva sami, kar pomeni 700 evrov stroškov na mesec. Sicer sem iskala službo od doma, ampak nikjer nisem našla ničesar ustreznega (ponekod bi delala iz pisarne, ki je bila na primer v Ljubljani, jaz pa v tistem času nisem imela ne avta in ne izpita). V tistem času so se nabrale številne položnice, ki jih z mamom nisva uspeli pravočasno plačati. Poleti sem dobila drugo službo in delala sem po cele dneve, da sem se lahko finančno preskrbela in poplačala vse dolgove. Posledice so se kazale pri mojem študiju, saj sem "zabluzila" z diplomom. Glede 150 evrov, ki smo jih dobili od države ... Dvakrat 150 evrov v roku 10 mesecev – ne me "zafkavat"- ampak to ni nič. Jaz sem sicer imela 170 evrov preživitve, ampak drugi niso imeli tega privilegija. To je bilo tako zgrešeno, se mi zdi res brez veze. Način, na katerega so delili denar, je bil napačen. Jaz sem se tudi pogovarjala z drugimi in vsi so rekli, da bi bilo bolje, če bi se tistih 150 evrov razdelilo med tiste, ki jih zares potrebujejo. Zgrešeno totalno. Ti ostaneš brez službe in vlada ti da nekaj tistega denarja, ki ne zadostuje niti za hrano.

V: Kaj je bil največji izziv na področju družabnega življenja?

J: Mi se nismo zares držali vseh teh pravil in ukrepov. Tudi, ko je bilo prepovedano prehajanje med občinami smo kršili pravila, saj tukaj na Koroškem nimamo vseh potrebnih trgovin in smo bili prisiljeni iti v drugo občino, če smo želeli nabaviti vse potrebne stvari. Tukaj v naši občini ni ne Lidla in niti ne Hoferja, zato smo se morali odpeljati tri občine naprej v nabavo. Mi nismo preveč upoštevali pravil, smo se vseeno družili med sabo, le da namesto tega, da nismo šli na pivo v bar, smo se dobili kje drugje. Največkrat smo šli na sprehod ali pa smo se dobili pri komu doma. Drugače pa nič kaj drugega posebnega. Mogoče še to, da nisem mogla videti ene moje dobre prijateljice, ki je živela v Ljubljani. Jaz sem po naravi zelo družaben, odprt človek in zelo rada se družim, ampak ne maram velikih skupin. Ne zdi se mi, da sem se v času epidemije zaprla vase. Zavedam se, da imam okrog sebe osebe, na katere se lahko vedno zanesem, in to mi je najbolj pomembno. Ne vidimo se vsak dan, ampak vem, da se lahko zanesem nanje kadarkoli jih bom potrebovala.

V: Kdo je bil največji podpornik? Na koga si se najprej obrnili po pomoč?

J: Ponavadi na mamom ali pa na mojo najboljšo prijateljico, ampak v večini primerov sem "shendlala" (op. p. zdelala) sama. Nerada obremenjujem drugih ljudi s svojimi problemi in težavami, saj se potem ne počutim dobro. Saj če bi bilo res hudo, bi poklicala pomoč. Kadar pride do tesnobe, pokličem prijateljico, ampak ji ne rečem, da se počutim tesnobno, ampak jo le povabim z menoj na sprehod ali karkoli drugega, da se zamotim. Ampak ja, bolj kot ne mama in najboljša prijateljica. Kadar sem pa imela fanta, pa ni razumel moje stiske in mi ni nudil podpore. Meni ni problem javno govoriti o moji tesnobi. Tudi moji prijateljici vse povem, sva si res blizu, saj ima tudi ona podobne probleme. Jaz povem vse njej, ona vse meni in imava res eno veliko prijateljstvo. Nikoli pa se nisem

obrnila na strokovno pomoč. Mi je pa pred kratkim rekla kolegica, da se je pogovarjala z nekom prek telefona in da je bila zelo dobra izkušnja. Da je bila oseba na drugi strani telefona zelo fajn in ji je pomagala. Mogoče bom v prihodnosti tudi jaz kdaj pomislila na to možnost, v preteklosti pa se nikoli nisem spomnila na kaj takega.

V: Ali se ti zdi, da so ljudje okrog tebe ozaveščeni glede tesnobe? Ali misliš, da bi ti znali ustrezno pomagati?

J: Jaz mislim, da je tesnoba ocenjena kot neka duševna motnja, ampak mislim, da se ljudje ne dovolj poglobljajo v take tematike in nimajo zares stika, da bi lahko razumeli pojem tesnobe. Nekateri si tudi zatiskajo oči in si nočejo priznati, da imajo probleme s tesnobo, saj si niti nič ne preberejo o tem in tako si škodujejo. Meni na primer ni problem o tem govoriti, saj se mi zdi, da se bom le na tak način lahko uspešno spopadala s tesnobo. Govorim rada o tem ravno zaradi tega, da bo nekdo drug, ki se slabo počuti ali ga je strah, da bo videl, da ni sam. Jaz še vedno mislim, da kdor ni šel skozi to ne more razumeti. Lahko imaš ljudi okrog sebe, ki jim boš povedal, da imaš tesnobne občutke, ampak vsi se ne bodo znali primerno odzvati. Nekateri ti bodo rekli, da ne dramtiziraj in ne pretiravaj, nekateri pa te bodo dejansko razumeli in podprli. Res se mi zdi, da se o tesnobi premalo govori in nasploh o duševnem zdravju. Sploh med epidemijo je tega toliko več. Tesnoba se ne pokaže navzven ... Meni se tudi med službo večkrat zgodi, da imam panični napad, ampak nobeden tega ne opazi, saj vsi vidijo le nasmejano natararico, nobeden se ne vpraša, kaj se dogaja v njeni notranjosti. O tem se je res potrebno pogovarjati.

V: Kako uspešna se ti je zdela pomoč s strani tvojih podpornikov?

J: Na nek način je vseeno ali bi skozi to obdobje tesnobe šla sama sli s pomočjo bližnjih. Zdi se mi, da na krajši rok je bila ta pomoč uspešna, na daljši rok pa bi bilo boljše, če bi poiskala strokovno pomoč. Moja najboljša prijateljica se načeloma ne sooča z napadi panike, ampak jih pa razume in zna v takih trenutkih trezno in dokaj objektivno odreagirati, medtem ko je moja mama živčni bolnik in živi s tesnobo ter paničnimi napadi in zato v kritičnih trenutkih ne zna najbolje odreagirati. Drugače pa sem se najbolje znala umiriti sama, včasih bolj uspešno, včasih manj, ampak sčasoma se navadiš.

Intervju K (21 let, Kras)

V: S kakšnimi stanji in občutki bi opisala tesnobo?

K: Tesnobo bi opisala kot nenormalno bitje srca, težave z dihanjem, bolečinami v prsih, slabost v želodcu in tresavica. Pojavi se nenadno in nikakor noče oditi. Počutim se, kot da imam v glavi dober in slab glas. Slab mi govori, da me nihče ne ceni, nima rad, da ne bom dobila službe, da ne bom naredila fakultete, da nikoli ne bom dobila fanta, ki me ceni. Ta slab glas je strah, stres in panika. Ampak v vsej zmešnjavi v glavi imam še vedno tudi dober glas, ki mi govori, da to ni res in poskuša zatreti slab glas.

V: Ali si se v času epidemije ali pred epidemijo spopadala še s katerimi drugimi duševnimi težavami (npr. stres, depresija ...)? Opiši njihovo doživljanje.

K: Pred epidemijo sploh nisem vedela, kaj je duševna težava. Ob začetku epidemije pa svojim občutkom sploh nisem posvečala velike pozornosti. Če danes pogledam za nazaj, so se težave in stresne situacije zelo zelo počasi

kopičile, dokler se nisem zavedala, da imam problem. Ampak mislim, da imam težave samo s tesnobo in ne z drugimi duševnimi boleznimi. Ker je pouk potekal na daljavo, sem imela veliko več časa za svoje hobije.

V: Kako se ti je pojavila tesnoba? Kdaj se je pojavila? Koliko časa je trajala?

K: Tesnoba se mi je začela pojavljati v začetku leta 2021. Da se spopadam s tesnobo sem izvedela konec decembra 2021, saj se z nikomer nisem pogovarjala o tem. Na začetku sem občutke potlačila, svoje misli sem z lahkoto obvladovala. Resnejši problemi so se pojavili nekje v poletju 2021. Pojavilo se mi je močno bitje srca, bolečine v prsih, tresavica, oteženo dihanje, ki je bilo neobvladljivo. Čeprav sem glavo lahko obvladala in jo preusmerila od negativnih misli, odzivov svojega telesa nisem mogla ustaviti. S pomočjo zdravil (Hexel) se je bitje srca ustavilo. Boleč občutek v prsih pa ni nikoli popolnoma izginil. Še vedno nisem vedela, kaj je z mano narobe. Da sem bitje srca, jok, težko dihanje in tesnobne misli zaustavila, je bila potrebna vedno večja doza zdravil. Velikokrat sem izpustila predavanja, da sem lahko šla v naravo in se tako pomirila. Do danes sem s pomočjo psihoterapevke tesnobo sposobna obvladati. Težave imam le z obvladanjem bitja srca in bolečega občutka v prsih, še vedno si pomagam z zdravili.

V: Ali si v času epidemije opazila spremembe v vedenju, čustvovanju, izražanju, ki pred epidemijo niso bile razvidne? Kakšne?

K: Počutim se, kot da sem bila pred epidemijo »normalna« punca, nikoli nisem jokala, bila sem srečna in rada sem hodila ven ter se družila in spoznavala ljudi. Počutila sem se, kot da nimam nobene skrbi na tem svetu in da je moje življenje popolno. Imela sem se za zelo močno osebo in nisem nikoli niti pomislila, da bi se lahko spopadala s tesnobo. Postopoma in zelo neopazno je v moje življenje prišla tesnoba. Vsako dnevne bolečine v prsih, histeričen jok zaradi majhnih in prej neopaznih situacij. Fakulteta mi nikoli ni predstavljala težav. Učila sem se nekaj dni pred izpiti, zraven še delala v vrtcu. Med epidemijo se je to spremenilo v histeričen jok in stiskanjem v prsih za vsako domačo nalogo. Svet se mi podre, ker mi brat pusti umazan avto (en račun iz trgovine). Reagiram z žalostjo, jokom in se zaprem nekam na samo. Sama sebe ne prepoznam več. Dve leti sem ob študiju med vikendi in prostimi dnevi vedno delala. Letos ne zmorem več, čeprav imam veliko več časa, kot prejšnja leta. Kako sem lahko zadnji dve leti zmogla? Opazila sem, da je postala zame stresna situacija tudi novi ljudje, kraji in situacije. Pred tem, sem bila vedno odprta za te stvari. Nikoli si nisem predstavljala, da lahko to komu predstavlja problem. Tem situacijam se uspešno izogibam. Psihoterapevka pa mi je svetovala, da moram v take situacije, ki so zame strašljive ali stresne. Zaenkrat se raje držim doma, ker smo se tega v zadnjih letih zelo privadili.

V: Kaj je pomagalo pri lajšanju tesnobe?

K: Največje olajšanje je bilo, ko sem po skoraj enem letu izvedela, kaj se z mano dogaja, da je to tesnoba. Da se ti občutki imenujejo tesnoba, vem zadnja 2 meseca. S pomočjo prijateljice sem na psihoterapijo prišla v istem tednu, ko sem izvedela, da se spopadam s tesnobo. Ko mi je po eni uri pogovora psihoterapevka potrdila tesnobo, izdala opravičilo od študijskih obveznosti in me ponovno naročila, sem se res počutila olajšano. Saj sem mislila, da mi nihče ne bo verjel, ali pa moje stanje ni dovolj hudo, da bi me kdo poslušal. V trenutku, ko tesnoba doseže vrh, pa mi pomaga le zdravilo, pogovor in spanje. V nov dan se zbudim skoraj brez tesnobnih občutkov. V veliko pomoč mi je bila tudi mama. Veliko bolj sva se zblížali in bolj pogosto se pogovarjava. Potrpežljivo posluša moj jok in žalost, pa čeprav govorim vedno enake stvari. Vidim, da družina name gleda drugače in zelo pazijo kaj rečejo. Če mi danes pri kosilu nekdo reče, da so testenine premalo slane, se bi verjetno jokala do konca dneva. Veliko mi

pomeni, da se z nekom lahko pogovarjam. Srečna sem, da me prijateljice že toliko časa poslušajo in so potrpežljive z mano. Veliko se pogovarjamo. Včasih mi pošljejo kakšnem posnetek ali članek za lajšanje tesnobe. Ko vidim, da je nekemu mar zame in moje probleme, je vse veliko lažje.

V: Ali se lahko spomniš kakšnega tesnobnega, težavnega dogodka, s katerim si se zelo težko spoprijela? Kaj se je takrat dogajalo, kaj je v tebi vzbudilo občutke nelagodja? Kako si se na to situacijo odzvala? Ali si potrebovala kakšno pomoč?

K: Z mojim prvim fantom sva se razšla. Bil je tudi velik vzrok za začetek moje tesnobe in še danes je. Hkrati me je njegov objem vedno pomiril. Nekaj tednov pred razhodom sta me on in njegova družina pričela neopravičeno žaliti. Tisti večer, mi je srce pospešeno bilo, v prsih me je tiščalo, imela sem težave z dihanjem, imela sem slabost v želodcu in zelo sem se tresla. Pomislila sem, kako sem šibka, da me že nekaj nesramnih ljudi tako vrže s tira. Najbolj me je motilo, ker sem se tako sekirala za izgovorjene besede, ki sploh niso resnične. Obtožbe so se stopnjevale in nisem zmogla več. Fant ni bil več moj zaščitnik, ampak je povzročal vse te tesnobne občutke. Bitje srca po cele tedne ni prenehalo. Na »srečo« mi je povedal, da noče biti več z mano. Čeprav sem bila ob tem žalostna, je bitja srca prenehalo in počutila sem se, kot da lahko normalno diham. Veliko mi pomeni, da so mi družina in prijatelji v oporo. Štiri mesece kasneje se je tesnoba pojavljala enkrat mesečno. Zadnji teden decembra, pa kar ni hotela ponehati. Na silvestrski večer ob 21.30 uri zvečer, me začne tiščati v prsih, srce mi nenormalno razbiva, težko sem dihala. Zaprla sem se v sobo, ker nisem hotela prijateljem uničiti večera. Ampak kmalu sta v sobo prišla dva prijatelja, ki sploh nista vedela za moje težave in me potolažila in se pogovarjala z mano. Ob 10.00 smo bili že na poti na praznovanje novega leta, kjer smo se imeli super.

V: Kateri dejavniki so najbolj vplivali na tesnobo v času epidemije?

K: Zaprti študentski domovi, fakultete, veselice, klubi. Doma smo bili vsi nagnjeni na kupu. Ker si samo doma, imaš čas premlevati in razmišljati o stvareh, ki so še povečale tesnobo. Zdi se mi, kot da sem bila v neki škatlici in nisem smela ven.

V: Kaj je bil največji izziv na študijskem področju?

K: Prenatran urnik. Predavanja od 9.00 do 19.00 in zraven še neskončno domačih nalog, seminarskih nalog, predstavitev ...

V: Kaj je bil največji izziv na bivanjskem področju?

K: Nisem bila več vajena živeti doma. Nikoli ni tišine. Ampak se po 2 letih, kar super oziroma boljše razumemo.

V: Kaj je bil največji izziv na finančnem področju?

K: Na tem področju nisem imela težav, kar pomeni, da sem bila na koncu meseca na pozitivni 0. Ampak mi je zelo stresno, ker še ne vem, kje bom dobila službo.

V: Kaj je bil največji izziv na področju družabnega življenja?

K: K sreči smo se s prijatelji še vedno redno dobivali. Ne predstavljam si, da bi še to izgubila.

V: Kdo je bil največji podpornik? Na koga si se najprej obrnila po pomoč?

K: Prijatelji in družina. Prijateljice in prijatelji so mi ves čas ob strani. Tudi meni ni problem govoriti o svojih težavah. Vedno me povabijo z njimi kamorkoli in pokličejo, da se malo pogovorimo. Družina je največji podpornik, pomagali so mi tudi s plačilom terapije.

V: Kako so ti pomagali in kako uspešna se ti je zdela njihova pomoč?

K: Velikokrat mislim, da sem sama in me nihče nima rad. Vem, da ni tako, ampak glava včasih dela po svoje. Ravno v takih trenutkih sem zelo hvaležna za njihovo podporo. Počutim se, kot da bi mi dali roko in me povlekli iz ene globoke jame. Prijatelji in družina so tudi tisti, s katerimi preživim največ časa. Zelo cenim, da so tako zelo podporni in razumevajoči.