

"MNOGI SE OSJEĆAJU NESIGURNO"

## Psiholog i savjetnik za dugove o novčanim brigama

AUTOR

Srijeda 18. siječnja 2023



Christopher Werner  
UVODNIK LANDAU



Neprospavane noći, iako umorni i iscrpljeni: brižan siječanj mnoge građane sprječava da se dobro naspavaju.

(Izvor: Christin Klose/dpa)

Godišnji računi, inflacija, rastući životni troškovi – mnoge ljude muče problemi s novcem, osobito na prijelazu godine. Mlad ili star, muškarac ili žena - na kraju krajeva, novčane brige mogu obuzeti svakoga. Rezultat je gotovo uvijek psihički stres, koji se nosi sa sobom na spavanje i, u najgorem slučaju, može dovesti do psihičke bolesti. Oboljeli često dožive svojevrsni "povratak brige" nakon praznika i godišnjih odmora. Kako

se i osjeća li se tema novčanih briga u njihovom svakodnevnom radu, redakcija je upitala savjetovanište za dužnike i stečajne dužnike pri Okružnom uredu te psihologinju Landau Sandru Jovanović Miljko, koja se bavi traumatskom psihologijom.

Zašto je toliko ljudi sve više zabrinuto na prijelazu godine? Sandra Jovanović Miljko, čija su područja rada i interesa područja savjetovanja, psihopatologije, edukacije i digitalizacije, na to ima jednostavan odgovor: "Nova godina znači novi početak, nove ciljeve, nove želje. Nažalost, vrlo smo brzo s brojnim ograničenjima ili nemamo hrabrosti promijeniti se ili nemamo podršku ljudi koji su nam bliski - ili, kao što je to često slučaj u ovom trenutku, ekonomske prilike su teške." Ako i vi pripadate jednoj od najosjetljivijih skupina – nezaposlenima, mladima i djeci ili starijim osobama – onda je prirodno da vas muče brige.

## "Sigurnosne su potrebe ovih dana ugrožene"

S psihološkog stajališta, sadašnji problemi mogu se objasniti Maslovljevom piramidom ljudskih motiva i potreba. "Naše osnovne potrebe prvenstveno su biološke. To su glad, žeđ i seks. Kada se to ostvari, moguće je zadovoljiti potrebe sljedeće razine - potrebe za sigurnošću. One su danas ugrožene i mnogi se osjećaju nesigurno."

Ti se osjećaji često mogu prevladati jednostavnim aktivnostima, poput druženja s najdražima, pojačane tjelesne aktivnosti, čitanja, slušanja glazbe ili bilo koje druge aktivnosti koja izaziva pozitivne emocije, objašnjava psihologinja. "S druge strane, danas smo svjedoci globalne neizvjesnosti - rat u Ukrajini, problemi s opskrbom energijom, inflacija." Obični ljudi nemaju kontrolu nad tim procesima - "i to je ono što nas najviše zabrinjava. Saznanje da nismo sami i da dijelimo zajedničku sudbinu može biti utješno. Također može biti korisno otvoreno govoriti o svojim strahovima i razgovarati o nesigurnostima. Tada imamo priliku vidjeti i čuti da se i drugi osjećaju na isti način".

Odgovori se razlikuju u pogledu utjecaja tih zabrinutosti na pojedince. "Neki će ljudi potražiti savjet stručnjaka ako se dogodi i najmanja smetnja. Drugi će svoje strahove i brige ponijeti duboko u sebi i ponašati se kao da je sve u redu. Neki se žale na poremećaje spavanja i stalni osjećaj tjeskobe."

I prije pandemije u svijetu je zabilježen značajan porast anksioznih i depresivnih poremećaja. "Nakon pandemije i s obzirom na trenutne ekonomske pritiske, taj rast će biti još veći." Sandra Jovanović Miljko ima nekoliko savjeta kako to spriječiti: "Najbolji savjet za sve nas je da ne budemo sami, da uspostavljamo kontakte, da budemo aktivni. Vjernicima pomaže duhovni kontakt s Bogom, odlazak na svetu misu i razgovor sa svećenikom. Razne vježbe opuštanja, joga, meditacija mogu pomoći. Također vjerujem da povremeni međugeneracijski kontakt može poboljšati naše mentalno zdravlje. Mladi ljudi imaju životnu energiju, stariji imaju bogata životna iskustva."

## Brige o privatnom novcu u okrugu su sve veće

U tom kontekstu, Sandra Jovanović Miljko vraća se Maslovljevoj hijerarhiji: "Zadovoljenje potrebe da budemo voljeni i potrebni drugima važan je aspekt našeg mentalnog zdravlja. Provođenje vremena s voljenima ispunjava te potrebe." Sandra Jovanović Miljko preporuča svima koji se osjećaju psihički bolesno, bez energije ili pate od nesаницe ili promjena raspoloženja da hitno potraže stručnu pomoć.

Johann Beck, voditelj odjela za socijalna pitanja i starije osobe u okružnom uredu Dingolfing-Landau, izvještava o porastu broja konzultacijskih slučajeva. Ondje se nalazi i savjetovanište za dužnike i stečajne dužnike. Beck ne može predstaviti trenutne brojke: "Osim savjeta o dugu, imamo samo savjete o nesolventnosti od siječnja 2022." Međutim, od 2021. do 2022. zabilježen je značajan porast slučajeva.

"Čak i prije Corone i ukrajinskog rata, broj onih koji su koristili savjetovanje o dugovima osjetno je porastao. 80 posto slučajeva je zbog neekonomičnog vođenja kućanstva ili kreditnih rata koje se više ne mogu servisirati." Osim toga, neki ljudi imaju problema s ovisnošću. A puno mjesta zauzimaju i svakodnevne brige oko poskupljenja života: "Mnogi se boje da si neće moći priuštiti centralno grijanje ili dovoljno materijala za grijanje."

**MJESTO**



LANDAU AN DER ISAR , OKRUG DINGOLFING-LANDAU , DONJA BAVARSKA , BAVARSKA , NJEMAČKA