



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

Kmetovanje je stresen poklic

Spreminjamo lahko le sebe, drugih ne moremo

Lucija Pinterič, univ. dipl. inž. zootehnike, strokovna delavka v socialnem varstvu, KGZS

Kazanje s prstom na drugega je lažja pot. Težje se je zazreti vase in spreminjati sebe. Samo slednje je naša pravica in odgovornost. Pogosto se na kmetijah pojavljajo vzorci vedenja, ki na človeka delujejo samouničujoče. Delati je treba, dokler ni vse narejeno. Ne moremo počivati, če je treba narediti še to in to in to ... Nimamo vsi enakih meja, (telesne) vzdržljivosti, praga tolerance in potrpljenja, nimamo enake preteklosti in življenjskih izkušenj. Nekdo lahko naredi in prenese več, drugi zmore manj.

So vam znani naslednji stavki? Ali se čez dan dostikrat vrtijo v vaših mislih?

- Ne vzamem si trenutka za oddih.
- Ne vzamem si časa za miren obrok.
- Ne zaslužim si dopusta, če pa že, me spremlja občutek krivde.
- Ne morem mirno spati, če ni vse narejeno.
- Dokler ni vse narejeno, ni počitka.
- Ne vzamem si časa za obisk pri zdravniku.
- Čutim tiščanje v prsih. Ah, saj bo minilo.
- Ta mesec ne grem k frizerju. Treba je varčevati. Tudi dolgi lasje so lepi ...

Življenje nam prinese trenutke, ko smo preobremenjeni in ne vidimo izhoda. Dela ne zmanjka, zdi se nam, da je vedno več opravil, mi pa jih sami ne zmoremo. Stiska se veča. Še vedno saniramo po poplavih, potresih, požarih ali napadih zveri, borimo se z administracijo, s kmetijsko politiko ... Stresa kar ni in ni konec. V prsih tišči, čutimo, da ne zmoremo toliko, kot smo včasih, ne pismo dobro ...

► Lucija Pinterič nudi brezplačno psihosocialno podporo.

Pride obdobje, ko se vrtimo v začaranem krogu in ne moremo ven. Takrat nam prav pride pogovor z osebo, ki ji zaupamo, ali s tretjo osebo, ki nas je pripravljena poslušati v naši stiski in ki nas razume.



Foto: arhiv Lucije Pinterič

Skrb zase in za duševno zdravje je osnova dobrih odnosov in uspeha v življenju

Na Kmetijsko gozdarski zbornici Slovenije izvajam brezplačno podporo za člane kmetijskih gospodarstev, ki so v stiski. Največkrat gre za stiske v odnosih med partnerjema in z otroki, pri prevzemu kmetije, med priženjenimi partnerji, ki so se preselili na kmetijo. Stiske se pojavljajo tudi ob smrti bližnjega, zaradi osamljenosti, boleznih, invalidnosti in drugih situacij, ki jih prinese življenje.

Ljudje, ki so takšno pomoč že prejeli, so povedali naslednje.

- Hvala, ker ste mi pomagali odgnati strah in ker ste mi dali podporo, ko sem jo potrebovala.
- Ta vaša pomoč je bila moja prva tolažba, ko sem vas poklicala.
- Prvič se pogovarjam na tak način in mi zelo pomaga.
- Naredila sem po vašem nasvetu in mi je prav odleglo, situacija se je rešila.
- Hvala, ker se lahko pri vas tako odkrito pogovarjam.
- Po pogovorih z vami sem lahko vstala iz postelje in zbrala voljo, da spet delam.
- Nemir v meni je začel izginjati, ko sem začela upoštevati vaša navodila. Tesnob je tudi precej manj.
- Imam samo vas, da se lahko pogovarjam o vseh stvareh.
- Pomaga mi, ko poskušam izboljšati odnos z otroki in možem.
- Po dveh letih se zopet pogovarjam s sinom.

Dostikrat ni treba veliko, da se rešimo iz začaranega kroga. Včasih zadostuje že samo razbremenilni pogovor ali majhna usmeritev, kako naprej.

Pokličete lahko na telefonsko številko: 070 444 202.