PSIHOLOGIJA- vaja za pisanje maturitetnega eseja

**OSEBNOSTNA ZRELOST je kompleksen pojav, ki se kaže na več področjih. Pojasnite pojma normalne in motene osebnosti, opredelite glavne oblike duševnih motenj ter razložite vlogo glavnih obremenitvenih dejavnikov.**

Večina ljudi se še nikoli v življenju ni srečala z duševnimi motnjami. Pogosto živimo v zmoti, ko mislimo da se mora človekov razvoj osebnosti oz. duševno zorenje odvijati po pravilih in da niso možna nikakršna odstopanja. V resnici obstaja na svetu veliko raznovrstnih duševnih motenj, ki so posledica prevelikega duševnega pritiska, stresa in predvsem (pre)hitrega tempa življenja.

 Osebnostna zrelost se kaže predvsem na petih pomembnejših podočjih: telesna, čustvena, spoznavna, socialna in moralna zrelost. Torej, osebnostno zrela oseba je v veliki meri popolna na vseh teh petih področjih. To je pri taki osebi opaziti tudi navzven- kljub temu, da se zaveda, da ni vsemogočna, jo lahko označimo kot umirjeno in premišljeno osebo. Zanjo je tudi značilno, da je zmožna postavljati si realne življenjske cilje ter, da spoštuje večino družbenih in predvsem civilizacijskih pravil. Vendar pa osebnostna zrelost nikakor ne izključuje nekonformnosti ali drugačnosti. Ravno nasprotno, manj ko se je neka oseba pripravljena brezglavo prilagajati nenapisanim družbenim pravilom (ne civilizacijskim pravilom!), tem bolj se kaže njeno lastno razmišljanje in njen lasten pogled na svet.

Na drugi strani pa je obnašanje osebnostno nezrele osebe precej neprilagojeno njeni starosti ali družbenemu statusu. Taka oseba nekoliko zaostaja v razvojnih stopnjah. Zanjo pa veljajo ravno obratne značilnosti od osebnostno zrele osebe, ponavadi deluje zmedeno in nepremišljeno ter v večini pogledov odstopa od družbenih norm. Moram pa opozoriti, da so družbene norme precej subjektivna stvar, saj je lahko za nekoga »normalno« čisto nekaj tretjega, kar nam niti v sanjah ne bi prišlo na misel. Vsi torej, hvala bogu, nosimo v sebi kanček svoje lastnosti, svojo lastno identiteto. Zato je vsakdo v mnogih pogledih »normalen« in prav tako v mnogih pogledih »nenormalen«.

Glavni obremenilni dejavnik za pojavljanje duševnih motenj in za razvoj duševnih kriz pa je stres. Ne vsakršen stres, pač pa le negativni stres ali distres. Delimo ga na dve obliki. Prva oblika so enkratni stresi, npr. neprijeten film, nepričakovan in neprijeten dražljaj (zvok, hrup, svetloba), izguba prijatelja, izguba dela, finančna izguba, oster konflikt, prepir, ponižanje, izguba statusnega položaja in kariere, električni udar, nezgoda, poškodba, izbruh bolezni, operacija, neprijeten zdravstveni poseg in še bi lahko naštevali. Za te vrste strese je značilno, da se pojavijo enkrat in ne vsak dan, kajti so hujši od vsakodnevnih drobnih stresov. Zaradi intenzivnosti imajo lahko hujše posledice, vendar pa se ob pravilnem zdravljenju dajo odpraviti, saj se pravilno zdravljena oseba lahko sooči z npr. izgubo prijatelja. Druga, nekoliko bolj zahrbtna oblika negativnega stresa pa so vsakdanji, drobni stresi, kajti ti so včasih lahko tako zelo drobni, da sploh ne vemo, kdaj in kako so se prikradli v naše življenje, npr. nespečnost, utrujenost, pretirano delo, obremenjujoče poklicne in družinske vloge, upokojenost, itd. Vsakodnevni distres nam lahko predstavlja že celo mobilni telefon, ki naj bi veljal za odrešitev vseh težav. Ni jih malo, ki sploh ne marajo uporabljati oz. posedovati teh naprav. Že vedo zakaj! Medtem ko so pozitivni stresi ali evstresi celo priporočljivi, saj nas ob ustreznem spoprijemanju z njimi lahko motivirajo ter nam pokažejo nek smisel življenja in nas, s tem, ko nam poženejo adrenalin po telesu, napolnijo z življenjem ter pozitivno naravnanostjo, pa je na drugi strani izpostavljanje negativnemu stresu v daljšem časovnem obdobju lahko precej usodno, saj nas privede do raznoraznih obolenj. Če torej stresorjev ne odpravimo, se telo kaj hitro odzove na neravnovesje in nam to sporoči na raznorazne načine. Najpogosteje nam postane jasno da smo bolni, ko opazimo tudi zunanje telesne znake. Taka obolenja poznamo pod imenom psihosomatska obolenja. Najpogostejša so ulkus, določene oblike astme, kronično zvišanje krvnega tlaka, srčni infarkt, glavoboli, nekatere oblike sladkorne bolezni, pa tudi rak dobi v takih obdobjih nov zagon. Precej huje pa je, ko nam zunanji telesni znaki o bolezenskem stanju ne morejo nič povedati, oziroma nas ne morejo opozoriti na to da smo duševno bolni, saj teh znakov pri tej vrsti obolenj večinoma sploh ni. Najpogostejša oblika duševnih in osebnostnih motenj so nevroze. Za nevroze so značilne predvsem motnje v čustvovanju, ki se kažejo predvsem v napadih raznoraznih vrst fobij, v depresiji ter v tesnobi. »Dobra« stran nevroz je predvsem ta, da se oboleli zaveda, da z njim ni vse v redu ter da potrebuje zdravljenje. Tudi njegov odnos do stvarnosti ni popačen, tako da lahko še kolikor toliko normalno deluje. Vendar pa si sam (razen če ni po poklicu psihiater) ne zna pomagati. In težava za njegovo slabo zdravje torej ni v njem samem, kajti on je pripravljen sodelovati pri zdravljenju, le mi, ljudje smo tisti, ki take ljudi prepogosto zavračamo in preziramo. Nevroze največkrat nastanejo pod vplivom travm iz otroštva. Druga oblika duševnih bolezni so t.i. motnje vedenja in osebnosti. Najbolj znane take motnje so dissocialnost (sociopatija, star izraz psihopatija- okolju neprilagojena volja in čustvovanje, agresivnost, delinkventnost, stalni spori z družbo, ker jih notranja napetost sili v takojšnjo zadovoljitev želja, kršenje družbenega reda), shizoidnost (odtujenost in čudaštvo), paranoidnost in narcistična motenost. Najresnejše in najhujše duševne motnje pa so psihoze. Te nastanejo pod vplivom dednosti in okolja. Za ljudi, obolele za psihozo, je značilno, da so časovno in prostorsko dezorientirani ter so motene predvsem na področju mišljenja, čustvovanja, doživljanja ter volje. Najhuje pa je to, da se te osebe sploh ne zavedajo, da so duševno bolne in zato seveda niso pripravljene sodelovati v zdravljenju. Gotov znak, da imate psihozo bi bil, če bi si stalno govorili: Pa kaj je narobe z vsemi ljudmi, zakaj se vsi vedejo tako čudno? ali Sem jaz edini, ki se še obnaša normalno? Psihoze so v večini primerov nezazdravljive oziroma le delno zazdravljive, kar pomeni, da so zazdravljive do te mere, da se pacient zaveda svoje bolezni in lahko ob vnovičnem poslabšanju sam regira in obišče svojega zdravnika oz. psihiatra. Najbolj znane psihoze so shizofrenija (pretrgan stik z realnostjo, misli ne sledijo več logično druga drugi, čudne asociacije, blodnje, izguba nadzora nad mislimi in gibi, halucinacije, moteno čustvovanje), paranoja (oblika shizofrenije, oseba sovraži druge, stalno sumi, da ga preganjajo, hočejo uničiti; tipičen primer npr. Gapid z njegovo lutko v Grumovem delu Dogodek v mestu Gogi), depresivna psihoza (izguba energije, teka, spolne sle, teže, nespečnost, občutki krivde in ničvrednosti, samoočitanje, samomorilnost), manična psihoza (neobičajno vzneseno veselje, zgovornost, hiperaktivnost, poplava idej in energije), manično-depresivna psihoza (kombinacija manije in depresije).

 Zaradi hitrega načina življenja dandanes ni več prava rešitev, da se o stresorjih, frustracijah in duševnih krizah ter boleznih ne govori, temveč je potrebno čimprej opaziti vsakršen, še tako majhen znak motenosti in čimprej ukrepati. Najbolj pomembno pa je, da v svojem življenju ohranimo veselje do dela, da ohranjamo vsaj zmerno telesno aktivnost (se pravi vsaj pol ure hoje ali kolesarjenja na dan), da se zdravo prehranjujemo, dovolj spimo ter da poskrbimo za tista mala zadovoljstva v življenju, brez katerih bi bilo vse bolj prazno, torej za stike s partnerjem, filme, glasbo, zabavo, potovanja. Kot primer, mene v dobro voljo spravi že en sam, meni osebno ljub glasbeni komad. Predvsem pa je pomembno, da si pustimo čustvovati, torej da svojih občutkov ne zadržujemo v sebi, pač pa da bližnjim ali prijateljem ali pa celo listu papirja razodenemo svoja občutja. To je predpogoj za duševno zdravje.