

Itsetuntemuksen kautta voimaantuminen: Voimaantuminen itsetuntemuksen kautta

Tämä tapaus kertoo uudesta maanviljelijästä, joka muuttaa perheensä kanssa maaseudulle toteuttamaan unelmaansa. Yrityksen vaatimukset, työmäärä ja lapsen vakava sairaus vaikuttavat lopulta heidän suhteeseensa ja johtavat avioeroon.

Lue lisää ↓



Tämä tapaus kertoo uudesta maanviljelijästä, joka muuttaa perheensä kanssa maaseudulle toteuttamaan unelmaansa. Yrityksen vaatimukset, työmäärä ja lapsen vakava sairaus vaikuttavat lopulta heidän suhteeseensa ja johtavat avioeroon.

Sairaana pojan hoitaminen, maatilalla hoitaminen velkojen kanssa ja maaseudulla asuminen on tilanne, joka tuntuu esteeltä, jota hän ei tunne hallitsevansa ja jaksavansa. Oikeiden ihmisten löytämisen ansiosta hän alkaa käydä terapiassa, jossa hän työstää negatiivisia ajatuksiaan. Terapian avulla hänen elämänsä, johon hän ei tuntenut olevansa valmis, muuttuu järjestyneemmäksi.

Haastateltavan nimi	haastateltava 1
Maataloustoiminnan tyyppi	Oliivitarha
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Ahdistus ja masennus. Tärkeimmät tekijät, jotka johtavat tähän tilanteeseen, ovat: <ul style="list-style-type: none"> Toiminnan epävarmuus. Äärimmäinen omistautuminen toiminnalle. Velkaantuminen. Maaseudulla asuminen. Perhesovittelu: perhe-elämä ja -toiminta.

Mikä on sinun tarinasi?

Tapauksessamme on maataloustyöntekijä, jolla oli tilaisuus ostaa maatila Sierra de Segurasta. Hän päättää jättää työnsä ja muuttaa perheensä kanssa Jaénista (maakunnan pääkaupunki) Seguraan (maaseutualue). Hän ottaa maatilaa varten lainaa, tämän vuoksi hänellä on huomattavia velkoja pankille. Hän halusi toteuttaa unelmansa itsenäisyydestä ja ryhtyä liikemieheksi, ja samaan aikaan kun hän alkoi ottaa maatilansa haltuun, hänellä oli mahdollisuus työskennellä työntekijänä toisella maatilalla työnjohtajana, joka täydentää hänen perheensä tuloja. Hän päätti hyväksyä tämän mahdollisuuden.

Muutama vuosi tämän prosessin aloittamisen jälkeen hänen pojalleen alkoi kehittyä maksasairaus, ja monien lääkärikäyntien jälkeen todettiin, että elinsiirto oli tarpeen. Maanviljelijän on omistettava aikaa sairaalle pojalleen, ja hänellä alkaa olla ongelmia yrityksessä, jossa hän työskentelee. Tämän lisäksi hän jatkaa maatilansa hoitamista. Tilanteesta tulee niin monimutkainen, että hänen on lopetettava työt työntekijänä, mutta hänen on jatkettava poikansa hoitamista ja samalla hoidettava maatilansa. Maanviljelijä on velkaa maatilansa ostosta eikä voi luopua maanviljelystä.

Tilanne heikentää pariskunnan suhdetta, ja vaimo valittaa usein, että hän tuntee olevansa yksin lapsen hoidossa. Heidän on myös tehtävä matkoja lääkäriin kaukana kotikaupungista. Hän ei voi aina lähteä heidän kanssaan lääkäriin tai olla pitkiä aikoja sairaalassa. Tilanne vakiintuu, kunnes hänen puolisonsa päättää, että hän haluaa erota, koska hän on tavannut jonkun toisen.

Eron jälkeen maanviljelijä joutuu vastaamaan maatilasta ja pojastaan, mikä aiheuttaa ahdistusta ja turhautumista. Hän tuntee olevansa sidoksissa maatalaan ja paikkakuntaan, johon hän on muuttanut. Tämä ei tarjoa hänelle ratkaisuja tilanteeseen, vaan hän tuntee olevansa jumissa.

Hän tuntee itsensä hyödyttömäksi. Tilanne on jumissa, ilman ratkaisuja tai resursseja selviytyä tilanteesta. Hän kokee masennusta ja ahdistusta.

"En pysty selviytymään jokapäiväisestä elämästäni".

Mahdollisuus saada apua ja mennä terapiaan syntyi koulun opettajan kautta, joka tunnistaa, että lapsi on masentunut. Puhuttuaan maanviljelijän kanssa ja tunnistettuaan tilanteen, jota isä ja poika käyvät läpi, koulun opettaja antaa heille mahdollisuuden osallistua psykologin vastaanotolle, jonka kanssa koulu yleensä työskentelee. He saivat mahdollisuuden yrittää hakea apua ja työskennellä terapiassa.

Tilanteen käsittely

Terapian alkaessa havaittiin useita merkkejä mielenterveysongelmasta. Lauseet, kuten "en reagoi enää kuten ennen", olivat yleisiä. Muita tähän tilaan liittyviä merkkejä ovat käyttäytymisen ja tunteiden muuttuminen. Jos viha on enemmän läsnä (liittyä usein ahdistukseen), tai olen turhautunut, ärtyneempi (suutun usein), muutoksia unessa tai muutoksia syömisessä (syön enemmän tai vähemmän). Nämä kaikki ovat merkkejä siitä, että jokin on vialla. Turhautuminen (en jaksaa) tai negatiiviset tunteet voivat olla merkki (en jaksaa, olen väsynyt, en jaksaa jne.). Toinen merkki on asioiden tekemisen lopettaminen, kuten ulkona käyminen, ystävien tapaamista jättäminen, melun sietämättömyys, ponnistelujen välttäminen, vapaaehtoinen eristäytyminen jne. Nämä merkit voivat auttaa meitä ajattelemaan, että jokin ei ole oikein.

Kun olemme ongelman sisällä, näitä muutoksia ei ole helppo tunnistaa, joten perheen tai ystävien antama sosiaalinen tuki voi auttaa tunnistamaan nämä muutokset. Ympäristömme voi havaita sen helpommin ja varoittaa meitä.

Oireet: Huomion puute, häiriötekijät. En kykene, en pysty, olen turhautunut, en ole sama kuin ennen. Rajoittava ajattelu, kaikki tai ei mitään, en tule koskaan pärjäämään elämässä.

Tämäntyyppistä ahdistuneisuus- ja masennustilaa varten ja erityisesti tätä tapausta varten on kehitetty useita tukiloitteita, joilla pyritään löytämään ratkaisuja ahdistusta ja masennusta aiheuttaviin ongelmiin:

- Liikuntaharrastukset voivat auttaa vapauttamaan välittäjäaineita, kuten endorfiineja ja dopamiinia, jotka tuottavat iloa ja tyytyväisyyttä. Urheilu auttaa näitä prosesseja. Sitä suositellaan myös masennuksen hoitoon, sillä masennus johtaa apatiaan ja siihen, ettei halua tehdä mitään, ja urheilu poistaa tämän alttiuden. Liikunnan avulla saamme ihmiset liikkeelle ja autamme heitä pääsemään pois sisäänpäinkääntymisestä ja passiivisuusvaiheesta.
- Tee mieluisia aktiviteetteja, toista stimuloivia aktiviteetteja, joista tiedämme heidän pitävän, tai rohkaise heitä tekemään uusia asioita, joista he saattaisivat pitää.
- On tärkeää huolehtia ruokavaliosta, sillä ahdistuneisuuden tapauksessa psykoaktiiviset aineet, kuten sokeri, kofeiini, suklaa jne. olisi poistettava.
- On erittäin tärkeää hallita ajatuksia, etenkin irratioonaisia ajatuksia (kaikki tai ei mitään, kaikki menee pieleen jne.), käyttää mielen suodattimia ja tunneperäistä päättelyä. Tätä on tarpeen työstää masennusoireiden välttämiseksi.
- Liharentoutus ja hengitys ahdistukseen, tapa deaktivoida elimistö.
- Rutiinien luominen ja ongelmien ratkaiseminen.
- Psykoterapia.
- Psykofarmakologia.

Tämän perusteella tässä tapauksessa aloitimme laatimalla luettelon hänen tarpeistaan, yrittämällä pyytää apua sosiaalityöntekijöiltä, etsimällä lapselle koulun ulkopuolista toimintaa ja palkkaamalla tukihenkilön aamuisin auttamaan häntä lapsen kanssa koulunkäynnissä ja ruokailussa. Opettaa häntä sopeutumaan uuteen tilanteeseen, jossa on vaikeuksia maaseudulla.

Meidän oli voitettava eron jälkeiset negatiiviset ajatukset, hänen oli käytävä läpi suruvaiheensa kumppaninsa menettämisen vuoksi ja autettava häntä hyväksymään poikansa sairaus ja luotava tukea lapsen hoitoa varten.

Johtopäätökset ja vinkit

Tässä tapauksessa ennakoasenne "en pysty" on muuttunut oivallukseksi "pystyn ja kykenen tähän", ja on luotu työkaluja, joiden avulla hän tuntee pystyvänsä kohtaamaan minkä tahansa tilanteen. Tilanteen hallinnan lisäksi hän on luonut sosiaalisen verkoston uusista ystävistä. Hän näkee itsensä kykenevän tekemään sen, mitä hän aikoo tehdä. Hänellä on kyvyt ja hänen tarvitsee vain panostaa energiaansa tavoitteisiinsa.

Vinkkejä muille viljelijöille

"Maanviljelijät ovat ihmisiä".

"Itsearviointi on olennaisen tärkeää".

"Vain kysymällä itseltämme, miltä minusta tuntuu? Tiedämme, pärjäämmekö hyvin vai emme".

Maanviljelijät eivät yleensä näytä heikkoutta, he uskovat, että heidän ei pitäisi osoittaa haavoittuvuutta. Kuten kaikilla muillakin, heillä on epävarmuutta, turhautumista ja pelkoja. Heidän on arvioitava itseään ja analysoitava suhtautumistaan työtilanteisiinsa. Heidän on päästävä pois kovan maanviljelijän roolista, heidän on normalisoitava itseanalyysi ja se, miten muutokset vaikuttavat heidän käyttäytymiseensä ja tunteisiinsa.

Tämä tapaus liittyy läheisesti joihinkin yhteenvetoraportissa mainittuihin tekijöihin, jotka voivat vaikuttaa viljelijöiden mielenterveyteen:

- Toimintaan liittyvät epävarmuustekijät, jotka joskus aiheuttavat velkaantumista. Tämä sitoo toimintaa.
- Toiminnan vaatima äärimmäinen omistautuminen, joka usein vaikeuttaa työ- ja perhe-elämän yhteensovittamista.
- Kuuluminen maaseutuyhteisöön, jossa psykologisen avun tai palveluiden saaminen on joskus vaikeaa.

Tilannetta pahentaa kuitenkin vakava sairauskohtaus, joka vaikuttaa hänen poikansa terveyteen, ja se aiheuttaa tilanteen, jota on vaikea hallita ja johon ei aina ole valmistautunut. Tilanne koetteli hänen suhdettaan kumppaniinsa, ja se päättyi avioeroon, joka oli käännekohta, joka syöksi maanviljelijän surun, syällisyyden, turhautumisen, kieltämisen ja tukkeutumisen tilanteeseen.

Kuten haastateltavamme sanoo, merkkien tunnistaminen, itsearviointi ja tietoisuus siitä, että jokin käyttäytymisessä tai tunteissa on muuttunut, voivat varoittaa meitä siitä, että olemme mielenterveysongelman alkuvaiheessa.

Tämä itsearviointi on paras ennaltaehkäisyväline, ja jos lisäämme siihen ajatustemme hallinnan välineen ja jos olemme valmiita tunnistamaan, tarvitsemme apua vai emme, pystymme selviytymään monista tilanteista, joita meille viljelijöinä saattaa tulla vastaan. Mutta on myös tärkeää, että meillä on sosiaalinen ympäristö, joka auttaa meitä tunnistamaan merkittävän muutoksen käyttäytymisessämme tai tunteissamme.

Olemme nähneet, miten liikunta, nautinnolliset aktiviteetit, ruokavaliosta huolehtiminen, rutiinien luominen ja suunnittelu voivat auttaa meitä stressaavissa ja ahdistavissa tilanteissa. Tarpeidemme tunnistaminen ja reitin määrittäminen niiden tyydyttämiseksi voi olla ratkaisu, kuten tässä tapauksessa. Tässä voimme aina luottaa siihen, että ammattilaiset auttavat meitä silloin, kun tunnemme, ettemme kykene selviytymään tai kun huomaamme olevamme jumissa.

LUE SEURAAVA TARINA >>
Maatalousyrittäjän matka: Suurin haaste