



## Rizik od gubitka obitelji i prijatelja

● Ljudi koji imaju neopravdane strahove u početku privuku pozornost okoline koja ih pokušava razuvjeriti u njihovim pogrešnim i negativnim razmišljanjima. No činjenica je da vrlo brzo ta ista okolina počinje pružati otpor želeći se udaljiti od destruktivne i iscrpljujuće komunikacije. Nažalost, upravo u tom udaljavanju bliskih ljudi osoba s paranojom

pronalazi potvrdu za svoje stavove poput 'nitko me ne razumije' i 'svi su protiv mene', što dodatno produbljuje problem i uvlači u začarani krug nerazumijevanja i iracionalnih reakcija. Takvo što svakako vodi k lošim međuljudskim odnosima, a posljedica može biti i gubitak obitelji, posla, prijatelja i sl., te gubitak zdravog kontakta sa samim sobom.

objašnjenje svijeta bit će negativno. Ne iznenađuje činjenica da je stres na poslu uzrokovan financijskom krizom i strahom od gubitka posla također čest izvor paranoje.

### Usmjerenost na uspjeh

'Suvremeni čovjek opterećen je mnoštvom obveza – na poslu se očekuje stalna izvrsnost i napredovanje pri čemu količina zadataka i odgovornosti neprestano raste. U obitelji su očekivanja također velika, djeca idu na različite aktivnosti, zbog čega je potrebna i dobra organiziranost. Život u velikim gradovima u određenoj je mjeri smanjio dostupnost pomoći i potpore od šire obitelji, gdje se mnogo toga obavljalo zajednički, što je prije, dok smo

## STRES NA POSLU UZROKOVAN FINANCIJSKOM KRIZOM I STRAHOM OD GUBITKA POSLA TAKOĐER JE ČEST IZVOR PARANOJE

živjeli u manjim sredinama, bilo uobičajeno. Danas je život puno više individualiziran, veći teret leži na svakom pojedincu, a istodobno su zahtjevi i očekivanja puno veći. Zbog takve svakodnevne preopterećenosti različitim aktivnostima i stalne jurnjave za ostvarivanjem novih ciljeva pojedinac ima sve manje vremena, ali i energije, posvetiti se sebi.

Takav način života, u kojem je pozornost stalno usmjerena na nova postignuća, bez jasne predodžbe o tome što smo sve dosad napravili, vodi k osjećaju praznine i besmisla, iz čega se rađa i osjećaj nesigurnosti kao i osjećaj manje vrijednosti. Kako bi to nadoknadio, čovjek se često trudi još više raditi radi ostvarivanja novih postignuća, bez stanke i pitanja što zapravo želi i kako će to ostvariti.

U takvom kontekstu automatski postajemo i puno osjetljiviji na tuđu kritiku i odbacivanje te smo skloni svoje unutarnje nezadovoljstvo projicirati u odnosima s drugima, smatra psihologinja.

Skrivajući svoje strahove, samo ćete ih još više rasplamsati, stoga ih podijelite barem s najboljim prijateljima jer bi vam oni mogli pomoći da sagledate problem iz nekog druga kuta.

Pitajte prijatelje za mišljenje, ali pritom budite svjesni činjenice da sami sebi najbolje možete pomoći.