

Prečo sa bojíme požiadať o pomoc?

V dnešnej spoločnosti sa stále viac hovorí o dostupnosti sociálnych služieb a o tom, ako dokážu zlepšiť kvalitu života mnohých ľudí, ktorí sa ocitli v ťažkých životných situáciách. Napriek tomu, že tieto služby existujú a sú vytvorené s cieľom pomáhať, veľa ľudí sa zdráha využiť ich. Tento strach požiadať o pomoc je prekvapivo bežný a môže mať ďalekosiahle dôsledky nielen na jednotlivcov, ale aj na celú spoločnosť. Prečo je tak ťažké priznať si, že potrebujeme pomoc, a čo môžeme urobiť, aby sme tento strach prekonali?

Psychologické bariéry: Hanba a pocity zlyhania

Jednou z najčastejších príčin, prečo ľudia váhajú s požiadaním o pomoc, sú psychologické bariéry. Jednou z najvýraznejších je pocit hanby. Mnohí ľudia sa boja, že ak priznajú, že nevládajú svoju situáciu sami, budú ostatní vidieť ich ako slabých alebo neschopných. Tento pocit môže byť posilnený v spoločnostiach, kde je individualizmus a nezávislosť silno prepojený so sebahodnotením a sebavedomím.

V mnohých prípadoch sa ľudia cítia, akoby zlyhali, ak potrebujú pomoc. Je to, ako keby priznať si, že potrebujú podporu, znamenalo, že sa vzdali. Tento psychologický tlak často vedie k tomu, že ľudia bojujú so svojimi problémami sami, často až do momentu, keď sa situácia stane neúnosnou.

Strach z odmietnutia a sklamaní

Ďalšou silnou bariérou je strach z odmietnutia. Mnohí ľudia sa obávajú, že ak požiadajú o pomoc, bude ich žiadosť zamietnutá alebo ignorovaná. Tento strach môže byť spojený s predchádzajúcimi negatívnymi skúsenosťami, napríklad ak už raz boli odmietnutí, keď o pomoc požiadali. V tomto prípade je veľmi ťažké opäť sa otvoriť a znovu čeliť možnosti zlyhania.

Okrem toho existuje aj strach z toho, že sa staneme bremenom pre ostatných. Ľudia sa môžu cítiť nepríjemne, keď musia požiadať o pomoc, pretože nechcú obťažovať svojich priateľov, rodinu alebo dokonca pracovníkov sociálnych služieb. Tento pocit, že "nechcem byť na príťaž", môže odradiť mnohých jednotlivcov od toho, aby hľadali potrebnú pomoc.

Sociálne a kultúrne normy: Prečo je to hanba?

V mnohých kultúrach je priznať si slabosť vnímané ako prejav zlyhania. Často sa stáva, že spoločnosť zdôrazňuje nezávislosť a sebestačnosť ako hodnoty, ktoré sú kľúčové pre úspech. To vedie k tomu, že ľudia sa cítia pod tlakom, aby všetko zvládli sami, bez ohľadu na to, aká náročná je ich situácia.

V niektorých kultúrach alebo rodinách je vyhľadanie pomoci dokonca tabu. Požiadanie o pomoc môže byť považované za prejav slabosti alebo za nedostatok schopností, a to nielen zo strany jednotlivca, ale aj celej rodiny. To môže vytvoriť silný tlak na jednotlivcov, aby tajili svoje problémy a snažili sa ich vyriešiť bez vonkajšej podpory.

Nedostatok informácií a zložité procesy

Pre mnohých ľudí je problémom aj to, že jednoducho nevedia, kam sa obrátiť, alebo majú pocit, že proces získavania pomoci je príliš komplikovaný. Informácie o sociálnych službách môžu byť ťažko dostupné alebo neprehľadné. Napríklad starší ľudia alebo osoby, ktoré majú obmedzený prístup k internetu, môžu mať problém nájsť správne informácie, ktoré by im ukázali, aké služby sú dostupné a ako o ne požiadať.

Proces požiadania o pomoc môže byť navyše byrokraticky náročný. Zložité formuláre, dlhé čakacie doby a nepríjemné skúsenosti s úradmi môžu ľudí odradiť od toho, aby pokračovali v snahe získať podporu. Namiesto toho sa môžu rozhodnúť zostať sami so svojimi problémami, čo situáciu len zhoršuje.

Príklady dobrej praxe pri prekonávaní bariér

Komunitné centrá s nízkym prahom

Jedným z efektívnych riešení, ako odbúrať strach z požiadať o pomoc, sú komunitné centrá so systémom "nízkeho prahu". Tieto centrá sú navrhnuté tak, aby boli prístupné širokej verejnosti a ponúkali služby bez komplikovaných administratívnych procedúr. Príkladom môžu byť komunitné centrá v Nemecku a Škandinávii, kde ľudia môžu prísť bez predchádzajúcej registrácie, stretnúť sa so sociálnym pracovníkom a neformálne prediskutovať svoje problémy. Tento prístup odstraňuje pocit tlaku a formálnosti, ktorý mnohých odrádza.

Integrované tímy sociálnej podpory

V niektorých krajinách, ako napríklad vo Veľkej Británii, sú zavedené integrované tímy sociálnej podpory, kde spolupracujú sociálni pracovníci, zdravotníci a psychológovia. Tento tímový prístup pomáha ľuďom prekonať rôzne problémy komplexnejšie a personalizovanejšie. Každý človek, ktorý potrebuje pomoc, má tak k dispozícii celú škálu služieb na jednom mieste. Tento model eliminuje potrebu navštevovať rôzne úrady a špecialistov, čo je často veľkou prekážkou.

Zvyšovanie informovanosti a zjednodušenie procesu

Ďalším pozitívnym príkladom je zjednodušenie procesov pre vyhľadávanie pomoci. V niektorých krajinách začali miestne úrady a neziskové organizácie využívať digitálne platformy, ktoré umožňujú ľuďom jednoducho a prehľadne požiadať o pomoc online. Tieto platformy sú navrhnuté tak, aby boli užívateľsky priateľské a aby zjednodušili prístup k informáciám. Navyše, mnohé z nich obsahujú funkciu online poradenstva, kde môžu ľudia priamo komunikovať s odborníkmi a získať podporu.

Podpora psychického zdravia v sociálnych službách

Mnohé úspešné programy sociálnych služieb zahŕňajú aj podporu psychického zdravia. Prekonávanie strachu z požiadania o pomoc často zahŕňa nielen praktickú pomoc, ale aj emocionálnu podporu. Príkladom môže byť holandský projekt "MIND", ktorý kombinuje tradičné sociálne služby s psychologickou podporou. Cieľom je pomôcť ľuďom zvládať pocity hanby a strachu spojené so žiadosťou o pomoc.

Ako môžeme zmeniť prístup spoločnosti k strachu z požiadania o pomoc?

Aby sme znížili strach z požiadania o pomoc, je nevyhnutné meniť nielen jednotlivé služby, ale aj širší spoločenský prístup k tejto téme. V prvom rade je potrebné zvýšiť povedomie o tom, že požiadať o pomoc nie je zlyhanie, ale normálna súčasť života. To sa dá dosiahnuť prostredníctvom kampaní, ktoré zdôrazňujú význam solidarity a vzájomnej podpory.

Dôležitou úlohou je aj vzdelávanie sociálnych pracovníkov a zamestnancov v oblasti empatie a emocionálnej podpory. Mnohí klienti sa môžu cítiť zastrašení alebo nepochopení, ak sa stretnú s neosobným prístupom. Ak sa podarí vytvoriť prostredie, v ktorom sa klienti cítia rešpektovaní a podporovaní, môže to výrazne znížiť ich strach z hľadania pomoci.

Strach z požiadania o pomoc je hlboko zakorenený v našej psychológii a spoločenských normách. Hoci je to bežný jav, môžeme ho prekonať prostredníctvom citlivého prístupu, zlepšenej komunikácie a zjednodušenia prístupu k službám. Sociálne služby hrajú kľúčovú úlohu v podpore jednotlivcov a komunit, a preto je nevyhnutné vytvárať podmienky, v ktorých sa každý môže cítiť bezpečne a dôstojne, keď požiada o pomoc.

Zdroje:

- Guttman, M., & Raphael, D. (2018). *Psychological Barriers to Help-Seeking Behavior*. Journal of Social Services.
- Smith, J. A. (2020). *Social Stigma and Help-Seeking in Modern Society*. Social Care Review.
- European Social Services Forum (2022). *Case Studies of Low-Threshold Community Centers in Europe*.
- Slovenské združenie sociálnych pracovníkov. (2023). *Príručka pre poskytovanie sociálnych služieb na Slovensku*.
- MIND Netherlands. (2021). *Psychological Support in Social Services*.