

Wielkanoc - problemy i wyzwania w czasie świąt

Dla wielu osób okres świąt Wielkiej Nocy kojarzy się z spotkaniami rodzinnymi i wspólnym spędzaniem czasu. Składając życzenia wielkanocne bliskim czy znajomym, pragniemy, aby święta te były spędzone w rodzinnej, ciepłej i radosnej atmosferze. Niestety, nie wszędzie przy wielkanocnym stole panuje taka harmonia. Z różnych powodów dla niektórych jest to czas napięć, konfliktów, a nawet przemocy.

Alkohol w święta

Polacy przyznają, że w czasie Wielkanocy sięgają po alkohol. Dla niektórych święta stają się pretekstem do nadmiernego picia. Sprzyja temu dłuższy czas wolny od pracy. Alkohol pojawia się na świątecznych stołach jako sposób na relaks. Często też jest sposobem na złagodzenie napięcia związanego z rodzinnymi spotkaniami, które nie zawsze są czasem wyczekiwany, przebiegającym w ciepłej i przyjaznej atmosferze.

Nadmierne spożycie alkoholu może jednak przynieść efekty odwrotne do zamierzonych. Zbyt duża jego ilość odbiera zdolność do kontrolowania siebie, dodaje „odwagi” i potęguje agresję. Może powodować nieprzestrzeganie norm społecznych czy etycznych. Często doprowadza do kłótni, awantur, a w ostateczności przemocy. W niektórych przypadkach konieczna jest nawet interwencja policji. Niepokojącym jest również fakt, że wiele osób pijących alkohol w święta robi to w obecności dzieci.

Święta a stres

Święta oraz czas je poprzedzający mogą wiązać się z dużym napięciem i stresem. Trud przygotowań i związane z tym obciążenia finansowe mogą prowadzić do zwiększonego napięcia. Wpływ na to mogą mieć m.in. masmedia, w których kreuje się obraz świąt idealnych, z jak największą liczbą ozdób, wykwinutymi posiłkami i nowymi kreacjami.

Czasem już samo wspomnienie świąt może być stresujące. Dla osób, które wychowywały się w dysfunkcyjnych rodzinach święta kojarzą się z awanturami czy alkoholem. Na pewno nie był to dla nich czas spokoju, odpoczynku i radości przy wspólnym stole. Taka trauma wpływa na obecne odbieranie świąt i może powodować stres, kiedy się zbliżają.

Również spotkania z rodziną mogą być czynnikiem stresującym. Wiele osób czuje presję, aby spędzić czas z rodziną. Szczególnie stresująco robi się, kiedy relacje w rodzinie są toksyczne, a osoby przy stole obdarowują nas złośliwymi docinkami, czepliwościami i przykrymi uwagami np. „ale ci się przytyło”, „kiedy w końcu znajdziesz chłopaka?” „ty nawet sałatki nie potrafisz zrobić”. Pamiętajmy, że obrażanie czy wyśmiewanie jest formą przemocy psychicznej.

„Złodzieje nie świętują”

Z danych policyjnych wynika, że w czasie świąt obserwuje się wzrost przestępczości. Odnotowuje się większą ilość włamań do domów, sklepów oraz kradzieży. Bądźmy szczególnie ostrożni w miejscach, gdzie przebywa dużo ludzi np. bazyliki i targowiska czy środki transportu publicznego. To właśnie tam dochodzi do największej liczby kradzieży, a kieszonkowcy mają wiele okazji do działania.

Zwracamy uwagę na nasze podręczne torby i torebki. Unikajmy przechowywania dokumentów oraz pieniędzy w tylnych kieszeniach spodni czy w zewnętrznych kieszeniach płaszcza lub kurtki.

Planując spędzić święta u rodziny, warto odpowiednio zabezpieczyć swój dom czy mieszkanie. Wyjeżdżając, unikajmy pozostawiania śladów informujących o naszej nieobecności, takich jak nieodebrana korespondencja w skrzynce czy zasłonięte okna w ciągu dnia. Przed wyjazdem upewnijmy się, że wszystkie okna i drzwi są zamknięte. Klucze do mieszkania przechowujmy w innym miejscu niż dokumenty z adresem, ponieważ ich zdobycie ułatwiłoby złodziejowi kradzież.

Zabezpieczmy również nasz samochód. Parkujmy strzeżonych miejscach lub dobrze oświetlonych. Unikajmy zostawiania bagażu i innych przedmiotów w widocznych miejscach w aucie. Najlepiej zrobimy, gdy zabierzmy je ze sobą lub. Jeśli jest to niemożliwe, schowajmy nasze rzeczy w bagażniku. Klucze od pojazdu powinniśmy zawsze zabrać ze sobą.

Aby czas nadchodzących świąt, był dla nas jedynie radosny, warto być czujnym i uważnym. Przestępca nie będzie działał, kiedy ludzie będą zwracać uwagę na to co się wokół nich dzieje.

Parę słów na koniec

Przestępstwa, a w tym przemoc domowa to problem, który nie znika w okresie świątecznym. Warto być uważnym i wspierać osoby, które mogą potrzebować naszej interwencji i pomocy. Święta powinny być czasem radości i miłości, a nie bólu i agresji.

Joanna Knutel – psycholog
Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Górnio

Źródła:

- https://ddwloclawek.pl/pl/546_ciekawostka/27549_w-swietach-alkohol-leje-sie-strumieniami-pije-g-o-92-polakow.html.
- <http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/2163697.jsessionid=E81C931E2BF2F511DBB335B8F25EC7F5>
- <https://policja.pl/pol/aktualnosci/16918,Bezpieczna-Wielkanoc.html>
- <https://pisz.policja.gov.pl/o16/aktualnosci/8758.Spokoj-nie-tylko-w-swietach-Reaguj-jak-za-sciana-slyszysz-awanture.html>