ALTERNATOR
Misliti znanost.

Tesnoba kot družbeni barometer: evolucijski zaveznik ali breme sodobnega človeštva?

30. 7. 2026

Številka: 15/2026

Avtorica:

- Lilijana Šprah



Ilustracija: Milanka Fabjančič

© Milanka Fabjančič in ZRC SAZU, 2026. Vse pravice pridržane. Brez predhodnega pisnega dovoljenja imetnika avtorskih pravic ni dovoljeno reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba ilustracije v kakršnemkoli obsegu ali postopku.

Tesnoba (anksioznost) je postala ena najbolj prepoznavnih psihičnih stisk sodobnega časa. Soočamo se s podnebno krizo, širšo geopolitično nestabilnostjo in vse bolj nepredvidljivimi vojaškimi spopadi, da ob vsem tem o vseprisotni informacijski preobremenjenosti niti ne govorimo. Med drugim se zato zastavlja tudi vprašanje, kakšne so naše psihične zmožnosti za soočanje s prihodnostjo. Tako kot v času gospodarskih kriz in vojn v 20. stoletju tudi danes opažamo, da povečane gospodarske pritiske, okoljske grožnje in konflikte spremlja porast tesnobe (https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7) ter drugih duševnih stisk v populaciji. Ali lahko o tesnobi danes govorimo kot o epidemiji, kljub temu da v medicinskem smislu ne sodi med nalezljive bolezni? Različne raziskave opozarjajo, da tesnoba danes ni več samo izkušnja posameznika, temveč kolektivni pojav, ki prežema vse več družbenih skupin. Zaradi razširjenosti in odzivanja na spremembe v družbenem in političnem okolju tesnoba vse bolj deluje kot pokazatelj, ki meri stopnjo negotovosti, napetosti in ranljivosti v sodobni družbi. Tako kot barometer zazna spremembe v ozračju, lahko porast tesnobe nakazuje spremembe družbene klime in opozarja, da se v našem okolju dogaja nekaj, kar presega posameznikove zmožnosti premagovanja osebne stiske.

Tesnoba kot duševna motnja

V svojem bistvu je tesnoba evolucijski odziv, ki nas opozarja na nevarnost in omogoča preživetje. Je naš notranji kompas, ki nas pripravi na odzivanje, nas ohranja v pripravljenosti in se nam pomaga izogniti nevarnostim. Tisti naši predniki, ki so bili previdnejši kot drugi, so imeli boljše možnosti preživetja. Toda v družbenih okoliščinah, v katerih nevarnosti niso več kratkotrajne in jasno določene, temveč razpršene, kompleksne in pogosto abstraktne (podnebne grožnje, ekonomske krize, digitalizacija), ta obrambni mehanizem preseže svojo zaščitno funkcijo. Danes smo bistveno bolj zaskrbljeni, kot bi bilo za nas koristno.

Čeprav se vse življenje učimo, česa se je treba bati in česa ne, se lahko nečesa naučimo tudi povsem narobe. Nekateri ljudje mislijo, da je nekaj nevarno, pa sploh ni, ali pa ocenjujejo, da je bolj nevarno, kot je zares. Pri tem se sproži stresni odziv v obliki boja, bega ali zamrznitve. Pretirana ali kronična tesnoba izgubi prilagoditveno vrednost in postane duševna motnja, ki izčrpava posameznika. V kliničnem smislu anksioznost razumemo kot stanje pretiranega in vztrajnega občutka strahu ali zaskrbljenosti, ki ni sorazmeren z dejansko nevarnostjo ter pomembno ovira posameznikovo vsakodnevno delovanje.

Pojavnost tesnobe v svetovnem merilu v zadnjih desetletjih stalno narašča. Od leta 1990 se pojavlja pogosteje, in sicer za približno 50 %. Do porasta izrazito prihaja med mladimi. Ta je v zadnjih desetletjih povezan s prepletom strukturnih družbenih sprememb in globalnih negotovosti. K temu prispevajo predvsem ekonomska nestabilnost, širjenje družbene neenakosti, prekarizacija dela ter stanovanjska nedostopnost, kar je najbolj občutno pri mladih, ki vstopajo v odraslo dobo. Pomembno vlogo imajo tudi digitalizacija, stalna izpostavljenost informacijam in kultura dosežkov, ki krepijo primerjanje, perfekcionizem in občutek nezadostnosti, kar je razvidno že ob pogledu na vplivneže in vplivnice na družbenih omrežjih ter kulturo samoizboljšanja (angl. *self-improvement*). Dodatno so na porast anksioznih motenj vplivale globalne krize, kot so finančna kriza leta 2008, pandemija kovida in podnebna negotovost. Del zabeleženega povečanja pa je mogoče pripisati tudi večji ozaveščenosti, destigmatizaciji in izboljšani diagnostiki duševnih motenj. Nacionalne zdravstvene statistike nakazujejo, da je pojavnost anksioznih motenj težje oceniti samo na podlagi zabeleženih diagnoz. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije namreč le eden od štirih ljudi zaradi anksiozne motnje poišče strokovno pomoč (https://iris.who.int/items/239e3fdc-80f0-460b-bd78-8ea512e8cbb4) . Psihiatra Borwin Bandelow in Sophie Michaeli ocenjujeta (https://doi.org/10.31887/dcns.2015.17.3/bbandelow) , da je pogostost anksioznih motenj visoka tako v splošni populaciji kot v kliničnih okoljih in da za anksioznimi motnjami trpi do 33,7 % prebivalstva. Anksiozne motnje se zelo pogosto pojavljajo skupaj z drugimi, zlasti z depresijo, zlorabo alkohola in drugih substanc ter različnimi telesnimi boleznimi. Nedavna slovenska raziskava (https://doi.org/10.3986/10.3986/9789610510390_01%20) je pokazala, da so v Sloveniji anksiozne motnje drugi najpogostejši razlog iskanja zdravstvene pomoči (za reakcijo na hud stres in prilagoditveno motnjo), saj je v obdobju od 2018 do 2022 okrog 13,4 % ljudi, starih več kot 20 let, zaradi njih poiskalo pomoč na primarni ravni zdravstvene obravnave. Visoka pojavnost anksioznih motenj predstavlja precejšnje družbeno in zdravstveno breme, saj vpliva na številne vidike življenja. Ljudje z anksiozno motnjo so manj učinkoviti, imajo težave s pozornostjo, se težje vključujejo v delo in izobraževanje, so pogosto odsotni z dela in pogosteje podležejo izgorelosti (https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284) . Po nekaterih ocenah je strošek anksioznih motenj med najvišjimi v skupini duševnih motenj, takoj za depresijo. V Evropi se strošek anksioznosti (https://doi.org/10.1007/s40273-019-00849-7) ocenjuje na okoli 1 % BDP, če upoštevamo stroške izgube produktivnosti, odsotnosti z dela in zdravstvene ter socialne stroške. Anksioznost v Sloveniji bi po tej oceni letni proračun obremenila za od 670 do 680 milijonov evrov.

Tesnoba kot utemeljena skrb

Če tesnobo razumemo kot notranji alarmni sistem, ki posameznika spodbudi k večji previdnosti ali zaščitnemu vedenju v negotovih ali zahtevnejših situacijah (npr. na izpitu, med javnim nastopom), jo lahko opredelimo kot utemeljeno skrb in normalen odziv na nenormalne okoliščine. Gre za časovno omejeno in situaciji sorazmerno stanje napetosti, ki postopno izzveni ter praviloma bistveno ne ovira posameznikovega vsakodnevnega delovanja.

Vendar tesnoba ni nujno zgolj odziv na neugodne osebne okoliščine, temveč se lahko oblikuje tudi kot odziv na določene družbeno-politične kontekste. Živimo v času, ki ga oblikuje neoliberalna logika neprestanega tekmovanja, uspešnosti in prelaganja odgovornosti na posameznika, kateremu sta prepuščena tudi uspeh in neuspeh, medtem ko se normalizirajo nestabilni viri dohodka, erozija socialnih mrež, slaba dostopnost socialnih in zdravstvenih storitev.

Tesnoben odziv na aktualne družbeno-politične okoliščine je utemeljena in razumna skrb, dokler predstavlja sorazmeren, časovno omejen in funkcionalen odziv posameznika na resnične negotovosti in grožnje. Lahko ima prilagoditveno funkcijo, saj spodbuja previdnost, informiranost, solidarnost in politično udeležbo, kar pomeni, da gre še vedno za družbeno zavedne in aktivne državljane. Vendar dolgotrajna izpostavljenost kriznim sporočilom in negotovostim, ki smo jim v zadnjem času priča skoraj vsak dan, lahko oslabi sposobnost spoprijemanja s stresom ter pri ranljivejših posameznikih poveča tveganje za razvoj anksiozne motnje, četudi so skrbi povsem resnične in upravičene. Utemeljena skrb se namreč sčasoma lahko preoblikuje v anksiozno motnjo, ki je neodvisna od neposrednih sprožilcev in vključuje pretirano ponavljajoče se negativno razmišljanje, občutek nemoči, katastrofična pričakovanja in vidne težave pri opravljanju običajnih dnevnih aktivnosti.

Vendar pa vsi ljudje niso enako ranljivi za doživljanje prekomerne zaskrbljenosti. Raziskave (https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2211736) in klinična praksa kažejo, da se večje tveganje pojavlja pri določenih skupinah, pri katerih se osebni dejavniki prepletajo s strukturnimi in družbenimi obremenitvami. Poleg že omenjenih mladih, ki vstopajo v odraslost v času negotovih zaposlitvenih razmer in stanovanjskih stisk, ter posameznikov, ki so močno izpostavljeni kriznim in negativnim medijskim vsebinam, so med ranljivejšimi tudi ekonomsko in socialno ranljive skupine ter osebe z določenimi osebnostnimi potezami ter motnjami. Te osebe težje prenašajo nepredvidljivost, dvoumnost in pomanjkanje nadzora ali pa že imajo izkušnjo anksioznih ali depresivnih motenj, travmatskih izkušenj ali dolgotrajnega stresa. To so lahko tudi osebe s perfekcionističnimi in samokritičnimi osebnostnimi potezami, ki so dovzetnejše za doživljanje prekomerne tesnobe, saj se pri njih družbeni pritiski hitreje ponotranjijo v psihološko stisko. Prav tako so za doživljanje prekomerne zaskrbljenosti dovzetnejši posamezniki v poklicih z visoko odgovornostjo in omejenim nadzorom nad razmerami, kot so na primer zdravstveni delavci (zlasti medicinske sestre in specialisti za nujno medicinsko pomoč, kar nazorno pokaže švicarsko-nemški film *Junakinja* (https://www.imdb.com/title/tt32204858/)), učitelji in vzgojitelji, socialni delavci, policisti, gasilci, ki so močno odvisni od nepredvidljivih zunanjih dejavnikov. V teh poklicih je delovanje pogosto povezano z velikimi posledicami za druge, medtem ko na pogoje dela in izide pogosto nimajo neposrednega vpliva.

Od tesnobe posameznika do kolektivne tesnobe

Kolektivno tesnobo opisujemo kot skupinsko oziroma družbeno obliko tesnobe. Ne gre zgolj za seštevek individualnih stisk, temveč za družbeno pogojen afektivni pojav, ki nastaja na presečišču strukturnih pogojev, javnih razprav in medijskega prikazovanja dogodkov. Vse to poglablja vrzel med družbenimi

pričakovanji in dejanskimi (z)možnostmi posameznikov. Gre za psihološko reakcijo, ki vznikne ob obsežnih družbenih spremembah in kolektivni negotovosti ter se izraža na ravni večje skupine ljudi ali celotne družbe. V primerjavi z individualno tesnobo, ki je vezana na osebne izkušnje posameznika, je kolektivna tesnoba družbeno pogojen pojav, ki se oblikuje in krepi z medosebnimi stiki, skupnimi interpretacijami dogodkov ter medijskim in digitalnim okoljem. Zanjo je značilna določena stopnja »nalezljivosti«, saj se občutki strahu, negotovosti in skrbi hitro širijo znotraj skupnosti, pri čemer se večinoma ne izražajo kot klinični simptomi tesnobe posameznikov, temveč kot kolektivni vedenjski (https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.740065) in družbeni vzorci (https://doi.org/10.1177/0268580921993325) . Med najpogostejšimi so polarizacija, izogibanje, povečana zaznava groženj in nenehno spremljanje negativnih informacij oziroma občutek izključenosti iz pomembnih družbenih ali življenjskih dogajanj, t. i. FOMO (angl. *fear of missing out*).

Raziskovalci pojavljanje kolektivne tesnobe povezujemo s štirimi skupinami najpogostejših sprožilcev. V prvi najdemo politične dogodke, zlasti volitve in večje politične spremembe, ki povečujejo občutek negotovosti in ogroženosti glede prihodnosti. Drugo skupino sprožilcev predstavljajo okoljske in podnebne krize, ki zlasti pri mladih sprožajo občutke nemoči in bivanjske ogroženosti (https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3) , kar ponazarjajo slogani, kot je »There is no plan B«, in petkove demonstracije za planet. V tretjo skupino uvrščamo zdravstvene krize, kot je bila pandemija kovida, ki je pokazala, kako hitro se lahko individualni občutki zaskrbljenosti razširijo po celotni populaciji. Četrti pomemben sprožilec pa je medijska in informacijska prezasičenost, saj stalna izpostavljenost alarmantnim vsebinam krepi občutek nevarnosti in kronični stres. Dodatno nevarnost predstavljajo družbena omrežja, ki lahko ustvarijo nekakšen mehurček (angl. *echo chamber*), v katerem posameznik prejema le informacije, ki potrjujejo njegove že obstoječe poglede.

Posledice kolektivne tesnobe se odražajo tako na individualni kot na družbeni ravni. Pri posameznikih se lahko pojavijo tudi telesni simptomi (motnje spanja, glavoboli, prebavne težave) ter čustveni odzivi (razdražljivost, pretiran strah, jeza). Na družbeni ravni lahko kolektivna tesnoba prispeva k nekaterim negativnim pojavom, kot so povečana polarizacija, krhanje medosebnih odnosov in pojavljanje vedenjskih vzorcev, npr. panično nakupovanje (kot odziv na imaginarij katastrofe), zmanjševanje zaupanja v institucije, povečana tekmovalnost in individualizem, večja podpora avtoritarnim rešitvam, širjenje napačnih informacij in govoric idr. Kolektivna tesnoba lahko predstavlja plodna tla tudi za politični populizem, saj občutki ogroženosti, negotovosti in izgube nadzora povečujejo dovzetnost ljudi za navidezno jasne rešitve in obljubo ponovne vzpostavitve reda ter za retoriko, ki išče otipljive krivce (npr. migrante, politične elite, zunanje sovražnike). V takšnem čustvenem ozračju lahko politični odločevalci kolektivno tesnobo instrumentalizirajo z uporabo strategij strašenja in moralne panike, s čimer krepijo podporo bolj avtoritarnim in izključujočim politikam. Nazoren primer tovrstne dinamike je porast protimigrantske retorike v Evropi po begunski krizi leta 2015, ko so bili varnostni in identitetni strahovi pogosto politično mobilizirani. Raziskave (https://doi.org/10.1017/9781108595841) kažejo, da zaznana kulturna ogroženost in bivanjska negotovost precej dobro napovedujeta podporo populističnim in radikalno desnim strankam.

V politiki pogosto opazimo uporabo principa, ki ga Naomi Klein imenuje doktrina šoka (https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/data/cobib/180807427) . Gre za strategijo, pri kateri se občasne krize ali občutki ogroženosti prebivalcev izkoriščajo za uvajanje politik in ukrepov, ki bi jih v običajnih okoliščinah težje sprejeli. Čustveni odzivi, ki nastanejo ob negotovosti ali strahu, pogosto prevladajo nad razumskim premislekom, kar povečuje možnost usmerjanja javnega mnenja v želeno smer. Tak primer sta nedavna odločitev o povečanju sredstev za NATO in oboroževanje, ki ju spremlja retorika o možnih grožnjah po

vojni v Ukrajini. Podobnemu principu smo v Sloveniji lahko sledili v predvolilnih kampanjah, in sicer tako na levi kot na desni politični strani. Ti primeri kažejo, da so ljudje v določenih okoliščinah občutljivi na čustvene sprožilce, kar lahko vodi v predvidljivejše odzive. Razumevanje tega mehanizma je pomembno za kritično spremljanje političnih strategij in preprečevanje manipulacije z javnim mnenjem oz. instrumentalizacije kolektivne tesnobe.

Nasprotno pa nekatere raziskave (https://doi.org/10.1080/10463283.2018.1471948) kažejo, da lahko kolektivna čustva, vključno s tesnobo, ob ustrezni socialni podpori in možnosti kolektivne identifikacije spodbujajo premislek, solidarnost in skupno delovanje. Posamezniki, ki se na družbene napetosti in negotovosti odzivajo bolj čustveno, lahko delujejo kot zgodnja znamenja družbenih neravnovesij in opozarjajo na strukturna neskladja še pred njihovo institucionalno ali politično artikulacijo oziroma preden takšne razmere postanejo predmet politične instrumentalizacije, denimo skozi logiko doktrine šoka.

Ali je tesnoba sovražnik človeštva ali njegov evolucijski in družbeni zaveznik?

Tesnoba se pogosto pojavlja v številnih razpravah o koncu človeštva, vendar ne kot neposredni vzrok zatona človeštva, temveč kot odziv na eksistencialne grožnje, ki presegajo posameznika in zadevajo prihodnost celotne vrste. Kar lahko zasledimo tudi v nekaterih analizah, ki povezujejo bivanjsko tesnobo z negotovostjo v antropocenu (https://doi.org/10.1017/S0260210523000220%20) , negotovost v povezavi s klimatskimi spremembami in psihološkim dojemanjem negotovosti lastnega obstoja (https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1628080) . Jedrsko orožje, podnebne spremembe, pandemije, tehnološki razvoj brez ustreznih etičnih okvirov in erozija demokratičnih institucij so aktualne okoliščine, ki generirajo kolektivno tesnobo. Ogrožajo namreč temeljno predpostavko človeškega obstoja, kot je možnost nadaljevanja življenja v prepoznavnem in stabilnem svetu. V tem smislu tesnoba ne pomeni nerazumskega strahu pred apokalipso, temveč odraža resnično zavedanje, da naši družbeni in politični sistemi dosegajo (presegajo) meje, pri katerih so trajnost, varnost in stabilnost celotne vrste ogroženi.

Kadar kolektivna tesnoba ostaja spregledana in obravnavana zgolj kot individualna težava ali razumljena predvsem kot duševna motnja posameznika, lahko vodi v poglabljanje družbenih delitev in iskanje poenostavljenih razlag za zapletena družbena vprašanja. Lahko pa, če je prepoznana, spodbuja razmislek o skupnih izzivih, krepi občutek povezanosti v skupnosti in odpira prostor za sodelovanje ter skupno ukrepanje, še zlasti v času kriz in povečane negotovosti. Če po eni strani kolektivna tesnoba vodi v zanikanje, pasivnost, cinizem ali destruktivne kolektivne odzive, pa je po drugi strani lahko razumljena kot moralni ter kognitivni alarm, ki opozarja na nujnost sprememb in hkrati odpira prostor za preventivno delovanje.

Zgodovinsko gledano so prav obdobja povečane kolektivne tesnobe pogosto sovpadala z velikimi preobrati v znanstvenem razmišljanju, političnih ureditvah in etičnem preokvirjanju. Tako je na primer gospodarska in socialna negotovost v času velike depresije v tridesetih letih 20. stoletja pomembno prispevala k preoblikovanju ekonomskega mišljenja (https://economicsociology.org/wp-content/uploads/2014/12/the-great-transformation-pdf-free.pdf) (vzpon keynesianizma) ter k vzpostavitvi socialne države v številnih zahodnih državah. Podobno so izkušnje dveh svetovnih vojn spodbudile temeljno etično in politično prestrukturiranje Evrope, vključno z nastankom mednarodnih institucij (https://press.princeton.edu/books/paperback/9780691157955/no-enchanted-palace) , kot so Združeni narodi, ter z oblikovanjem sodobnega diskurza o človekovih pravicah.

Naraščajoča tesnoba ni toliko napoved zatona človeštva kot znak, da se približujemo točkam, na katerih nekateri obstoječi načini delovanja niso več vzdržni. Če tesnobo utišamo, obravnavamo kot izključno zdravstveni problem ali politiziramo brez refleksije, lahko izgubimo enega od mehanizmov zgodnjega opozarjanja. Zavedanje neprijetnih plati resničnosti je podstat psihološke in družbene zrelosti. Tesnoba je lahko znak povečane občutljivosti za razmere okoli nas, za njihovo zapletenost, nestabilnost in nepredvidljivost, ne pa odraz osebne šibkosti. Kadar posamezniki ali družbe idealizirajo, poenostavljajo in slikajo navidezno nekonfliktno podobo sveta, se pogosto zanika ali spregleda, da gre za naravne psihološke odzive na negotovost, med katere sodi tudi tesnoba, ki je evolucijsko utemeljen mehanizem zaznavanja ogroženosti in prilagajanja na spremenjene razmere. Če svet razumemo kot »lep in rožast«, tvegamo, da tesnobo dojemamo zgolj kot duševno motnjo ali posameznikovo pomanjkljivost, ne pa kot osebno stisko, ki odraža tudi odzivanje na dejanske družbene napetosti, negotovosti in življenjske okoliščine. Če pa svet sprejmemo v vsej njegovi kompleksnosti, vključno z nevarnostmi in krivicami, lahko tesnoba postane razumno in smiselno gibalo našega odzivanja na realne grožnje. Opozarja nas, da je ogroženo nekaj, kar nam je pomembno, izostri našo pozornost in poglablja našo presojo ter aktivira naše zmožnosti soočanja. S tem nas usmerja v iskanje novih, bolj prilagojenih načinov delovanja in – konec koncev – preživetja.

* Prispevek je nastal v okviru nacionalnega raziskovalnega programa Raziskave o duševnih stiskah in dobrem počutju (P5-0439), ki ga sofinancira Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost RS (ARIS).

** Besedilo je prvotno izšlo v tiskani tematski številki // Preživetje človeštva, ki jo lahko naročite tule (https://knjigarna.zrc-sazu.si/sl/publikacije/alternator-2026) , naprodaj pa je tudi v knjigarni Azil (https://maps.app.goo.gl/MFQJPRsiwTnpuPr38) v Ljubljani in knjigarni Maks (https://maps.app.goo.gl/wNHriAa3xtCgpSFq5) v Novi Gorici.

https://www.alternator.science/sl/daljse/tesnoba-kot-druzbeni-barometer-evolucijski-zaveznik-ali-breme-sodobnega-clovestva/