

Naj bodo prazniki res praznični!

December je čas, ko vsepovsod diši po piškotih, cimetu, kuhanem vinu, slišati je glasbo, ulice so razsvetljene in na vsakem koraku trgovci ponujajo darila. Obilo ponudbe, vsa svetloba ter morje različnih dražljajev nam pogosto daje občutek neobvladljivosti, vznosenosti, tudi zmedenosti. Nevarno pa postane takrat, ko nas to hitenje in posledično slaba volja ter obilje vseh dolžnosti oropajo praznične bližine in pristnega prazničnega vzdušja.

Praznično obdobje je tisto, ko smo več časa skupaj, ko se tudi čustveno zblížamo in si imamo čas povedati stvari, ki nas povezujejo, zblížujejo in pokažejo drug drugemu, da smo si naklonjeni, da se imamo radi. Odrasli **ustvarjamo vzdušje medsebojne povezanosti, občutka sprejetosti in predvsem notranjega miru.** Ta notranji mir in spokojnost ob nas začutijo tudi otroci. Če pa smo se od svojih najbližjih oddaljili, če nismo imeli med letom dovolj časa drug za drugega, pa se je več vsebin, tudi bolečih, nagrmadilo in bodo prišle na dan ravno takrat, ko bomo imeli več časa drug za drugega. Tako so prazniki, vsaj na začetku, bolj naporni kot drugi dnevi, vsaj dokler se tudi v družini drug z drugim ne uglasimo.

Da pa lahko praznike sploh doživimo v pravem prazničnem vzdušju, pa najprej potrebujemo čas, **da se umirimo in preverimo, česa si v bistvu najbolj želimo.** Ne privlecimo ven dolgega seznama, kaj vse je treba kupiti, kaj pospraviti, kaj skuhati in koga vse poklicati. Naj bo december drugačen od drugih mesecev. Ne tak, da bomo samo delali kljukice na dolgih seznamih in brezglavo hiteli od ene zadolžitve k drugi. Najbolje je, da se iskreno vprašamo, kaj je tisto, po čemer najbolj hrepenimo. Je to sprehod po gozdu,

Nasvet za praznike

Lastna notranja pomiritev, skrben načrt in aktivno sodelovanje pri tem, kar si resnično želimo, so temeljni pogoji za prijetne praznike.

skupna družabna igra, medsebojni pogovor, kjer se spomnimo ganljivih trenutkov, objem, stisk roke, skupna priprava božičnih piškotov ali kake druge dobrote, pri čemer je namen skupno preživljanje časa in uživanje drug ob drugem. Predvsem pa je pomembno, da vemo, kdo so tisti, s katerimi se želimo srečati in s katerimi želimo skupaj preživeti praznike.

Tako kot pri vseh pomembnih stvareh tudi prazniki niso nekaj, kar lahko povsem prepustimo spontanosti in upamo, da bo nekdo drug poskrbel za to, da nam bo lepo. Če boste preživeli praznike v krogu svojih najbližjih, se dogovorite, da vsak prispeva svoj del – kdo bo pospravil stanovanje, kdo bo šel v trgovino, kdo bo pripravil majhne pozornosti, kdo bo skrbel za pripravo obrokov. Pomembno je, da **vsak v skupnosti, družini, prispeva svoj del**, da bodo lahko prazniki potekali čim bolj usklajeno, brez neprijetnih presenečenj in prevelikega bremena za posameznika.

Ko ne čutimo veselja ...

Prazniki tudi niso vedno le čas veselja in praznovanja, vznosenosti. Kajti da jih lahko tako doživljamo, se moramo tudi v sebi počutiti praznično, veselo in ljubljeno. Kaj pa, če smo osamljeni, bolni, če si ne moremo privoščiti razkošja in polno obložene mize? V tem primeru nam lahko zunanji blišč, ki se tako zelo razlikuje od našega notranjega sveta in do-

življanja, predstavlja velik stres. Takrat bi najraje pobegnili od vsega, kar nas spominja na veselje, ki ga ne čutimo. Kaj torej lahko naredimo?

Korak je zelo podoben kot pri tistih, ki v sebi nosijo veselje – **zazrimo se vase.** Kaj je tisto, kar znotraj nas najmočnejše določa naše doživljanje, naš svet, naše misli? Ali so to fizične, duševne bolečine, pomanjkanje družbe, medsebojnih odnosov, je to strah zaradi finančnih tegob? V sebi skušajmo najprej opredeliti in najti tisto, kar najbolj boli in tako najbolj kliče po naši pozornosti. To ni lahko opravilo. Šele takrat ko se umirimo, začutimo srž slabe volje, strahov in dvomov, lahko naredimo korak naprej – **zdržimo s svojimi tegobami**, zanje najdemo besede ter poiščemo zaupanja vrednega sogovornika, s katerim vsebino lahko podelimo. Šele ko se ne bomo več bali pomisliti na svoje tegobe in bolečine, ker bodo za nas bolj obvladljive, se bomo lahko postavili v drugo vlogo, in sicer **kaj mi sami lahko naredimo za to, da nam bo med prazniki lepo.** Ali lahko koga pokličem in mu zaželim vse dobro? Ali lahko koga povabim na kavo? Ali si lahko vzamem čas in berem knjigo, ki mi je všeč, gledam oddajo, ki me zanima, pripravim obrok, ki ga imam rad?

Dr. Sabina Jurič Šenk,
psihologinja

Med 27.12. in 31.12. 2019 od vsakega nakupa namenjamo 0,20 € združenju za pomoč pri demenci.



Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

Sanolabor
Ko gre za združitev!