

Sprostimo se še pred počitnicami

Prihaja poletje in vsi že komaj čakamo na zasluženi počitniški oddih. Vedno pogosteje pa slišimo, da je dopust pogosto tudi priložnost za prepire z najbližjimi, nepričakovane izbruhe bolezni, poškodbe in vse tisto, čemur bi se najbolj želeli izogniti.

Med letom hitimo od zadolžitve do zadolžitve in smo pogosto napeti v pričakovanju zelenega izida. Strah nas je tudi, da se dogodki ne bi odvijali po scenariju, kar bi posledično pomenilo še več dela, učenja, treninga ... Ker je napetost v našem telesu stalno prisotna, je pogosto več niti ne čutimo. Funkcioniramo in se trudimo zadostiti pričakovanjem drugih in želji, da nas bodo ugodni rezultati v službi, šoli ter na drugih področjih pripeljali do prijetnega občutka sproščenosti, izpolnjenosti in umirjenosti. Največkrat se to ne zgodi, saj se po opravljeni nalogi vedno najde še kaj, kar je treba postoriti, medtem ko se nam zadovoljitev potrebe po uspehu in učinkovitosti kar umika v prihodnost. Naše telo pa ni prilagojeno dolgotrajnemu stresu, sploh ne. Podobno je pri živalih: miška, ki beži pred mačko, je v hudi stiski, ko ji uide v luknjo, pa se umiri, strese in povrne svoje telo in živčevje v stanje pred

mačkinim lovom. Tudi človek bi se moral sprostiti po vsaki stresni situaciji in tako povrniti misli in tudi telo, živčni sistem, hormone v naravno stanje umirjenosti. Tega pa žal pogosto ne počnemo. Tako vzdržujemo visok tempo, veliko delamo, razmišljamo o vsem mogočem, kar bi nas lahko ogrozilo, o nesrečah in boleznih pa o tatovih, ki prežijo na nas vsepovsod (pomembno vlogo imajo pri tem mediji, ki poročajo predvsem o katastrofah in nevarnostih), prehitro jemo, največkrat pred zaslonom ali ob mislih, ki so daleč od hrane, ki jo imamo v ustih.

Razbremenimo tudi misli

Zaradi preobilice dražljajev, premalo sprostitve in tudi premalo pozornosti, usmerjene na telesno doživljanje, smo večinoma preveč napeti, utrujeni, razdražljivi ali pa tudi prestrašeni. Šele ko popustijo zunanji pritiski in vse obveznosti, ima naše telo možnost, da nam pokaže, kako se ves čas počuti. In vsa težka občutja, pretirane napetosti, obilica strahu in pritiskov, ki smo jih izvajali sami nad seboj in posledično tudi drugi nad nami (učitelji v šoli, nadrejeni na delovnem mestu, partner ...), se v času oddiha pokažejo v polni meri. Telo zboli in nam tako pokaže, da takega tempa več ne zmore.

Podobno je pri čustvih. Kopiči se vse, kar nas moti, kar nas prizadene in razjezi, pa tega ne rešujemo vsak dan sproti, temveč držimo v sebi, sledimo svojemu polnemu urniku, trudimo se lepo obnašati ali pa vedno najdemo razlog, da nismo to, kar smo, namesto da bi si prisluhnili in z drugimi podelili svoje občutke.

Ko nastopi dopust, imamo čas, da izrazimo svoja občutja, ki pa so lahko zaradi dolgega čakanja na prosto

pot intenzivnejša. Grenkoba zavrnitve, občutka, da nihče ne vidi našega truda, da dolžnosti doma niso enakomerno razporejene, da nimamo časa zase in za svoje potrebe, se lahko izrazijo v napadih besa in vzkipljivosti ali pa strahu in paniki ob situacijah, ki same po sebi niti niso strašljive.

Podobno kot telesni in čustveni vidik potrebujejo tudi naše misli t. i. »zapik«, čas, ko enostavno ne mislimo na nič. Ali smo lahko samo pozorni na okolico, uživamo ob nežni glasbi, vonju gozda, vonju palačink, nečemu, kar nam ne predstavlja napore, temveč globinsko sprostitvev? Da se družinam, parom ali posameznikom ne bi na dopustu ponovila izkušnja preprirov, poškodb in bolezni iz prejšnjih let, je potrebno več kot le zavedanje, da so verjetno veliko časa pod stresom in ne poskrbijo dobro zase in za svoje potrebe. To spoznanje je premalo. Potrebujejo dnevni oddih in sprostitvev, za to pa vsak od nas lahko najde 15 do 20 minut dnevno, pa naj bo še tako zaposlen.

Vaje čuječnosti so v takih primerih odličen trening – torej kako se lahko osredotočimo le na tisto, kar se v našem telesu že dogaja, na primer spremljamo dihanje in občutimo, kakšen občutek imamo v posameznem delu telesa, kako se počutimo, ko napnemo mišice in ko jih sprostim, se pomirjamo ob poslušanju bitja svojega srca ali spremljamo ritmično glasbo. Uživajmo ob pogledu na naravo okoli sebe ali si poiščimo kotichek, kjer lahko glavo očistimo misli, srce razbremenimo vseh neprijetnih čustev in telo sprostim do zadnje celice. Taka priprava nas samih na zasluženi poletni oddih je res zaželena.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: SHUTTERSTOCK