

POZNAMO KLJUČNA PODROČJA SPROSTITVE?

Lahko bi rekli, da je stres naše psihološko zaznavanje pritiskov, ki jih doživljamo na eni strani ter telesni odziv na te pritiske na drugi. Stresni odziv se sproži takrat, ko zaznamo določeno nevarnost. Ob tem se aktivirajo stresni hormoni (kortizol, adrenalin in noradrenalin), ki v našem telesu zbudijo odziv »boj ali beg«. Ta odziv je zelo koristen v življenjsko ogrožajočih situacijah (ko se nam približuje avto na prehodu za pešce, ko nas nekdo oropa ali zamahne proti nam s pešico), se pa takšen telesni odziv lahko sproži tudi v situacijah, ki sicer niso nevarne ali življenjsko ogrožajoče (npr. ko imamo razgovor za službo, ko javno nastopamo, ko imamo razgovor z zelo pomembno stranko, ko se kregamo s partnerjem itd.).

Po koncu posamezne stresne situacije se naše telo sicer vrne v normalno stanje, toda kadar je stresnih situacij preveč, jih ne prepoznamo več preveč dobro, in če se vlečejo daljše časovno obdobje, našemu telesu ne dopustimo, da se umiri in vrne v prvotno stanje - kar pa lahko vodi v izgorelost ali nastanek marsikaterere fizične ali psihične bolezni.

Za naše vsakodnevno dobro počutje (ali psihično blagostanje kot temu rečejo psihologi) je ključno, da najdemo načine kako se razbremeniti vseh vsakodnevnih napetosti in si vzeti čas zase ter svoje dobro počutje. Ljudje smo si sicer različni in vsak izmed nas najde drugačne načine sprostitve. Toda obstajajo 3 področja, ki jih moramo nujno negovati, če želimo ohraniti zdravje in dobro počutje.

»Rabim čas zase!«

To vam je najbrž poznan rek, ki ga drug drugemu ali sami sebi v svoji glavi večkrat ponovimo. In »čas zase« ob vsakodnevnih naporih in stresnih obdobjih dejansko tudi zares potrebujemo!

Gre za čas odmika od službe in drugih obveznosti, kot nekakšen »timeout«, ki je namenjen počitku, regeneraciji in »polnjenju baterij«. Je ključnega pomena za naše dobro počutje, srečo, dobre odnose in splošno zadovoljstvo z življenjem. Brez takšnega »odmora« vsak stres, ki ga doživljamo, postane kumulativni stres, kar pomeni, da se stres v nas nabira in kopiči, vmes pa ne popusti. To ima na naše telesno in duševno zdravje dolgoročno precej škodljive posledice.

Psiholog E.J. Bourne čas zase deli na tri področja in pravi, da je vzdrževanje in negovanje vseh treh ključnega pomena, če želimo imeti sproščen življenjski slog.

- Čas počitka (Rest time)
- Čas aktivnosti (Recreation time)
- Čas za odnose (Relationship time)

Vsekakor lahko kombiniramo vse tri, še posebej čas za aktivnosti in odnose. Tako lahko na primer hoja v hribe z družino predstavlja čas za aktivnost ter čas za počitek, navsezadnje pa tudi čas za odnose.

Po priporočilih je najbolje, če si zase vzamemo čas zase:

- 1 uro na dan,
- 1 dan v tednu,
- 1 teden na vsake 3-4 mesece.

V današnjem hitrem tempu življenja in nešteti obveznostih se to morda sliši nedosegljivo, toda naše zdravje je na prvem mestu in če želimo svoje delo dobro in učinkovito opravljati, si enostavno moramo vzeti čas zase.

Čas za počitek (Rest time)

Današnja družba nas spodbuja, da smo nenehno produktivni in da vedno strmimo k doseganju po več. Vendar je čas za počitek nujno potreben za ohranjanje ravnovesja. Je čas, ko damo na stran vse aktivnosti in preprosto 'smo'. Je čas ko se ustavimo in počivamo. Počitek lahko predstavlja: ležanje na kavču, meditacija, sedenje in poslušanje najljubše glasbe, vroča kopel, ali pa kratek spanec sredi dneva. Ključno je, da smo v tem času pasivni. Ker smo večino dneva aktivni je pomembno, da imamo tudi pasiven čas. Kadar je naše telo podvrženo stresnim situacijam, je 1 ura počitka na dan nujno potrebna in dovolj, da se raven stresnih hormonov zniža na normalno raven.

Čas za aktivnosti (Recreation time)

Je čas za aktivnosti, ki nam pomagajo, da obnovimo sami sebe in si naberemo energije in moči. Čas za aktivnosti nas dvigne in osvetli naše stanje zavesti in duha. Pomembno je vedeti, da ne gre zgolj za fizično aktivnost. Čas za aktivnosti je vse kar nam predstavlja zabavo in igro, na primer: vrtičkanje, branje knjig, ogled kina, sprehod v hribe, nabiranje gob, peka, risanje itd. Poskusimo si vzeti čas za aktivnosti najmanj 1 krat na teden, ločeno od službe in drugih obveznosti.

Čas za odnose (Relationship time)

Je čas, ki ga posvetimo drugim, našim odnosom s partnerjem, starši, otroci, prijatelji in svoje individualno delovanje takrat postavimo ob stran. V primeru, da imamo partnerja in otroke, je pomembno, da enakovredno porazdelimo čas, ki ga namenimo izključno partnerju, izključno otrokom in skupaj celotni družini, saj le tako lahko ohranjamo kvalitetne družinske odnose in medsebojno povezanost. Ko čas namenimo bližnjim, skrbimo za svoje osnovne potrebe po intimnosti, dotikanju, naklonjenosti, podpori. Zadovoljevanje osnovnih potreb je namreč ključnega pomena za našo blaginjo in dobro počutje.

Počitek, sprostitvev in razvajanje so v današnjem času nemalokrat res sprejeti kot »izguba časa« ali lenarjenje in neproduktivnost. Zpomniti si moramo, da utrujeni, izčrpani in brez energije, ne

koristimo nikomur, še najmanj pa sebi. S tem, ko si vzamemo čas zase in poskrbimo za svoje dobro počutje, sami sebi pomagamo na poti do sreče in zadovoljstva. Pri tem je bistveno, da si postavimo prioritete in da se naučimo kakovostnega upravljanja s časom. Sami sebi moramo biti najbolj pomembni, saj le tako lahko od sebe damo največ, doma in v službi.