

ROTI

STISKE MED PRAZNIKI



Mag. POLONA FISTER, psihologinja, www.pfs.si

Za mnoge med nami prazniki vzbudijo občutke žalosti, osamljenosti, neizpolnitve, tudi depresivna razpoloženja in anksioznost. Le čemu, bi se vprašal nekdo, ki ga praznično razpoloženje vsako leto napolni z občutki vzhičenosti in sreče.

še bolj opeharjeni. Dobro je, da si omislimo pričakovanja, da o njih razmišljamo. Vendar postavimo jih v realen kontekst.

Preobremenitev z delom in ostalimi aktivnostmi: V entuziazmu, kaj vse bi radi med prazniki opravili, nekateri 'popadajo' od izmučenosti, še preden jih je konec. Ni treba, da v tem času prekosimo sami sebe.

Primerjava z drugimi: Prazniki niso tekmovanje.

Pomanjkanje skrbi za lastno telo: Ne le obilni jedilniki, v katerih je obilje sladkorja, maščob in sploh vsega, tudi neprespanost,

psihično.

Ne le prazniki, tudi čas, v katerem so, ni nepomemben. V mesecih, ki prinašajo manj svetlobe, ljudje pogosteje doživljajo občutke otožnosti, melanholije, obupa in nemoči (lahko pa so brez teh znakov in se motnja kaže tako, da se počutijo 'le' brez energije). Ta občutja lahko prerastejo v sezonsko razpoložensko motnjo, kar pa pravzaprav ni klasična depresija. Svetloba ima pomembno vlogo v našem življenju, prav tako pa je pomemben vpliv časa 'minevanja' (jeseni odpada listje, narava se pripravlja

”

Ne le prazniki, tudi čas, v katerem so, ni nepomemben. V mesecih, ki prinašajo manj svetlobe, ljudje pogosteje doživljajo občutke otožnosti, melanholije, obupa in nemoči.



Zakaj?

Nerealistična pričakovanja:

Pričakovanja, ki so pravzaprav sanjske želje, nam ne naredijo dobre usluge. Ker zelenega ne dosežemo, se počutimo

neaktivnost (premalo gibanja) nam povzročita dokaj slabo telesno počutje. Telesno in duševno pa gresta z roko v roki. Če se počutimo fizično slabše, se bomo slabše počutili tudi

na 'spanje'. Motnja je bolj pogosta pri ženskah (vendar moški niso izključeni). Kaže se kot nemir, razdražljivost, povečana potreba po spanju, večja potreba po hrani, lahko

opazamo tudi neželena impulzivna ravnanja. Sami si lahko pomagamo predvsem tako, da smo veliko na svežem zraku, da gremo npr. na sprehod čez dan, ko je še svetlo, sploh ob sončnih dnevih. Predvsem rekreacija je tista, ki nas bo polnila z energijo. Zelo pomaga tudi, če se obdamo z energijo bližnjih, ljubih oseb, torej da smo čim več v družbi in se ne zapiramo vase.

Poskrbimo, da so prostori svetli, pa čeprav uporabljamo umetno svetlobo. Kakršnakoli komunikacija, predvsem osebna, je tudi zelo dobrodošla. Pomembno je tudi, da zaužijemo čim več zdrave hrane v obliki sadja in zelenjave, kajti tudi telesu jeseni in pozimi pogosto primanjkujejo določene snovi, ki jih je v drugi polovici leta v izobilju in so lažje dosegljive. Na jedilniku naj bo tudi več živil z ogljikovimi hidrati ter manj beljakovin. Posebej moramo izpostaviti, da je treba v primeru resnega stanja depresije oziroma anksioznosti poiskati strokovno pomoč. Stanje se namreč lahko tudi poslabša.