



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

09. 02. 2012.

„МЕНТАЛНА ДИЈЕТА“ КАКО СЕ ЗАШТИТИ ОД НЕГАТИВНИХ УТИЦАЈА КОЈИМА СМО СВАКОДНЕВНО ИЗЛОЖЕНИ



Све више смо изложени негативним утицајима како онима на које не можемо, тако и онима на које можемо да утичемо. У следећим чланцима ћу писати детаљније о томе на који начин се испољавају ти утицаји како на физичком, тако и на психолошком, тако и на емотивном нивоу, на нашим интерперсоналним односима. Такође ћу писати и о томе како да препознамо такве врсте утицаја као и о начинима на које можемо да их контролишемо и ублажимо.

Шта је „ментална дијета“

Можда ће вам звучати чудно израз „Ментална дијета“, али инспирацију за овај израз сам добила из два извора. Први је када сам гледала једну емисију познате Опре Винфри у којој је покушала да помогне неким породицама да се извуку

из превелике финансијске задужености – кредити, кредитне картице, несврсно трошење новца. Тај програм је назван „Финансијска дијета“. Други извор ми је био филм „Блистави ум“ где је главни јунак који је имао тешку психичку болест покушао овај проблем да превазиђе тако што је „свој мозак ставио на дијету“ – донео је одлуку да игнорише извесне гласове који су му се јављали и на тај начин контролисао своје понашање.

Ја ћу под изразом ментална дијета подразумевати нашу способност да вршимо свесну селекцију информација које добијамо, као и облике понашања које ћемо применити да бисмо ублажили њихов негативни утицај на нас.

Време у коме живимо

Услови у којима ми

живимо већ дуже време су заиста тешки. Већина вас која ово чита ће се сетити деведесетих, кризе и ратова који су се у то време водили, бомбардовања и да се не враћамо даље. Ово је сасвим довољно.

Предвиђања многих здравствених радника су се на жалост обистинила. Број малигних болести, дијабетеса, високог крвног притиска, алергија, болести штитне жлезде је у порасту. Ово су углавном психосоматске болести. За оне који то не знају то су болести које су изазване психичким узроцима, чији се симптоми испољавају на телесном нивоу тако што мењају функцију органа. Та промена некада може бити привремена, а некада и трајна.

Када је стресно стање продужено, када су ендокрини и нервни систем сувише дуго изложени хиперфункцији, нормално је очекивати да ће се створити услови за настанак поремећаја у организму. (О стресу и његовом деловању ћу писати посебно).

Али ово нису једине болести. Знатно је повећан број и психичких болести, нарочито депресија, разне врсте страхова и фобија. Знатно су се променили и односи међу људима у смислу блискости, опуштености, дружења. Све се мање дружимо јер просто немамо довољно времена.

На жалост ово се проширило и на децу. Сетите се времена када сте ви ишли у школу. Када се разболите сасвим је било нормално да вам друг или другарица дођу након школе, донесу свеске да препишете оно што се радило. Данас, на жалост од много деце чујем да се то не дешава.

Оно што је заиста поражавајуће је да деца НЕЋЕ другима да помогну у смислу да пренесу неко знање, да помогну онима који слабије уче. Себичност и егоизам је присутан на сваком кораку. Такође је повећана и агресивност деце по школама, што свакодневно можемо

чути на телевизији.

Можда ћете помислити док ово читате да је такво време и услови у којима живимо и да једноставно морамо да се прилагођавамо тим променама. Онима који тако размишљају поставила бих једно питање „Ко креира такву реалност – ми или неко други?“ Да ли овакви услови у којима живимо значе да треба да се изгуби сваки вид људскости и моралности? Како бисте се ви осећали да вам је потребна нека врста помоћи, нпр. позли вам на улици и нико вам не приђе. Или да ваше дете неко малтретира у школи, а нико од његових другова му не притекне у помоћ (на жалост то је све чешћа слика)

А не заборавите да када живите отуђени од других, ви сте отуђени и од себе што доводи да сталног незадовољства како собом тако и другима, а то је опет један од извора стреса

И тако све у круг.

Светлана Живковић Симић
Дипл. Психолог – психотерапеут
066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs