



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

23. 02. 2012.

## МЕНТАЛНА ДИЈЕТА 2. ДЕО



У прошлом броју сам дала дефиницију „Менталне дијете“ где сам под тим изразом подразумевала нашу способност да вршимо свесну селекцију информација које добијамо, као и облике понашања које ћемо применити да исмо ублажили њихов негативни утицај на нас.

Такође сам дала мали подсетник на живот у Србији у последњих двадесет година, и о последицама тих догађања како на телесном тако и на психолошком нивоу.

### Како треба да изгледа наш дан?

Сваки дан би требало да почнемо са осмехом и радошћу. У нашем народу постоји изрека „По јутру се дан познаје“. Замислите сада да се будите на време, да дајете себи довољно времена за све јутарње ак-

тивности, да нигде не журите, да слушате музику коју волите и можда урадите неку вежбу истезања, да се ујутру помазите са својим дететом пре него што га одведете у вртић. Једноставно да урадите оно што вам прија и да онда опуштено кренете на посао. Наравно, када сте овако опуштени, много боље ћете функционисати и на послу - бићете боље расположени, самим тим ћете и са колегама имати складније односе. Дан би вам изгледао много лепши. Можда вам ово делује као утопија, али верујте није немогуће.

А шта ми најчешће радимо? Ми сваки дан почињемо са телевизијом или новинама где ћемо се углавном сусрести са масом лоших вести. Медији имају велики утицај

на наш живот, а ми смо свакодневно бомбардовани разним несрећама, негативним догађајима, катастрофалним вестима, црном хроником, разним скандалима како познатих естрадних личности, тако и политичара. Али то није све. Затим идемо на интернет па и тамо видимо све то. Онда међусобно о свему томе разговарамо, свађамо се, покушавамо да намећемо своје схватање таквих догађања. Колико пута сте прошли и чули свађу међу људима због препирке око политике или неких заиста бесмислених тема?

А новинари као да се такмиче која ће вест изгледати драматичније и бомбастиче са огромним насловима, јер ће то побољшати продавање новина.

А како онда ми реагујемо на све ово? Ми дозвољавамо да то негативно све негативне информације које чујемо или видимо утичу на нас, и временом постајемо летаргични, депресивни, нервозни.... Али нам то није довољно, ми се и даље преплавујемо таквим врстама информација, као да нам није довољно тешкоћа са којима се суочавамо свако-

дневно (беспарица, кредити, здравствени проблеми, проблеми на послу...).

И онда у једном моменту постајемо свесни оваквих негативних осећања, и питамо се што нам се то дешава? Често од људи који ми се обрате за помоћ чујем „Не знам што ми се ово дешава, одједном сам почео да се плашим свега и свачега“, „Будим се свако јутро уморан, а није ми јасно зашто“... Примера има много.

Морамо бити свесни да гомилање негативних информација и стална брига око свега што би могло да се догоди тј. Прављење конструкција многих будућих догађаја је потпуно бесмислено, јер нас то веома много исцрпљује и негативно утиче на наше целокупно здравље.

Запамтите; природна људска реакција на негативно окружење и негативне догађаје је туга и бес, који изазивају веома јако осећање беспомоћности.

### Истраживања

Резултати истраживања у Великој Бри-

танији су показали да је за једну трећину испитаника свет постао „застрашујуће место“, а у задњих двадесет година број људи који пате од анксиозних поремећаја се повећао на 800 000 (питајте се колико ли је тек код нас). Научници у свету тврде да је за људски мозак штетно непрестано претрпвање информацијама. Утврђено је да свакодневно бомбардовање нашег мозга разним негативним информацијама које нам у току дана стално пристижу утиче на пад концентрације. Осим тога повећан је и број реакција које указују на јасно деловање стреса (разни физички симптоми), као и смањено интересовање за друштвени живот и свакодневне активности. До свега овога долази зато што наш мозак мора у току дана да обради све те информације.

Сада када сте све ово прочитали можете се запитати да ли постоји начин да се заштитимо од свега овога? Наравно да постоји, и о томе ћу писати у следећем броју. А до тада вам желим све најбоље.

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