

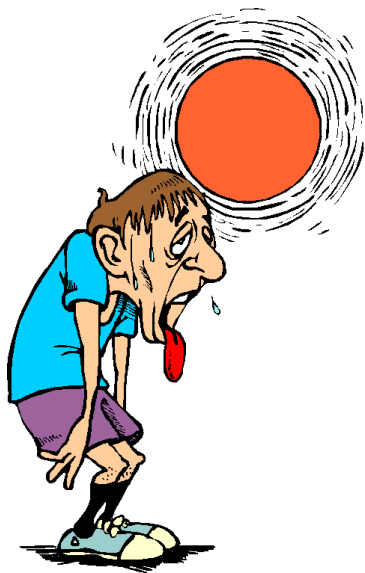


Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

20. 07. 2012.

## КАКО ПРЕВАЗИЋИ ВРУЋИНУ



У прошлом броју сам писала о томе како високе температуре утичу на наше физичко и ментално функционисање. Навешћу неке од симптома - умор, вртоглавица, ментална конфузија, замор мишића, поремећаји вида и несвестице, раздражљивост, узнемиреност, депресије, несаница или прекомерно спавање. Ово су само неке од реакција на високе температуре.

Када се човек суочи са свим овим симптомима то може изазвати осећање беспомоћности, као да се ништа не може учинити. Али, то није тачно. У свакој ситуацији човек може да пронађе неко решење, само мора бити спреман на такав корак.

### Шта треба урадити у оваквим ситуацијама?

Пре свега морамо променити неке од наших навика.

Многи људи узимају веома мало течности. О томе колико је вода важна, нећу сада писати, јер то заслужује цео чланак. Али веома је битно да узимате у овим условима ми-

нимум 8 чаша воде, што иначе лекари препоручују да треба да буде обавеза.

Потребно је да променимо и неке навике у исхрани. Лекари препоручују да се исхрана базира на воћу и поврћу, што више свеже хране, а мање меса и сухомеснатих производа као и теста.

Све ове савете можете наћи у многим новинама, а и на телевизији се о томе често прича. Међутим врло мало се говори о томе како да превазиђемо све психичке симптоме који су последица оваквог времена.

### Концентрација

Имајући у виду да врућина знатно смањује концентрацију, потребно је обављати активности које не захтевају велико ментално ангажовање. Међутим, у неким ситуацијама је то немогуће, нарочито код студената. Зато је добро да направимо план таквих активности. Нпр. студенти најтеже градиво треба да уче рано ујутру када устану. Тада су најодморнији и концентрација је много боља. Међутим, неким више одговара да уче ноћу, када се све смири и када је температура нижа. У току учења врло је важно да правите паузе и да их правилно распоредите. На сваких 45-60 минута, направите краћу, а након 2-3 сата учења правите мало дужу паузу.

Све ово се може применити и код људи који се баве пословима који захтевају више концентрације, а нарочито они

који раде са цифрама (књиговође, економисти). Обављајте прво послове који захтевају највише ангажовање, а оне лакше радите касније.

Овакво понашање треба спроводити код сваке врсте активности. **И немојте заборавити да правите паузе.**

### Превазилажење умора, несанице, раздражљивости....

Да бисте ово превазишли веома је битно да планирате своје активности. Планирајте сваки дан тако што ћете оставити времена за себе и да се мало опустите. Идите на базен, шетајте, радите вежбе... Када осетите умор немојте седети поред телевизора, већ изађите напоље, видите се са пријатељима... Покушајте да се на неки начин активирате. Најгоре што можете да урадите је да се стално жалите и да ништа не предузимате да бисте то превазишли. Тада ваша негативна осећања још више расту.

Поред ових физичких активности, предлагам вам да урадите и неке вежбе релаксације. Кратке вежбе опуштања па макар трајале и три минута дневно су важне, јер обнављају ваш ум и тело. Када смо смирили много другачије посматрамо и доживљавамо свет око нас, ма какав он био.

Разне вежбе релаксације можете пронаћи у многим часописима, књигама. Ја ћу вам овде описати једну која је најједноставнија.

### Техника релаксације

Заузмите удобан седећи положај. Немојте прекрштати ноге, дланове ставите на бутине тако што ћете их окренути на горе. Леђа нека вам буду права, а ако вам је тешко да их држите усправно нађите неко јастуче и ставите на наслон столице. Зажмурите и почните нормално да дишете, усмерите се на дисање (немојте дисати дубоко, већ нормално).

Замислите сада како вам се део по део тела опушта. Почните од десне стране тела и идите редом – стопало, потколеница, бутина, длан десне руке, подлактица, надлактица, рамени појас. Задржите се на сваком делу тела по 20-30 секунди. Затим све то урадите са левом страном тела. Након тога пређите на задњи део тела (задњица, доњи и горњи део леђа), па предњи (абдомен, груди и лице). Код лица обратите пажњу да вам уста не буду стиснута, већ да буду полуотворена. Такође посебну пажњу обратите на чело, обрве, очи. На крају освестите опуштеност целог тела.

Останите у стању опуштености онолико колико вам одговара. Када будете желели полако отворите очи, удахните дубоко и издахните, протегните се на столицу, а затим то исто урадите стојећи. Осетите колико вам је опуштање пријало и како се сад осећате много свежији и одморнији.

Практикујте ово сваки дан и брзо ћете видети све добробити практиковања релаксације.