



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

17. 08. 2012.

КАКО СЕ ОДМОРТИ И ОПУСТИТИ НА ГОДИШЊЕМ ОДМОРУ



У претходна два броја сам навела да око 30% људи не успева да се заиста одмори. и да су узроци томе превише бриге, недовољно дана годишњег, неке личне особине.

Такође сам писала и о симптомима који указују да сте „зрели“ за годишњи одмор као и о користима које вам он пружа (пуњење батерија, побољшање међуљудски односа...)

Али поставља се питање како најбоље искористити свој одмор.

Да нам одмор не би представљао стрес потребно је пре свега обавити неке припреме.

Припрема за одмор

Пре свега планирајте дестинације и уколико можете пожељно је да резервишете смештај, нарочито ако имате малу децу. Не дозволите да ваш план буде преамбициозан, јер онда постоји опасност да јурите с једне активности на другу и тако се исцрпите. Одредите приоритете, и немојте сваки дан испланирати у минут, већ отворите врата и за неке новине које могу да се појаве.

Већину припрема покушајте обавити барем недељу дана пре

него што кренете. Ако оставите да све обавите у задњи час можете бити под стресом, који онда слаби ваш имунитет. Унапред купите лекове – лекови који се препоручују су: парацетамол за температуру, антихистаминици за алергију, и неке лекове против дијареје. Уосталом најбоље је да се саветујете са лекаром или фармацеутом.

Пре него што отпутујете завршите што је могуће више обавеза, а ако не можете све да завршите, замолите ваше колеге да то ураде. Такође, на свом мејлу подесите опцију (auto reply), јер ће онда они који нису обавештени о вашем одласку знати у ком периоду не могу рачунати на вас.

Направите и распоред обавеза који ће вас чекати када се вратите, јер ћете себи тако олакшати повратак.

Храните се правилно пред одмор и немојте спроводити неке брзинске дијете да бисте што лепше изгледали на плажи. Тако тело излажете стресу што може утицати на смањење имунитета и склонији сте разбољевању.

На одмору

Како што боље искористити време које нам је на располагању?

Физички аспект одмора

Будите што више физички активни. Физичка активност помаже опуштању. Многа истраживања су показала да физичка активност подиже ниво ендорфина који је битан за наше осећање задовољства. Имајте на уму да физичка активност не подразумева само неке теже физичке активности – трчање, аеробик, пливање, већ и лагане шетње, вежбе, играње са децом.

Практикујте неки вид релаксације (у неким од претходних бројева сам навела једну технику релаксације коју можете практиковати и на тај начин смањити тензије у вашем организму). Упамтите да физичко опуштање подстиче и ментално опуштање. Уколико можете, добро је да себи приуштите и масажу.

Ментални аспект одмора

Веома је битно да се на одмо-

ру не оптерећујете неким лошим информацијама. Избегавајте новине у којима ћете углавном наћи само негативне информације – убиства, крађе, несреће, катастрофе. Закупите мисли корисним или опуштајућим штивом. Ако не волите да читате, слушајте добру музику или нађите неку другу активност која вама одговара.

Емотивни аспект одмора

Као што физичка активност повољно утиче на расположење, тако и упознавање нових људи има благотворно дејство на вас. Немојте се „учаурити“ и бити само са оним с којима сте дошли, већ се отворите и за неке нове контакте. Дозволите да други људи „ушетају у ваш живот“ и на тај начин можда стекнете неко ново искуство, добијете неке информације које су за вас значајне. Упамтите да се нико у нашем животу не појављује случајно и да све има свој смисао само треба обратити пажњу.

Такође уколико осетите потребу будите неко време сами и окрените се себи. Некада бити сам може бити лековито. Самоћа нам помаже да саберемо мисли, донесемо неке нове одлуке или у крајњем случају, да не радимо ништа и обновимо енергију.

Покушајте да вам сваки дан буде посебан. Учините неке ситнице себи, које иначе у свакодневном животу не чините и улепшајте себи дан.

Будите свесни тога да сте ту да бисте уживали и максимално се опустили и искористили то време за себе.