

STRESAS ŠVENTINIŲ LAIKOTARPIU – KAIP JO IŠVENGTI IR ATRASTI VIDINĘ RAMYBĘ?



© Shutterstock nuotr.

Parengė Klaipėdos miesto „Ažuolyno“ gimnazijos visuomenės sveikatos specialistė Sandra Žalgirienė
2022 m.

STRESAS – NE TIK ŠVENČIŲ PALYDOVAS. KAIP SUMAŽINTI STRESĄ?

Šventinis laikotarpis dažniausiai asocijuojasi su kalėdine muzika, skanėstais, dovanų paieškomis ir Kalėdų laukimu. Tačiau ne visuomet jis toks linksmas. Nemaža dalis žmonių pripažįsta, kad šventinis laikotarpis sukelia ir nemažai streso.

Stresas šventiniu laikotarpiu juntamas didesnis nei įprastai. Tačiau net ir be švenčių stresą patiriame kone kiekvienas. Tik labai skiriasi, kaip jį valdome ir kaip į jį žiūrime. Vieniems nedidelis stresas net gi padeda geriau atlikti tam tikras užduotis, darbus. Na, o kitiems net ir menkiausias stresas sukelia labai daug nemalonių pojūčių – kankina neminga, nerimas, nervingumas, mažėja darbingumas. Tad ir taip jautriems, stresą patiriantiems žmonėms šis laikotarpis tampa dar didesniu iššūkiu jų gyvenime.

Pirmiausia išmokite nuolat dėl visko nesijaudinti. Reikėtų kartais sustoti ir pabūti tiesiog dabartinėje akimirkoje. Nuolatinis galvojimas, kaip viskas bus priverčia nerimauti. Tačiau jei bent kartais išmoksite gyventi šia diena, džiaugtis mažomis smulkmenomis. Nuveikite tai, kas Jums malonu ir nesijauskite dėl to kalti.

Fizinis aktyvumas – tai vienas geriausių būdų ne tik sumažinti stresą, įtampą, bet ir sustiprinti savo organizmą, imuninę sistemą. Sportas, aktyvesnis laisvalaikis ne tik padeda pamiršti patirtą stresą darbe ar namuose, bet pakelia nuotaiką, tampame darbingesni, pagerėja miego kokybė. Net jei neturite daug laisvo laiko, išeikite bent pusvalandį pasivaikščioti gryname ore.

SPA ir masažai – tai visapusiškas kūno stiprinimas. Masažo metu atsipalaiduojama, veikiami vidiniai organai, atpalaiduojami raumenys, dingsta galvos skausmas, nerimas, pailsi mintys, tarsi iš naujo pasikraunama energijos. Po masažo ženkliai pagerėja savijauta. Masažai padeda suaktyvinti kraujotaką, limfos sistemą ir žinoma, puikiai nuima stresą. Kitos SPA procedūros taip pat padės įveikti įtampą. Labai svarbu skirti sau kokybiško laiko. Net ir namuose prisileidus vonią, užsidegus kvapnią žvakę, klausantis mėgstamos muzikos galima puikiai atsipalaiduoti.

Daugiau laiko savo pomėgiams – dažnai darbai ir kiti žmonės mums tampa prioritetu. Tai nėra blogai, tačiau vis tiek labai svarbu skirti laiko savo norams, svajonėms ir veikti tai, ko norisi Jums. Raskite laiko paskaityti mėgstamą knygą, pažiūrėti Jums patinkantį filmą, susitikite su drauge ar draugu, surenkite pikniką gamtoje, sportuokite. Svarbiausia neužmiršti savo norų ir nuveikti tai, kas padeda labiau atsipalaiduoti.

KAIP NURIMTI PRIEŠ ŠVENTES?

Pirmiausia pasistenkite atrasti tai, kas Jus nuramina, o po to be streso imkite ruoštis Kalėdoms. Štai keli patarimai, kaip elgtis, kad įprastas pasiruošimas būtų paprastas ir netektų patirti įtampos.

SUSIPLANUOKITE BIUDŽETĄ ŠVENTĖMS

Šventėms būtina susiplanuoti biudžetą taip, kad joms pasibaigus netektų likti be pinigų. Kaip tai padaryti?

Pasidarykite sąrašą žmonių, kuriuos norite pasveikinti, dovanos būtinos tikrai ne visiems. Juk galima paskambinti, pasveikinti žodžiu. Kartais toks sveikinimas net labiau sušildo širdį. Žinodami keliems žmonėms norite nupirkti dovanas ir skyrę tam tikrą pinigų sumą galėsite lengviau išsirinkti dovanas.

Ieškokite akcijų. Prieš Kalėdas parduotuvės skelbia įvairias akcijas, ypatingai internetinės. Todėl galima net ir brangesnį daiktą nupirkti už daug mažesnę kainą.

Sutaupyti galite net ir apsipirkdami internetu. Ne tik dėl akcijų. Bet pagalvokite, kiek laiko, kuro sąnaudų prireikia, kad važinėjant automobiliu ar viešuoju transportu apsipirktumėte ir surastumėte kiekvienam dovaną.

KĄ DOVANOTI, KAI MAŽAS BIUDŽETAS?

Žinoma, tuomet kai nereikia sukti galvos dėl pinigų dovaną išrinkti tikrai lengviau. Tačiau net ir su nedideliu biudžetu galima padovanoti tikrai puikią dovaną. Štai kelios idėjos.

Dovanokite praktiškas dovanas – bilietai į kiną, pramoga, masažas ar daiktus, kurie reikalingi kiekvieną dieną. Be to, dovana gali būti net ir sporto inventorių ar kitokie daiktai susiję su žmogaus pomėgiais.



© Shutterstock nuotr.

Valgomos dovanos – dabar jos itin populiarios, o ir pasirinkimas itin didelis. Vieni dovanoja natūralius, namuose gamintus produktus, kiti renkasi iš to, ką siūlo prekybos centrai. Štai, kad ir skanusis „Panettone“ pyragas - didelį pyragą galima nupirkti vos už 5 eurus. Šventiška ir labai skani dovana. Jei galite leisti dovanos daugiau – pirkite įvairius valgomus rinkinius.

Gaminkite dovanas patys – rankų darbo dovanos visuomet labai jaukios ir mielos. Be to, gavęs tokią dovaną tikrai supranta, kad buvo pasistengta ir įdėta daug darbo. Patys galite pagaminti įvairius papuošalus, dekoracijas, žaisliukus eglutėms. Taip pat galite iškepti kalėdinių meduolių ar padovanoti Jūsų paruoštą tešlą jų kepimui.

Suvenyrai – jei žinote, kad žmogus, kuriam rinksite dovaną mėgsta įvairias smulkmenas ir suvenyrus, daiktus su kalėdine atributika, galite dovanoti ir juo. Dabar pasirinkimas be galo platus, todėl tikrai nebus problemų atrasti nebrangių, tačiau mielų smulkmenų dovanoms.

Vienas svarbiausių dalykų – neatidėti dovanų pirkimo paskutinei minutei. Taip ne tik sutaupysite, bet ir išvengsite papildomo streso. Idealu, jei sąrašę prie žmogaus užsirašysite, kas jam patiktų. Pasirašykite po kelis dovanų variantus, kad neradus vienos dovanos galėtumėte nupirkti kitą.

IŠVENKITE STRESINIŲ SITUACIJŲ

Dažnai stresas kyla net ir dėl menkiausių dalykų – netgi tokių, kaip kambarių tvarkymas. Jei daug dirbate ir neturite kada idealiai susitvarkyti namų prieš šventes, nepergyvenkite. Juk idealiai tvarkingi namai būna labai trumpą laiką ir jau po dienos ar kelių jį ir vėl tarsi apversti aukštyn kojomis. Tad geriau susitelkite į smagesnius dalykus.

Susikurkite šventinę nuotaiką – pasileskite kalėdines dainas, pasipuoškite eglutę, padabinkite namus dekoracijomis. Šventiškai papuošti namai pakelia nuotaiką ir sukuria malonesnę aplinką.

Skaitykite mažiau neigiamos informacijos. Žinoma, sekti tai, kas vyksta pasaulyje ar šalyje reikia, tačiau jei kasdien ieškosite informacijos ar net kelis kartus per dieną, tik dar labiau stresuosite.

Kartais net jei ir atrodo, kad informacija Jūsų neveikia, iš tiesų ji paveikia mūsų sąmonę. Geriau paskaityti įdomią knygą ar pažiūrėti linksmą filmą, nuveikti kažką kartu su šeima, vaikais.

Stresas nuolatinis gyvenimo palydovas, bet labai svarbu visur *įžvelgti kuo daugiau teigiamų dalykų*. Jei norite šventes pasitikti be streso pasistenkite į viską pažiūrėti kitaip, daugiau laiko skirti sau, šeimai ir Jus džiuginantiems dalykams. Na, o kalbant apie šventes, reikėtų nepamiršti ir dar vienos stresą keliančios situacijos – kai jaučiamasi blogai, jei dovaną gauni didesnę ir brangesnę nei pats dovanojai. Visi esame skirtingi, turime skirtingą biudžetą, suvokimą apie dovanas. Todėl tikrai neverta nerimauti.

Svarbiausia dėmesys ir nuoširdumas bei bendravimas. Su šeima ir artimiausiais žmonėmis netgi galite sutarti, kad dovanomis nesikeisite. Pasidarykite bendrą šventinę vakarienę, pažaiskite linksmus žaidimus ar visi kartu pažiūrėkite kalėdinius filmus. Tai suteiks daug daugiau džiaugsmo nei didelės dovanos įteikimas!

Literatūra:

Tinklaraštis „Pasiutus lapė“ (2020). „Stresas šventiniu laikotarpiu – kaip jo išvengti ir atrasti vidinę ramybę?“. Prieiga internetu:

<https://www.pasiutusalape.lt/apie/tinklarastis/stresas-sventiniu-laikotarpiu--kaip-jo-ismengti-ir-atrasti-vidine-ramybe>