

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Šventinis leidinys, 2023 / Vol ŠL

Šventinis stresas

Privalomas dovanų pirkimas, įprastų šventinių filmų žiūrėjimas ar kalėdinių dainų klausymas gali kelti ne džiaugsmą, o erzulį ar liūdesį. Šventės ir jų laukimas ne visiems žmonėms gali būti džiaugsmingas ir smagus laikotarpis.

Ypač sunku vienišiams žmonėms, kurie neturi su kuo dalintis džiaugsmu. Sudėtingas šis laikotarpis gali būti žmonių apsuptiems, bet ryšio stokojantiems arba finansinių sunkumų patiriantiems žmonėms. Ką daryti, jei šventės nedžiugina?

Tai, kas vieniems sukuria magišką atmosferą, kitiems gali tapti dar viena metų pabaigos prievole, kurią reikia padaryti iš paskutiniųjų. Daugeliui gali atrodyti, kad nelaukti Kalėdų yra neįprastas, kažkuo blogas dalykas, kad Kalėdų ir kitų metų pabaigos švenčių vengiantys žmonės kažkuo nusikalsta ir yra ne tokie kaip kiti. Patyrinėjus tą įdėmiau, matyti, kad daug dėmesio ir energijos žmonės nukreipia į švenčių dalis, kurios kelia daugiausiai įtampos ir streso, o iš tiesų svarbiems dalykams – kaip, pavyzdžiui, ryšio ir santykių kūrimui – nebelineka laiko.

Šiuo laikotarpiu vertinga paklausti savęs ir kitų, ko mes siekiame prieššventiniais įpročiais? Žmonės yra taip sutverti, kad apie savo ilgalaikius įpročius po kurio laiko net nesusimąstome, kas reikia, jog jų nešama žinutė ilgai neipraranda savo prasmę ir vertę, ją gali būti sunkiau suprasti, atpažinti. Paklauskite savęs, kodėl perkate šventines dovanas – ar todėl, kad taip reikia, ar todėl, kad norite artimiesiems parodyti, kad jie jums rūpi. Svarbu nepamiršti ir kiekvieno iš mūsų sugebėjimo užmegzti ryšį – šventinis laikotarpis gali būti tas laikas, kai atsimename primirštus draugus ir artimuosius.

Sunkumus patiriantys žmonės gali jausti papildomą kaltę ir gėdą, vengti kreiptis į kitus žmones ieškodami kompanijos ar kitokios pagalbos, tad elgdamiesi proaktyviai, turėdami įprotį kalbėtis su žmonėmis, galime jiems tokiu būdu padėti, mažinti vienišumą ir didinti tarpusavio ryšį. Šventės gali būti nemėgstamas laikas ir dėl nesusiklosčiusių ar pašlijusių santykių su artimaisiais bei šeimos nariais. Svarbu leisti sau jausti visus malonius ar nemalonius jausmus, susijusius su šventėmis, nes šiuo laikotarpiu tiek džiaugtis, tiek verkti, tiek jausti kitas emocijas yra natūralu. [Skaitykite daugiau...](#)

10 patarimų, kaip ištvirti švenčių maratoną:

1. Nebandykite visiškai atsiriboti nuo švenčių.
2. Planuokite iš anksto.
3. Surenkite vakarėlį patys
4. Priverskite kūną pajudėti.
5. Padėkite kitiems.
6. Laikykitės tradicijų arba sukurkite naujų
7. Įtikinkite save, kad nieko tokio jaustis blogai.
8. Ribokite laiką naršydami po soc. tinklus.
9. Praktikuokite dėkingumo terapiją
10. Padarykite sau ką nors gero.





Per šventes sukyla emocijos. kaip jas valdyti?

Visos emocijos yra natūralios ir kuria mūsų individualumą. Nejmanoma kontroliuoti, kada ir kurios emocijos mus aplankys, tačiau galime nuspręsti, ką su jomis daryti. Kilusi emocija parodo, kaip reaguojame į pasaulį, kas mums patinka ar nepatinka, kiekviena iš jų turi savo reikšmę. Šventiniu laikotarpiu emocijos gali tapti dar intensyvesnės, gali išryškėti kontrastas su kitais žmonėmis, pavyzdžiui, jei aplinkiniai yra linksmi, o jums kyla nerimas ar liūdesys. Reikėtų suprasti, kad sunkesnės emocijos prieš Kalėdas yra natūralios bei priimtinos. Save ir kitus nuolat įtikinėdami, kad nejaučiame sunkesnių išgyvenimų, sau tik pakenksime. M. Kriščiūnas dalinasi įžvalgomis ir patarimais, kaip susidraugauti su visomis emocijomis bei jas lengviau valdyti:

1. Įvardykite emocijas. Lietuvoje yra įprasta savo būseną apibūdinti trimis žodžiais: gerai, blogai arba normaliai. Pasigilinę, sužinome, kad emocijų yra dešimtys ar net šimtai. Pradžioje tiksliai įvardyti, ką jauti, gali būti sudėtinga, nes nesame pratę to daryti. Nežinodami kaip jaučiamės, nenutuokiame ir ką daryti toliau. Todėl verta pradėti stebėti savo būseną: įvardydami emocijas galėsime atrasti bei mėginti pašalinti ir jas sukėlusį šaltinį arba – keisti požiūrį. Emocijas įvardyti galima įvairiais būdais, svarbu rasti sau priimtinausią: pildyti jausmų dienoraštį, garsiai pasakyti jausmus ar pasikalbėti su patikimu draugu.

2. Bendraukite su žmonėmis. Daug kam yra neįprasta kalbėtis apie jausmus net ir su artimiausiais žmonėmis. Tai reikalauja pastangų ir įdirbio, tad pradėkite nuo saugios aplinkos, nuo žmonių, kuriais pasitikite. Kalbėjimasis leidžia mums rasti kitokius jausmų atpažinimo kelius, taip pat ir kitam žmogui padeda įvardyti konkrečius jausmus. Pokalbis padeda suvokti, kad taip jaučiatės ne vienas, todėl pasidalinus savo jausmais su kitais lengviau priimti ir savo būseną.

[Skaitukite daugiau...](#)

*„Ar nebūtų gyvenimas
prasmingesnis, ar
neišsipildytų svajonės, jei
Kalėdų ugnis rusentų širdyse
visus metus?“*



Žiemos tamsa, šaltis ir drėgmė taip pat neprisideda prie puikios nuotaikos, mat mokslas teigia, kad šviesos trūkumas mus veikia nepalankiai – organizmas ima mažiau gaminti laimės hormono serotonino. Reikėtų nepamiršti, kad pagrindiniai laimės hormonai yra keturi – dopaminas, oksitocinas, endorfinai ir serotoninas, taigi serotoninas, kurį mūsų organizmas gamina saulės šviesoje, – tik vienas jų. Negana to, yra ir daugybė kitų labai sveikų veiklų, kurios skatina serotonino gamybą mūsų kūne. Tad, jeigu tik norime, visada galime susirasti veiklų, kurios kompensuos saulės šviesos trūkumą. Tai gali būti sportas, meditacija,

pasivaikščiojimai gamtoje, netgi šaltas dušas. Daug kas gyvenime, ypač nuotaikos, priklauso nuo mūsų pačių. Kalėdinės dekoracijos, lemputės, melodijos vieną džiugina, o kitą gali erzinti. Dažniausiai erzina tai, kas paliečia mūsų nuostatas, įsitikinimus, pažadina kažkokius atsiminimus ir pan. Priežastis yra ne pačios dekoracijos ar skambančios melodijos, o tai, koks mūsų santykis su šia metų švente, ką ji mums reiškia, kaip ją interpretuojame. Juk vienas žmogus gali kartu džiaugsmingai niūniuoti skambančią Kalėdų melodiją, o kitas tuo metu burbėti, kad jau nebegali pakęsti tos muzikos. Tad tai mūsų pasirinkimas.

Apėmė šventinė depresija? 6 patarimai, kaip sau padėti:

Jei švenčių laikotarpiu jus užklumpa depresija – esate ne vieni. Net ir su visomis šventinėmis dekoracijomis bei linksmybėmis – o gal būtent dėl jų – daugumą žmonių šiuo metų laiku apima depresija.

1. Apsupkite save mylimais žmonėmis.
2. Valgykite mėgstamą maistą.
3. Išlikite fiziškai aktyvūs.
4. Eikite į lauką.
5. Būkite malonūs kitiems.
6. Skirkite laiko pabūti su savimi ir „persikrauti“.

Kodėl per šventes apninka liūdesys?

Per šventes reikėtų labiau rūpintis savimi: dažniau stabtelėti, skirti laiko poilsiui, daryti malonius dalykus, prisiminti, kad turime hobių. Tai ir yra didžiausia problema, kad mes prieš Kalėdas labai lekiame, skubame – pabaigti darbus, nupirkti dovanas, pasiruošti šventėms... Jeigu sąmoningai neskiri laiko sau, visiškai išsemi savo vidinius resursus, o tada jau būna labai sunku valdyti emocijas arba jas keisti – emocijos valdo tave ir jautiesi taip, lyg būtum tiesiog į aplinką reaguojanti marionetė. Patariame artėjant šventėms skirti laiko smagiems užsiėmimams: pabūti su vaikais, pasiklausyti patinkančios muzikos, pasportuoti, išeiti pasivaikščioti, pasižokti, padainuoti. Kiekvienas turi pats atrasti, kokios veiklos kelia teigiamų emocijų, skirti joms laiko. Dar vienas patarimas būtų – pernelyg nesureikšminti švenčių: jos atėjo ir praeis, o gyvenimas tęsiasi ir kiekviena diena gali būti šventė, jeigu tik ją susikursi.

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Šventinis leidinys, 2023 / Vol ŠL