

zrcalo@vjesnik.hr

PSIHO ODMOR

POTREBA, A NE
LUKSUZ

■ *Simptome umora treba na vrijeme prepoznati i učiniti nešto kako bismo izbjegli ozbiljnije posljedice*

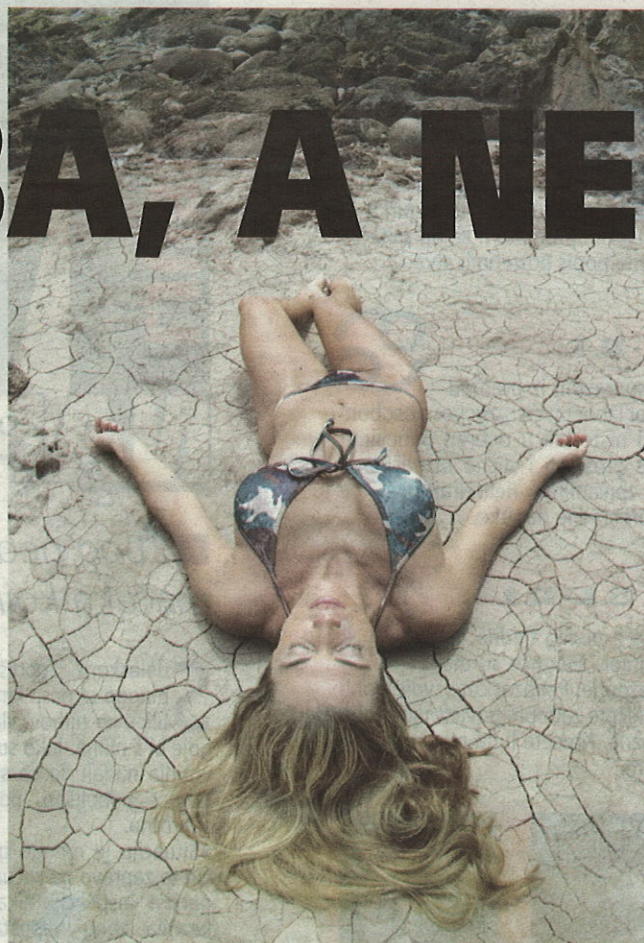
U vremenu u kojem živimo godišnji nam odmor često i nije nikakav odmor. Katkada čak i ne uzimamo godišnji odmor, a adrenalin kojim smo preplavljeni u obavljanju zadataka često nam prikriva simptome premorenosti. Je li odmor danas luksuz ili potreba upitali smo psihologinju Tanju Puretu. »Odmor je definitivno potreba, a ne luksuz. U čovjekovu se životu izmjenjuju razdoblja rada s razdobljima odmora na dnevnoj, tjednoj i godišnjoj razini. Važno je potrebu za odmorom shvatiti jednako ozbiljno kao i rad, jer jedino kvalitetan odmor pridonosi tome da se kvalitetno možemo posvetiti radu«, pojašnjava naša sugovornica. To je nužno, jer tijekom rada dolazi do nakupljanja umora - tjelesnoga, mentalnoga i/ili emocionalnoga.

OPASNO ZANEMARIVANJE

»Bilo bi dobro naučiti pravodobno prepoznavati simptome svakoga od njih te ih redovito uklanjati«, kaže prof. Pureta i dodaje da tjelesni umor ljudi najbolje prepoznaju i najlakše ga se rješavaju primjerice ležanjem i spavanjem, a dobro je to činiti i laganim istezanjem, drugom laganom tjelesnom aktivnošću, masažom. »Mentalni umor se dobro rješava opuštanjem, ali i intenzivnijom tjelesnom aktivnošću, bavljenjem sadržajima koji nas opuštaju, druženjem, i slično. Emocio-

nalni umor se također dobro rješava opuštanjem, ali i aktivnim, pozitivnim razmišljanjem o stanjima koja nas muče te njihovim rješavanjem. Pomaže i tjelesna aktivnost, podrška okoline, boravak u prirodi, otkrivanje novih područja, primjerice odlazak na putovanje kako bi se posve isključili iz svakodnevice i posvetili nečemu novome«, savjetuje naša sugovornica.

Znaci umora su raznoliki, od osjećaja iscrpljenosti, zasićenosti, razdražljivosti, preopterećenosti, bespomoćnosti do raznih fizičkih simptoma. Ako se sustavno zanemaruju, dolazi do nakupljanja umora te prelaska u kronična stanja. Traje li bilo koji od simptoma dulje od dva tjedna, tada ga se više ne bi smjelo ignorirati. »Strategija da treba samo raditi i da će već biti prigode za odmor nije dobra. Naš organizam traži ravnotežu i ni jedno pretjerivanje nije dobro«, napominje Pureta i dodaje da se odmarati treba



redovito, a svaki taj odmor, ma koliko kratko trajao, može i treba biti kvalitetno osmišljen. »Što se tiče godišnjeg odmora preporuka je da traje minimalno dva tjedna u komadu, kako bi se imali vremena stvarno opustiti i napuniti baterije.

VAŽNOST PLANIRANJA

Preporučuje se, također, tijekom godišnjeg odmora raditi nešto drugo u odnosu prema onome čime se inače profesionalno bavimo«, kaže naša sugovornica. Iako mnogima

riječi »odmor« i »planiranje« ne idu zajedno, to kako ćemo se odmoriti stvarno ovisi o tome kako ćemo ga isplanirati. »Ako se prepustimo okolnostima, one će ga isplanirati umjesto nas, što nas može učiniti još umornijim. U planiranje, također, trebamo uključiti i očekivanja obitelji ili prijatelja. Najbolje bi bilo na početku odmora da svatko napiše svoja očekivanja, te da se osmisli odmor u kojem će se većina želja moći ostvariti. Također, kada se počnemo baviti nekom planiranom aktivnosti, bilo bi dobro da joj se potpuno i posvetimo, a ne da u mislima stalno vrtimo neriješene probleme«, kaže naša sugovornica. Kad je riječ o tome je li bolje odmor provesti aktivno ili pasivno, Pureta kaže da je najbolje organizmu pružiti ono što mu trenutačno treba. »Nakon te prve nadoknade, svakako je poželjno kombinirati te dvije vrste odmora«, zaključuje.

■ Dženeta ČOKIĆ

