



**Psihoterapija MR**

# **Kako preživeti praznike s čim manj stresa in depresije?**



**Brezplačni e-priročnik**



Veseli december je v bistvu medijsko napihnjena ideja, v ozadju katere se skriva en sam interes - kovanje dobička. Prav ta pritisk biti vesel, zabavati se in odlično izgledati, v nas vzbudi velika pričakovanja, ki pa jim neizogibno sledi trk ob realnost. Ta trk ima za posledico razočaranje in otožnost, ki se lahko razvije tudi v depresijo.

Če sodimo po statistikah, je december najmanj vesel mesec v letu. Takrat se zgodi največ prometnih nesreč, družinskega nasilja in samomorov. Ampak tu nisem v vlogi Grincha, da bi vam kvarila praznike, ki so lahko izredno lepi, če veselje pride iz naših src, ne pa kot prisila od zunaj. Želim le opozoriti na pasti, ki jih le ti prinašajo in vas oborožiti z nasveti, da se jim boste lažje izognili.

Nekateri se praznikov veselimo, drugi se jih že vnaprej bojimo. Nekateri jih doživljamo bolj, drugi manj stresno. Božič in počitnice se uvrščajo na [lestvico stresnih dogodkov v življenju](#). Decembra navadno živimo drugače kot preostali del leta. Več hodimo po obiskih in zabavah, popijemo več alkohola in zaužijemo več (nezdrave) hrane, manj spimo, več nakupujemo in smo manj telesno aktivni. Poleg tega je takrat dan najkrajši v letu in deležni smo najmanj sončne svetlobe. Posledično občutimo pomanjkanje vitamina D, kar predstavlja tveganje za razvoj mnogih bolezni, med drugim tudi depresije. Strokovnjaki opozarjajo, da sta pomanjkanje vitamina D in depresija tesno povezana. Če pogledamo samo ta, fiziološki vidik, vidimo, da smo med prazniki izpostavljeni večjemu tveganju za slabo počutje, seveda pa je treba upoštevati še psihološki vidik.

Če s seboj in s svojim življenjem že tako nismo najbolj zadovoljni, smo med prazniki še toliko manj. Kontrast med tem, kako je in kako bi moralo biti, je takrat še toliko bolj izrazit. Če imam na primer idejo, da bi se morala na novoletno noč poljubljati s svojim izbrancem z ognjemetu v ozadju, me bo dejstvo, da nimam nikogar, lahko spravilo v precej slabo voljo.

**Mini priročnik, ki je pred vami, vam ponuja 11 nasvetov, kako zmanjšati stres, osamljenost in depresivno razpoloženje med prazniki.**

1

opravljeno

**Znebite se rigidnih pričakovanj.**

Če ste si zamislili, da boste z družino preživelid idilično božično večerjo, ki pa se v realnosti izkaže za vse prej kot to, boste precej frustrirani. Namesto, da se oklepate nekih pričakovanj in vsi napeti oprezate, če vse poteka, kot ste si zamislili, se raje prepustite dogodkom. Bodite odprti za spontanost, kajti prav tam se skriva pristno življenje. Ni treba, da je popolno, ker popolnost obstaja le v reklamah za pralni prašek. Presenečeni boste, kako dobro se bo izteklo.

2

opravljeno

**Sprejmite svoje bližnje takšne, kakršni so.**

Prazniki so čas, ko nam navadno ni treba v službo in si gremo doma v družinskem krogu lahko v miru na živce. No, saj ni tako zelo hudo. Vaši bližnji so takšni kakršni pač so in nikar se jih ne trudite spreminjati. Edina oseba, ki jo lahko spremenite, ste vi sami. Ko boste vi pri sebi nekaj spremenili, se bodo tudi drugi začeli drugače odzivati. Če boste na primer kritiko zamenjali s prijaznostjo, bodo tudi vaši bližnji prijaznejši do vas. Svoje bližnje po navadi kritiziramo, kadar le ti ne izpolnjujejo naših pričakovanj, oziroma ne zadovoljujejo nekih naših potreb. Zato se lahko počutimo spregledane, neslišane, osamljene ... Takrat se po principu napad je najboljša obramba, zatečemo h kritiki, ki pa vedno doseže nasprotni učinek od željenega. Preden naslednjič odprete usta, da bi kritizirali, se ustavite in se vprašajte, ali bi si vi želeli slišati iz ust svojih bližnjih, da niste v redu? O tem namreč kritika govori. Ali če zadevo še stopnjujemo: »Imel-a te bom rad-a, če boš takšen-a, kot hočem jaz«.

Če smo iskreni, nam napake naših bližnjih med letom ne gredo tako zelo na živce kot ravno med prazniki, ko še toliko bolj štrlijo iz idilične božične scenerije.

3

opravljeno

**Sledite sebi.**

Prednovoletne zabave, ki se vrstijo skozi ves december, so lahko pošteno utrujajoče. Delijo se na tiste, ki si jih želite udeležiti in na tiste, ki se jih »morate« udeležiti po službeni dolžnosti. Če v slednjih ne uživate in vam predstavljajo le dodaten stres, se jih udeležite na kratko. Nazdravite s sodelavci, poskrbite, da vas šef vidi, potem pa se lahko opravičite, da imate še druge obveznosti. Če bi Božič letos za spremembo raje preživelid s partnerjevo družino, to tudi storite. Svojim lepo razložite, da ste se letos pač odločili drugače in da bo še ogromno Božičev, ki jih boste lahko preživelid skupaj. Če vaši starši niso sebični,

bodo to tudi razumeli. Če pa so sebični in vam bodo vašo odločitev zamerili, potem naj vam pač zamerijo. To je izključno njihov problem.

4

opravljeno



#### **Poenostavite si obdarovanje.**

Obdarovanje nam lahko prinese obilo notrajega zadovoljstva, lahko pa nam predstavlja vir stresa in frustracij. Frustrirani smo lahko, ker imamo premalo denarja in/ali časa za nakup daril. Poleg tega je praznično obdarovanje nekako prisiljeno. Če ste žalostni, ker vašemu otroku ne morete kupiti vsega, kar si želi, nikan. Tu velja pravilo, manj je več. Bolje, da dobi eno igračo, pa tisto izvirno in iz srca, kot cel kup. Zasipanje z igračkami zavira otrokovo domišljijo in ustvarjalnost. Pomembno je tudi, da si kakšno stvar prej nekaj časa želi, ne pa da jo dobi, še preden si jo sploh uspe zažele. Doma narejena darila pa so še veliko boljša, pa tudi cenejša kot kupljena. Podobno je z obdarovanjem odraslih. Veliko bolj bodo cenili darilo, za katero ste porabili svoj čas in domišljijo, kot pa nekaj, kar ste kupili v petih minutah. Čeprav tudi s slednjim ni nič narobe.

Razmislite o tem, koliko denarja in koliko časa želite, oziroma zmorete nameniti za darila in se odločite v skladu s tem. Nekomu lahko enostavno podarite kupon, na katerega napišete, da bosta nekaj počela skupaj v prihodnjem letu. Lahko podarite fotografijo v izvirnem okvirju, lahko napečete različne piškote in jih zložite v doma narejene škatle ... Možnosti je ogromno. Lahko pa se enostavno dogovorite, da se letos ne boste obdarovali, ampak boste namesto tega denar namenili v dobrodne namene ... ali pa ga enostavno obdržali sami.

5

opravljeno



#### **Ne pretiravajte s hrano in pijačo.**

Prazniki ne bi smeli biti opravičilo za prekomerno pitje alkohola in nažiranje s hrano. Ne pravim, da se odpovejte vsem dobrotam s bohotno založene mize, le zmerni bodite. Dovolj je, da poskusite le majhen košček od vsake dobrote. Prizanesite svojemu ubogemu telesu s prebavljanjem prekomerno zaužite sladke in mastne hrane. Če s hrano zapolnujete neko čustveno praznino, boste imeli na koncu še nekaj dodatnih težav: slabo telesno počutje, pomanjkanje energije, slabo vest zaradi prenažiranja, dodatne kilograme in tveganje za motnje hranjenja. In kaj je pri tem najhuje? Čustvena praznina bo še vedno tu.

Kozarček ali dva v dobri družbi sta čisto v redu. Problem nastane, ko nam pitje uide izpod nadzora. Alkohol potencira občutja, ki so že v nas, zato se ga tisti, ki ste v občutljivem življenjskem obdobju, na daleč izogibajte! Žalosti se ne da utopiti v alkoholu, saj ta le še poslabša

razpoloženje in povečuje depresijo. Da o ostalih škodljivih učinkih alkohola, z agresijo in povzročanjem prometnih nesreč na čelu, sploh ne izgubljam besed.

6

opravljeno



### **Gibajte se.**

Privoščite svojemu telesu dovolj spanja in gibanja na svežem zraku. Dokazano je bilo, da so ljudje, ki se redno gibljejo na prostem, kar v 70 odstotkih manj dovzetni za stres in nasploh bolj vedri v življenju. Redno gibanje vzpodbuja delovanje nadledvičnih žlez, ki izločajo hormone (noradrenalin, betaenrofin, derotonin, dopamin), ki prispevajo k boljšemu razpoloženju. Če je le možno, izkoristite vsak sončni žarek. Ti so v temnih decembrskih dneh dragoceni kot suho zlato. Vitamin D sicer najdemo tudi v nekaterih živilih (mastne ribe, ribje olje, jetra, jajčni rumenjaki), vendar jih težko pojedemo toliko, da bi lahko nadomestili odsotne sončne žarke. Vitamin D nam je na voljo tudi v lekarnah brez recepta. Riba, ki vsebuje veliko Omega 3 maščobnih kislin, so naravno zdravilo proti depresiji. Če niste ljubitelji rib, lahko Omega 3 prav tako dobite v lekarni.

7

opravljeno



### **Izrazite svoja občutja.**

Poiščite način, da boste lahko izrazili svoja občutja. Pisanje dnevnika občutkov ima lahko zelo terapevtski učinek. Če vas na primer neka stvar prizadane, si postavite vprašanje: zakaj? in skušajte nanj kar se da iskreno odgovoriti. Presenečeni boste, kaj vse boste odkrili. Ker papir že pregovorno prenese vse, ste lahko popolnoma iskreni in se izrazite brez trohice samocenzure. Občutek je izredno osvobajajoč. Če pa do pisanja čutite odpor, se morda najdete v slikanju, glasbi, plesu, fotografiranju ali kakem drugem mediju. Pomembno je le, da osvobodite in izrazite svoje najgloblje občutke.

8

opravljeno



### **Ne bodite pasivni.**

Kaj pa če me nihče ne povabi na zabavo? Potem vam preostane dvoje. Da ždite sami doma in se smilite sami sebi ali pa zavihate rokave in sami organizirate zabavo. Danes je ob vseh socialnih omrežjih to lahko zelo preprosto. Pomislite na prijatelje, sošolce, sodelavce, sorodnike, ki jih že dolgo niste videli in jih povabite na prednovoletno ali novoletno druženje. Sploh ni treba, da je to neka nora zabava, lahko je enostavno pogovor ob kozarcu vina, obisk novoletne tržnice ali kaj drugega. Če ste trenutno neprosto voljni samski in vas pogled na pare in družine spravlja v otožnost, potem ne hodite na zabavo k poročenim

prijateljem. Raje povabite tiste, ki so prav tako samski in odlično se lahko zabavate.

Kaj pa če so vsi moji prijatelji po parih? Nič hudega. Obstaja kar nekaj organiziranih dogodkov za samske, ki so na visokem nivoju in ponujajo vsebinsko pester izbor. Zakaj ne bi spoznavali novih ljudi, ki so samski tako kot vi in se zraven odlično zabavali? Konec koncev nikoli ne veste, kje vas čaka ljubezen.

9

### **Razdajajte se.**

V prazničnih dneh se še pogosteje spomnimo na tiste, ki nimajo dovolj denarja za dostojno življenje, so bolni, osamljeni, zapuščeni otroci, ostareli ... Lahko jim podarite nekaj materialnega v obliki denarja, oblek, hrane, igrač ... ali pa jim namenite nekaj svojega časa. Obstaja ogromno organizacij, društev, ki potrebujejo prostovoljce. S tem, ko se boste nesebično razdajali in pomagali sočloveku v stiski, se boste čutili koristne in vaše življenje bo ponovno dobilo smisel. Pomoč v tem primeru je vzajemna: To, da nekomu pomagam, pomaga tudi meni.

opravljeno



10

### **Obdarite tudi sami sebe.**

Ponavadi se zgodi, da pri obdarovanju pozabimo na najpomembnejšo osebo v svojem življeju – sebe. Podarite si nekaj, kar si že dolgo želite. Pa najsi bo to nov parfum, masaža, dolg sprehod, ali pa samo malo miru. S to gesto boste sami sebi pokazali, da se cenite in imate radi. Ljubezen do samega sebe je osnova. Prav tako neka zdrava mera sebičnosti. Kajti, če ne bomo imeli radi sami sebe in znali poskrbeti zase, potem tudi ljubezen do drugih ne bo čista in pristna. Nekdo, ki se razdaja na vse konce, hkrati pa zanemarja sebe, v drugih ljudeh vzbuja občutek dolžnosti in slabe vesti.

opravljeno



11

### **Osredotočite se na to kar imate, ne na tisto, česar nimate.**

Velik del človekove nesreče izhaja iz primerjanja z drugimi. Spomnim se, da sem nekje (ne spominjam se kje) brala članek o tem, kako je revščina relativna. Nekdo, ki v Sloveniji vozi staro kripo, živi v garsonjeri in prejema minimalno plačo, velja za dokaj revnega. Če pa ga postavimo ob bok afriški ženski, ki s štirimi otroki in eno kozo živi v šotoru, se zdi pravi bogataš. Razglabljanje o tem, česa vse nimate, je prepovedano! Raje na list pairja napišite seznam stvari, za katere ste hvaležni. Presenečeni boste, česa vsega ste deležni, pa tega sploh ne vidite, ker ste zaslepljeni s tistim, česar nimate.

opravljeno



**Če vas zgornji nasveti niso pomirili, še vedno ne vidite izhoda ali pa imate celo samomorilne misli, obvezno poiščite pomoč strokovnjaka! Depresija je bolezen, ki zajame celega človeka. Vpliva na razpoloženje, mišljenje in vedenje. To ni le prehodna slaba volja ali otožnost, zato obvezno potrebuje zdravljenje.**

Za konec pa še misel o Božiču ...

Jezus se je rodil v hlevu, ker v prenočišču ni bilo prostora. Izvirna božična zgodba je zgodba o preprostosti. Odršenik človeštva se je rodil na slami, Marija in Jožef sta pač improvizirala. Improvizirali so tudi sveti trije kralji, ki so šli za zvezdo repatico in za darila prinesli tisto, kar so trenutno pač imeli pri roki. In ravno v tej preprostosti in skromni hvaležnosti za to, kar smo in kar imamo, se skriva tista pristna božična čarovnija. Ne pozabite slediti svoji notranji zvezdi in vse bo dobro.

**Želim vam čim manj stresne praznike in vse lepo v letu, ki prihaja!**

**Če imate težave in se želite soočiti z njimi, se prijavite na uvodni razgovor psihoterapije preko [kontaktnega obrazca](#) ali e-maila [info@psihoterapija-mr.si](mailto:info@psihoterapija-mr.si).**

Marija Remškar

uni. dipl. lit. komp., izpopolnjevanje iz ZDT, doktorantka ZDT