

domas grafiko ar iliustracijos apačioje. Grafiko ar iliustracijos numeris straipsnyje nurodomas lenktiniuose skliaustuose arba įterpiamas į sakinį. Grafiniai vaizdai, nuotraukos ir kt. turi būti pateikiami grafiniu formatu (pvz., *.bmp; *.tif; *.jpg) ir ne mažesne nei 300 dpi skiriamąja geba. Galima pateikti ir nuotraukas. Iliustracijos leidinyje spausdinamos nespaltvotos, gali būti spausdinamos ir spalvotos, tačiau autoriaus lėšomis.

Dešimtainės trupmenos rašomos ne su tašku, o su kableliu, pvz., 10,2 ir pan.

Žurnalo „Slauga. Mokslas ir praktika“ mokslinių straipsnių pateikimo tvarkos aprašą, autorių teisių patvirtinimo dokumentą ir Reikalavimus autoriams rasite internetinėje svetainėje adresu www.sskc.lt

NAUDINGA ŽINOTI

Kaip atgauti dvasinę pusiausvyrą po švenčių?

Daiva Žukauskienė, Vilniaus Gestalt institutas

„Švęsti reikia ne šventės, švęsti reikia gyvenimą.“ Neprisimenu, kas pasakė šiuos žodžius, ar jie būtent taip ir skambėjo, bet jų prasmė išlieka aktuali ir šiandien.

Kuo ypatingas šventinis periodas? Prieš šventes ir per jas žmonės būna labai aktyvūs. Tiek fizinė, tiek ir psichinė energija naudojama jos netausojant, juk reikia visur suspėti ir viskam pasiruošti. Mūsų kraujagysles užplūsta neįprastas hormonų kiekis. Pradedant streso hormonu kortizoliu, adrenalinu ir baigiant laimės hormonais endorfinais. Paraudę skruostai nuo arterinio kraujospūdžio padidėjimo ir išsipūtę pilvai nuo virškinimo sutrikimų – tai tik menki negalavimai, kuriuos gana greit organizmas sureguliuoja dėl homeostazės. Tačiau ne visi negalavimai tokie paprasti ir lengvai praeinantys.

Užgesus švenčių šviesoms ne vienam užgęsta ir akys, ir nuotaika. Liūdesys, nuovargis, apatija apninka tuos, kurie netausojo savo fizinių ir psichinių jėgų per šventes. Paprasta fizika – jei skystį išpylei iš indo ir nepripildėi naujo, tai indas lieka tuščias. Taip yra ir su žmogiškaisiais energijos resursais. Iškrautą bateriją reikia įkrauti. Ir nereikia tikėti stebuklais, kad šventinė nuotaika, džiaugsmas ir dovanos kompensuos nuovargį. Vadinamosios žiemos atostogos daugeliui virsta maratono bėgimu, pakeliui užkandant riebaus maisto ir užgeriant nekasdieniu alkoholio kiekiu. Kasdienis režimas, sportas, dietos nukeliamos pošventiniam laikotarpiui, kai bus laiko. Kyla klausimas – kaip tokio maratono metu dar sugebame švęsti?

Tiems, kurie dar planuoja vienokias ar kitokias šventes, kelias patarimų:

- Neatidėliokite kasdieninių ir svarbių reikalų pošventiniam periodui. Neturėkite vilčių, kad po švenčių būsite pailsėję. Šventės – ne atostogos, tai panašiau į ilgesnes darbo valandas.
- Laukite švenčių su realistine nuotaika. Kalėdų senelio ar kito dovanų senio biudžetas lygus jūsų biudžetui. Skonio receptoriai yra tik ant liežuvio galiuko, jų sukeliamas malonumas trumpalaikis. Prisiminkite, kad šventei pasibaigus jūs vėl norėsite valgyti ir gerti. Saikas visa kur yra aukso vertės. Saikingai dovanokite, išlaidauskite, valgykite ir gerkite.
- Endorfinai savo sukeliamu efektu panašūs į narkotikus. Euforija, energijos perteklius juos vartojant ir abstinencinė būseną, nutraukus jų vartojimą. Džiaugtis reikia saikingai.

Atrodo, kad šventiniais stebuklais tiki ne tik vaikai, jais tiki ir suaugusieji. Lūkesčiai ir viltys, kad po švenčių viskas bus lengva ir paprasta, kad atidėliotiems darbams turėsite marias laiko, dūžta į šipulius. Kasdienybė ir atidėti darbai kaip lavina užgrūva iškart po švenčių. Kaip pasakoje apie Pelenę – po dvyliktos valandos nelieka nei karietos, nei suknelės, pasitinka kasdieniai darbai ir šalia jų – neplautų lėkščių stirta, nustekentas šeimos

biudžetas, niekam nenaudingos ir nedžiuginančios dovanos. Ar tokia realybė gali įkvėpti naujai suplanuotiems darbams? Planai, pasižadėjimai sau ir kitiems greit pamirštami, nes jiems įvykdyti tiesiog nėra jėgų. Planavimas ir nauji horizontai buvo apžvelgti dar tada, kai jautėmės žvalūs ir pasiruošę švęsti.

Jei jau žinote, apie ką čia pasakoju, ir savo kailiu patiriate emocinį išsekimą, nekantraudami laukiate ne moralų, o patarimo, kaip išbristi iš pošventinės pelkės. Kojos jau šlapios, ne laikas ir ne vieta kalbėti, kas būtų, jeigu būtų, ir kas buvo, tas praeivis. Esame čia ir dabar, apimti būsenos, panašios į depresiją.

Pats blogiausias patarimas, kurį galite išgirsti, yra siūlymai užsiimti kokia nors veikla, panirti į darbus, neužsidaryti ir bendrauti, tęsti pasilinksminimus ir t. t. Tai tas pat, kaip rašalo dėmę valyti rašalu ar gydytis tuo, kuo susirgai. Grįžkime prie minties, kad šventinis periodas išsiurbia iš žmogaus energiją, todėl logiškiausia pošventinį periodą skirti vidinių resursų susigrąžinimui.

Pasyvus poilsis, susilaikymas nuo aktyvių pramogų, žmogiškųjų kontaktų, savęs palepinimo ir pamaloninimo procedūros, poguliai ir ilgesnis miego laikas, iškrovos dietos su vaisių ir daržovių sultimis, išorinė ir vidinė ramybė yra viskas, ko reikia jūsų nualintam organizmui. Meditacija, joga, pasivaikščiojimai gamtoje, muzikos, dailės terapijos, sustabdančios bėgimą ir didinančios koncentraciją į čia ir dabar, yra rekomenduotinos kiekvienam.

Trumpi patarimai visiems, kurie po švenčių jaučiasi „išgręžti“:

- Palepinkite save patys. Tik jūs vieni žinote, kas padeda jums atgauti jėgas.

- Lėtai ir ramiai imkitės darbų, kuriems vis nebūdavo laiko. Pasitenkinimas, kurį patirsite, juos atlikę, bus atlygis.

- Darykite tik tai, kas jums įdomu. Pabūkite egoistai ir skirkite laiko tik sau. Leiskite knygai, filmui ar rožinėms svajonėms jus užliūliuoti.

Jūs ištvėrėte šventinį maratoną, dabar laikas atsipūsti.

Jei liūdesys ir būseną, panašią į depresiją, nesitraukia ilgiau nei mėnesį, neatidėliokite ir ieškokite pagalbos. Psichologai, psichoterapeutai ir psichiatrai tikrai žinos, kaip jums padėti, nes jūs jau užstrigote šioje būsenoje. Nebijokite kreiptis į bet kurį psichikos sveikatos specialistą. Psichikos sveikata yra turta, kurį reikia tausoti. Vykite į šalį mintis, kad tai tik menki negalavimai. Maža rakštis irgi yra skausminga, traukite ją lauk, nesakykite sau: „Ai, nekreipsiu dėmesio, praeis.“ Būkite mylinčios ir atidūs ne tik kitiems, bet ir sau.