

Umjetnost opuštanja



Sve više ljudi u razvijenim zemljama žali se na raznorazne boljke i to – neposredno prije godišnjeg odmora. Zbunjuje li nas prevelika količina slobodnog vremena?

Stigao je dugo priželjkivani godišnji odmor. I već se po kući komentira novonastala, ničim izazvana grlobolja i migrena. Mnogi obolijevaju ili se osjećaju loše prije odlaska na godišnji odmor ili prije početka praznika. Stručnjaci su već dobro upoznati s ovim fenomenom. Radi se naime o „bolesti slobodnog vremena“. Tko se vikendom ili na odmoru bori s nesanicom, glavoboljama ili neobjašnjivim umorom vrlo vjerojatno boluje od upravo ove bolesti.

Sindrom *leisure sickness* – bolest nove ere Godine 2001. pojam „leisure-sickness-syndrom“ (bolesti slobodnog vremena) ušao je i u službeni rječnik medicinskog osoblja. Prvi put su ga spomenula i objasnila dva nizozemska psihologa sa sveučilišta Tilburg. Oni su primijetili da se određeni broj ljudi, nezanemarivo velik broj, redovito razbolijeva u slobodno vrijeme. Razlog nije gripa ni virus, već psihosomatski poremećaj.



Po riječima Julije Scharnhorst, voditeljice Njemačkog saveza psihologa, posebno su podložni ambiciozni, marljivi tipovi, koji se odriču slobodnog vremena u svrhu poslovnog napretka i osobnog intelektualnog razvitka. Određeni tipovi ljudi koriste svaku slobodnu minutu za obavljanje poslovnih zadaća i ne mogu se opustiti, točnije, zaboravili su kako se opušta. Njihov „program“ je uvijek uključen i s vremenom postaje nemoguće „odjaviti se“.



Život u petoj brzini često vodi do „burnouta“

Tek u pauzi, na odmoru, ljudi postanu svjesni sebe i svog općeg psiho-fizičkog stanja.

Ovaj poremećaj smatra se fenomenom kasnog 20. te 21. stoljeća. Danas čovjek ima mogućnost raditi posvuda i u bilo koje doba dana. Svejedno, bili u restoranu, tramvaju, zrakoplovu ili se vozili biciklom, napredak tehnike omogućio nam je da budemo dostupni 24 sata na dan.

Ovisnost o – stresu

„To što upravo u vrijeme odmora i niskog stupnja napetosti dolazi do češćih posjeta bolnicama, nije uopće čudno“, kaže Julie Scharnhorst te nastavlja: „Tko pati od akumuliranog stresa, suočava se u stvari konstantno s povećanom razinom adrenalina. Kada stres popusti, odnosno kada se drastično smanji zahtjevnost situacije, imunološki sustav koristi slobodno vrijeme da bi se oporavio od napora. Tjelesni obrambeni mehanizmi tada slabe, a podložnost na prehlade i razne infekcije raste.

Je li sve u poslu?

No iza oštećenog imunološkog sistema, glavobolja i umora skriva se puno veći problem. Oni koji boluju od „vječnog nemira“ trebali bi si postaviti pitanje o vlastitom životu i identitetu.

„Ako se čovjek definira isključivo pomoću svojih postignuća, polako postaje ovisan o tome. U trenutku kad se njegova produktivnost smanji ili potpuno nestane, on je tad osuđen na propast“,

kaže psiholog Louis Lewitan iz Münchena. Ljudi koji uvijek nekud jure u velikoj su opasnosti od takozvanog 'burnouta'. Za njih slobodno vrijeme ne predstavlja odmor, ni priliku za opuštanje i uživanje. Stoga nije rijetkost da s vremenom oni posebno marljivi zaborave kako se uopće opušta, kaže Lewitan. On je napisao i knjigu „Umjetnost opuštanja“.

„Ljudi koji boluju od 'bolesti slobodnog vremena' osjećaju ogromnu dozu odgovornosti prema svome poslu, no pri tom zaboravljaju na odgovornost prema sebi samima“, kaže Lewitan.



Sportom i suncem protiv „burnouta“

Da bi se ovoj bolesti stalo na kraj ili još bolje da bi ju se spriječilo, savjetuje Jürgen Lota, voditelj centra za suzbijanje stresa, treba promijeniti svakodnevne navike. Pored zdrave prehrane bitne su i male pauze za vrijeme radnog dana te minimalno opuštanje od 20 minuta po danu.



Nekad se jednostavno treba "odjaviti"

Da bismo postali otporniji na stres preporučljiva je i fizička aktivnost od minimalnog trajanja 30 minuta koja bi se redovito prakticirala i to dva puta tjedno. Šetnje, izbjegavanje liftova te korištenje stuba, bicikli umjesto tramvaja i autobusa, sitnice su koje na dnevnoj bazi mogu puno pomoći.

Bitna stavka je također i dužina odmora. Onaj tko putuje trebao bi uzeti najmanje dva tjedna odmora. Odmor treba biti potpuno distanciranje od posla i stresa. Znanstveno je dokazano da tijelo treba od 10 do 12 dana da bi uklonilo sve hormone stresa iz tijela. U svakom slučaju sunce i fizičke aktivnosti različitog tipa ubrzavaju ovaj proces.

Autor: epd /Lea Talijančić
Odg. urednik: Anto Janković