

Da li umete da se opustite?

IZVOR: DEUTSCHE WELLE

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



Stigao je dugo priželjkivani godišnji odmor. I već se po kući komentariše novonastala, ničim izazvana grlobolja i migrena. Mnogi obolevaju ili se osećaju loše pre odlaska na godišnji odmor ili pre 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 verovatno 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 rečnik medicinskog osoblja. Prvi put su ga spomenula i objasnila dva holandska psihologa sa Univerziteta Tilburg. Oni su primijetili da se određeni broj ljudi, nezanimljivo velik broj, redovno razboljeva u slobodno vreme. Razlog nije grip ni virus, već psihosomatski poremećaj.

Po rečima Julije Scharnhorst, voditeljice Nemačkog saveza psihologa, posebno su podložni ambiciozni, marljivi tipovi, koji se odriču slobodnog vremena u svrhu poslovnog napretka i intelektualnog razvitka.

Određeni tipovi ljudi koriste svaki slobodan minut za obavljanje poslovnih obaveza i ne mogu se opustiti, tačnije, zaboravili su kako se opušta. Njihov „program“ je uvek uključen i s vremenom postaje nemoguće „odjaviti se“.

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

Ovaj poremećaj smatra se fenomenom kasnog 20. te 21. veka. Danas čovek ima mogućnost da radi svuda i u bilo koje doba dana. Svejedno, bili u restoranu, tramvaju, avionu ili se vozili biciklom, napredak tehnike omogućio nam je da budemo dostupni 24 sata na dan.

Zavisnost o – stresu

„To što upravo u vreme odmora i niskog nivoa napetosti dolazi do češćih poseta bolnicama, nije uopšte čudno“, kaže Julie Scharnhorst i nastavlja: „Ko pati od akumuliranog stresa, suočava se u stvari konstantno s povećanim nivoom adrenalina. Kada stres popusti, odnosno kada se drastično smanji zahtevnost situacije, imunološki sistem koristi slobodno vreme da bi se oporavio od napora. Telesni obrambeni mehanizmi tada slabe, a podložnost na prehlade i razne infekcije raste.

Je li sve u poslu?

Iza oštećenog imunološkog sistema, glavobolja i umora skriva se puno veći problem. Oni koji boluju od „većnog nemira“ trebali bi da sebi postave pitanje o vlastitom životu i identitetu.

„Ako se čovek definiše 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 Minhena.

Ljudi koji uvek nekud jure u velikoj su opasnosti od takozvanog 'burnouta' (sagorevanja). Za njih slobodno vreme ne predstavlja odmor, ni priliku za opuštanje i uživanje. Stoga nije retkost da s vremenom oni posebno marljivi zaborave kako se uopšte opušta, kaže **Lewitan**.

On je napisao i knjigu „Umetnost opuštanja“. „Ljudi koji boluju od 'bolesti slobodnog vremena' osećaju ogromnu dozu odgovornosti prema svome poslu, ali 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 se spriječila, savetuje Jürgen Lota, voditelj centra za suzbijanje stresa, potrebno je promeniti svakodnevne navike.

Pored zdrave prehrane bitne su i male pauze za vreme radnog dana kao i minimalno opuštanje od 20 minuta po danu.

Da bismo postali otporniji na stres preporučljiva je i fizička aktivnost od minimalnog trajanja 30 minuta koja bi se redovno upražnjavala i to dva puta nedeljno. Šetnje, izbegavanje liftova, bicikli umesto tramvaja i autobusa, sitnice su koje na dnevnoj bazi mogu puno pomoći.

Bitna stavka je takođe i dužina odmora. Osoba koja putuje trebalo bi da uzme najmanje dve nedelje odmora i on treba da bude potpuno distanciranje od posla i stresa.

Naučno je dokazano da telu treba od 10 do 12 dana da bi uklonilo sve hormone stresa iz tela. U svakom slučaju sunce i fizičke aktivnosti različitog tipa ubrzavaju ovaj proces.

Foto: [photostock / FreeDigitalPhotos.net](#)