

КАКО СЕ ИЗБОРИТИ СА УСАМЉЕНОШЋУ ПОСЛЕ ПРАЗНИКА

- Постпразнични „блуз“

Празници су за већину људи време које карактерише радост, уживање са породицом и пријатељима, али и време када смо затрпани обавезама око породичних окупљања, спремања прослава и ручкова и бирања поклона за најмилије. У суштини, то је финансијски, физички и емотивно врло захтеван део године.

Када празници прођу и када се спакују новогодишњи украси, дом добије свој уобичајени изглед, умине бајковита атмосфера најчаробнијег дела године, а породица се врати свакодневним обавезама. Дешава се да тада велики број људи осети значајан пад расположења и тугу, тзв. постпразнични „блуз“.

Ова осећања изолованости и туге по завршетку празничне сезоне највише погађају старије особе, посебно оне које живе саме, пате од неке хроничне болести или воде мање активан живот. Неизвесност коју доноси нова година али и размишљање о протеклим годинама, стварима које су урадили и онима које нису, као и о драгим особама које су изгубили доводе до тога да осећања среће и радости замене анксиозност и депресија једном кад празници прођу.

Симптоми постпразничног „блуза“ слични су као код анксиозности или поремећаја расположења: несаница, губитак енергије, раздражљивост, тешкоће при концентрацији и стални осећај забринутости. За разлику од клиничке депресије која траје јако дуго и тешко се лечи, постпразнична туга је углавном кратког даха, што никако не значи да је треба занемарити.

Како бисте помогли себи и што брже се ослободили лоших осећања, потребно је да посебну пажњу обратите на своје физичко и ментално здравље.

Постоји много начина да се постпразнично нерасположење и туга отерају и држе подаље. За почетак би било добро да се држите своје рутине, што генерално позитивно утиче на ментално здравље, а нарочито у периодима када се не осећате добро. Можете чак и да направите дневни распоред који би вам омогућио да се лакше придржавате предвиђеног и не изгубите структуру. Спавајте довољно. Нема сумње да је сан важан у свакој животној доби, али код старијих људи његов значај је још већи. Сан омогућава телу да се регенерише, током сна се регулишу метаболички процеси, јача имунитет, нормализује крвни притисак... Недовољно сна, између осталог, може довести и до сетних и депресивних осећања. За старије особе је седам до осам сати сна права мера.

Храните се здраво. Храна није само извор неопходних хранљивих материја већ може да утиче и на расположење. Празници су време када себи дозволимо да превише уживамо у храни и пићу, а постоје бројне студије које повезују алкохол, као и храну богату шећерима са депресивним стањима.

Изађите напоље. Промена окружења ће вам пријати, а опште је познато да је физичка активност добра и за тело и за душу. И само 20 минута пороведених напољу може да смањи стрес и да вас орасположи.

Научите нешто ново. Када прођу празници понекад се појави и превише слободног времена које код неких старијих особа повећава осећања узнемирености и туге. Окупирање новим хобијем или учење нове вештине је идеалан начин да то време испуните, а истовремено је изазов у коме уживате и начин да се изборите са негативним осећањима. Читајте, гледајте омиљене филмове и серије, бавите се неким ручним радом (плетење, штрикање, вез...) који, поред позитивног утицаја на мозак, потпомаже и очување функција зглобова и смањење реуматских тегоба, сликајте, слажите слагалицу... Некад је за побољшање расположења довољно и да само пустимо неку песму коју волимо и заплешемо у годину пред нама.

Социјална интеракција је нешто што је на самом врху листе ствари које ублажавају симптоме туге и депресије, и мада је објективно отежана последње две године услед околности пандемије која нас је задесила, изузетно је важно да одржавате контакте са другим људима. Пандемија је додатно погоршала ситуацију јер је поред константне бриге за здравље нас и наших најмилијих допринела проређивању виђања и контаката са другим људима, али и свеукупној изолованости и удаљавању. Према подацима мета-анализе спроведене у САД, социјална изолованост је штетна по здравље као 15 цигарета дневно или алкохолизам. Лако је повући се у себе кад се осећате лоше, али и тада је од изузетне важности да се не препустите већ да ипак посегнете ка породици и пријатељима, чак и када вам делује да нисте за то расположени. Време проведено у друштву драгих људи, па чак и кућних љубимаца је најбољи лек за усамљеност и тугу.

Постпразнични „блуз“ неће трајати вечно. У међувремену имајте стрпљења и не будите престоги према себи. Не љутите се на себе зато што се лоше осећате и дајте себи времена да поново станете на ноге. Ако ипак мислите да не можете сами да се изборите са осећањима, увек је добро поразговарати са члановима породице, пријатељима, у крајњој линији и са стручним лицем. Некад је тешко тражити помоћ али не би требало да буде тако. Никада не треба да нас буде срамота што имамо проблем и што нам је потребна помоћ да бисмо га решили.