

TOP AKTIVNOSTI MED SAMOIZOLACIJO, KI POMAGAJO OHRANJATI TUDI NAŠE PSIHIČNO BLAGOSTANJE

Koronavirus je v preteklih dneh povsem ohromil (javno) družbeno življenje Slovencev in vsakemu od nas se lahko zgodi, da v teh izrednih razmerah trči ob steno dolgčasa, ki ga za seboj prinese samoizolacija. Če smo bili prej zaradi svojih obveznosti na trenutke preveč zaposleni, pa se sedaj soočamo s praznino, ko imamo naenkrat preveč časa in premalo idej, kako bi ta čas koristno izkoristili. Kljub temu, da moramo biti «zaprti med štirimi stenami» pa še ne pomeni, da nam mora biti dolgčas. V nadaljevanju predstavljamo pet aktivnosti, s pomočjo katerih bo izolacija hitreje minila, hkrati pa nam bo hvaležno tudi naše psihično blagostanje.

Kaj je dolgčas?

Dolgčas lahko opredelimo kot stanje, pri katerem določene ravni energije ne moremo nikamor usmeriti. Če nam je dolgčas, se bomo pogosto počutili nezadovoljne in tesnobne, pogost je tudi občutek pomanjkanja nadzora nad situacijo, saj le-te ne moremo spremeniti (Markman, 2012).

In kaj lahko narediš SAM, da se ne boš počutil »ujetega«?

1. Meditiraj – meditacijo lahko opredelimo kot nabor tehnik, s pomočjo katerih um očistimo vsakdanjih skrbi in se osredotočimo na sedanost, nase ter na svojo notranost. Meditativno stanje lahko dosežemo na več načinov, najpogostejša je tehnika, ko sedimo v lotosovem položaju z zrvnato hrbtenico. Meditacija skrbi za boljše delovanje našega imunskega sistema, spodbuja pozitivna čustva, zmanjšuje depresijo in tesnobo, pomaga pri lažjem soočenju s stresom, zmanjšuje občutek osamljenosti in omogoča, da lažje nadzorujemo svoja čustva (Seppala, 2013). Več o posebni vrsti meditaciji (**tj. čuječnost**) si lahko prebereš v spodnjem članku.
2. Nauči se tujega jezika – če si od vedno hrepenel po tem, da bi se naučil španščine, ruščine, kitajščine ali katerega drugega jezika, imaš zdaj končno čas, da željo tudi uresničiš. Raziskave namreč kažejo, da imajo večjezični ljudje boljšo koncentracijo, sposobnost odločanja in izvrševanja funkcij, znanje več jezikov pa dokazano ščiti tudi pred razvojem zgodnje demence (Baetens – Beardsmore, 2008).
3. Začni pisati dnevnik – Vse več terapevtov opozarja na pozitivne učinke pisanja dnevnika, saj se pri pisanju znebimo potlačenih čustev in jih začnemo lažje obvladovati. Raziskave kažejo tudi, da s pomočjo pisanja nadzorujemo vsiljive misli o negativnih dogodkih, kar nam posledično omogoča, da se lažje soočimo s stresom (Carpenter, 2001).

Namig: da se boš lažje soočil z nastalimi razmerami, si v dnevnik vsak dan zapiši vsaj štiri pozitivne stvari, ki so se ti zgodile čez dan in za katere si hvaležen.

4. Poveži se - v času samoizolacije si lahko vzameš čas za svoje bližnje in se z njimi, s pomočjo telefonskih pogovorov ali socialnih omrežij, povežeš na globlji ravni. Dobri medosebni odnosi nas grejejo, bodrijo in nam v težkih situacijah predstavljajo steber opore. Veliko vlogo pri vzpostavljanju dobrega odnosa imajo empatija, iskrenost, sposobnost zaupanja in sprejemanje drugačnosti.

5. Bodi fizično aktiven – kljub prepovedi zbiranja pa je pomembno, da si v času samoizolacije fizično aktiven (telovadiš lahko doma – veliko različnih vadb najdeš na *youtu*bu). Telesna aktivnost namreč vpliva na različne vidike duševnega zdravja, saj znižuje tesnobo, izčrpanost, stres in depresivna stanja; zvišuje pozitivno razpoloženje, samozavest in občutek učinkovitosti, pozitivno pa vpliva tudi na kognitivno zmogljivost (spomin, koncentracija) in delovno učinkovitost (če delaš od doma) (Poirel, 2017).

Elena Vižintin, mag. psih.

Povzeto po:

<https://www.psychologytoday.com/gb/blog/ulterior-motives/201209/what-is-boredom>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/feeling-it/201309/20-scientific-reasons-start-meditating-today>

➔ Več o čuječnosti: <https://www.cujecnost.org/wp-content/uploads/2016/08/cernetic2005.pdf>

Baetens – Beardsmore H. (2008). Multilingualism, Cognition and Creativity. *International CILL Research Journal*, 1(1), 4-19. Dostopno na:

https://www.unifg.it/sites/default/files/allegatiparagrafo/17-12-2014/baetens_beardsmore_multilingualism_cognition_and_creativity.pdf

Carpenter, S. (2001). A new reason for keeping a diary. *Monitor Staff*, 32(8),68. Dostopno na:

<https://www.apa.org/monitor/sep01/keepdiary>

Poirel, E. (2017). Psychological benefits of physical activity for optimal health. *Sante mentale au Quebec*, 42(1), 147-164. Dostopno na: <https://www.erudit.org/en/journals/smq/1900-v1-n1-smq03101/1040248ar.pdf>