



Tema iz preventive

Stresovi kod kuće – kako ih izbjeći ili smanjiti

Ivo Belan

Svaki dan svakodnevnica nas bombardira sa stresnim vijestima. Istovremeno nam je poznata i pogibelj, ukoliko su oni prečesti, prejaki i nekontrolirani (Psihosomatski poremećaji). Upravo zato bi naša kuća – naša obitelj trebala biti luka gdje se možemo skloniti i postići vlastitu ravnotežu. Međutim, to se neće dogoditi ako nam je život kod kuće i u obitelji također pun stresova. Stoga stručnjaci nude sljedeće savjete koji mogu pomoći da pretvorimo svoj dom u dom regeneracije – jasno ako ih se pridržavamo.

Udaljimo se od svega toga --- zajedno. Ako vaš bračni partner ne želi razgovarati ili ne želi slušati, pokušajte povremeno obaviti međusobni razgovor izvan kuće. Izvedite ga negdje na ručak ili otidite negdje za vikend. Kada povedete razgovor, najprije popričajte o onome što je u redu u vašim odnosima, a tek tada prodiskutirajte o onome što bi bilo korisno promijeniti. Pokušavati učiniti da se partner osjeća krivim neće donijeti rezultata!

Naslonite se na prijateljsko rame. Osjećaj da ste voljeni i da se o vama brinu i misle na vas vaši prijatelji i obitelj, zaštićuje vas od negativnih učinaka stresa. Okružite se ljudima koji će biti blizu vas i kada je teško, i kada jako "prigusti". Pokažite da i oni osjete kako bi isto i vi učinili za njih.

Zadržite kontrolu nad financijama. Napravite plan kontrole troškova i izdataka. Saznanje je pokazalo da značajan izvor obiteljskog stresa nije koliko novaca imate – nego u postizanju suglasnosti oko njegovog trošenja.

Kontrolirajte svoje vrijeme. Pokušajte napraviti hodogram dnevnih obaveza. Poredajte ih po redu važnosti (A ne po redu hitnosti!) i tim ih redom obavljajte. Probajte se "ne gristi" ako niste taj dan sve učinili. Zato, kada pravite takav hodogram, istovremeno napravite i listu "gutača vremena" koje treba izbjegavati – kao što su neke nebitne TV emisije ili pak neke aktivnosti u kojima ionako ne uživate.

Stavljajte svoje stvari na svoje mjesto. Organizirati svoj dom pomaže vam da kaos pretvorite u red. Odredite posebno mjesto za sve one stvari koje često gubite. Na primjer postavite posebnu posudicu pokraj vrata za ključeve automobila.

Prvo se ohladite, a tek onda progovorite. Ako se osjetite uznemireni zato što ne možete kontrolirati ponašanje svoga partnera ili pak djeteta, prva stvar koju si ne smijete dozvoliti jeste da izgubite kontrolu – čak ako je to što se oko vas događa vrlo iritirajuće. Često se događa da stres jedne osobe prijeđe i na drugu. Ako tada počnete komunicirati – ta se komunikacija brzo prekida.

Odredite si mini time-out. Ne dozvolite si da budete savladani zadacima i obavezama.

Postavite si ostvarljive ciljeve. Svakako pokušajte prihvatiti ono što možete biti i što možete napraviti, a nikako ne pokušavati razmišljati o onome što ne možete biti i ne možete napraviti.

Željati ne znači da ćete to i postići. Zaustavite se kad god se uhvatite u razmišljanju: "Da sam bar bogat...Da sam se bar oženio sa nekom drugom...Da bar nisam to rekao na tom mjestu.". Možda žalite zbog svoje greške ili svoje životne situacije, ali živjeti u prošlosti ili željeti nešto što nikada nećete imati, može vas zaustaviti u realizaciji drugih ciljeva. Umjesto riječi "problem" upotrebljavajte za to riječ "izazov".

Pribavite činjenice. Nikako nemojte pretpostavljati da znadete što druga osoba misli i osjeća.

Nemojte generalizirati. Govoriti: "Nikad ne radiš što ja želim", ili "Tvoja mama nikad ne kaže ništa dobro o meni", ili "Svi su muškarcu isti", može stvoriti stres. Stoga pripazite na riječi koje pretjerano generaliziraju, kao što su svatko, svi, nikada, uvijek, nitko.

Nasmiješite se. Smijeh pomaže da se olakšaju zabrinutost i frustracije, ljutnja i napetost. On može pomoći da steknemo optimističnije raspoloženje.

Obiteljske veze trebaju vrijeme da se učvrste. Nemojte raditi 16 sati dnevno i očekivati da provedete kvalitetno vrijeme sa svojom obitelji. Smanjite broj radnih sati. **Ne nosite kući svoje probleme sa posla.** Iskrati stresove sa posla na obitelj i prijatelje predstavlja veliku opasnost. Postoji realna vjerojatnost da ćete iscrpiti njihovu strpljivost i razumijevanje za vas. Posljedice mogu biti ljutnja, problemi sa partnerom i djecom.

Učinite svoj dom mjestom za opuštanje. Ako je moguće napravite barem jedno mjesto u svom domu gdje ćete se moći posebno lako opustiti.

Ne pokušavajte biti savršeni. Ne treba očekivati da imate najuredniju odjeću, najpristojniju djecu i ostalo naj. Stalno pokušavati da se bude savršen i uvijek pobjeđuje može dovesti do toga da "sagorimo".

Bavite se sportom. Osim što masaža i topla kupka mogu učiniti čuda u našem opuštanju, hodanje, šetnja ili neka druga fizička aktivnost u kojoj uživamo čine to još jače. Probajte!

Kontakt:

Ivo Belan, dr.med.

Zavod za javno zdravstvo BBŽ

Tel: 043 247 201