

Katram Sava formula!

KO PAR ATPŪTU SAKA PSIHOTERAPEITE?



Dr. med. GUNTA ANCĀNE,
Rīgas Stradiņa
universitātes profesore,
Psihosomatikas un
psihoterapijas klinikas
un katedras vadītāja.

Jautājums par atvaļinājumu ir jautājums par balansu un līdzsvaru – kad spēki iztērēti, svarīgs periods, kad atkal uzpildies un uzlādē savas baterijas. Cilvēki ir dažādi, vieni strādā līdz spēku izsīkumam, un tad ir nepieciešams garāks periods to atgūšanai. Citi sevi kā tādu telefonu uzlādē ik pa britiņam, paņemot pa kādai dienai klāt pie nedēļas nogales. Metodes ir dažādas, jo katrs esam individuāls. Taču es noteikti neapgalvotu, ka tagad visiem obligāti jāiet atvaļinājumā. Tas ir atkarīgs no mūsu fiziskā, emocionālā stāvokļa, situācijas darbā un citiem faktoriem. Nevajadzētu cilvēkiem spiest kaut ko

darīt – ne ēst, ne dzert, ne iet atvaļinājumā.

Samazināt stresorus

Dzīvē ir svarīgi tik spēka, cik patērēts, arī atgūt atpakaļ. Spēku var atgūt, **darot lietas, kas patīk**, arī negaidot atvaļinājumu. Vienam spēku dos koncerts, fizisks darbs savā dārzā, citam ceļošana, grāmatu lasīšana – palīdz jebkas, kas tiešām patīk. Nevis tas, ko kāds apgalvo, ka tas ir ļoti veselīgi, bet kas patīk pašam!

Mūsdienās liela daļa cilvēku strādā intensīvi. Viņi to dara vēl intensīvāk, nekā šajos pašos darbos cilvēki to darīja pirms divdesmit vai trīsdesmit gadiem. Tāpēc atpūtas kontekstā ļoti svarīgs kļūst laika periods, kad **līdz minimumam samazināti dažādi kairinātāji jeb – kā saka medicīnā – stresori**. Viss, kas kairina redzi, dzirdi, tausti. Tas palīdz sasniegt maksimālu relaksācijas stāvokli – daži tādu atrod, uzkāpjot kalnos, citi pie jūras, mežā, vienkārši laukos vai savā bibliotēkā. Tāpēc, ja cilvēkam darbā ir bijis liela saspringuma periods, grūti iedomāties, ka labs atvaļinā-

jums varētu būt ceļojums uz kādām svešām, nezināmām zemēm, kur būs tik daudz jaunu kairinātāju un stresoru.

Divas nedēļas

Cilvēki, kas neiet garākā atvaļinājumā, bet, piemēram, paņem pa brīvai dienai klāt nedēļas nogalēs, šādi **rūpējas par sevi pastāvīgi**. Tad tāds garāks atslābuma periods, iespējams, nemaz nebūs nepieciešams. Īpaši, ja cilvēks dara darbu, kas sagādā gandarījumu.

Tomēr piekritu, ka reizi, divas

Es noteikti neapgalvotu, ka tagad visiem obligāti jāiet atvaļinājumā.

gadā vai reizi divos gados – kā nu kuram – ir nepieciešamas vismaz divas brīvas nedēļas. Tas ir **laiks, kad biodinamika un psihodinamika iziet nepieciešamo ciklu, kas nodrošina pilnīgu atslābumu**. Cilvēkam nav slēdzīša – ieslēgt, izslēgt. Atvaļinājuma sākumā tāpat

vēl jūtam saspringumu. Pirmās pāris dienas paiet, lai atslābtu, tad nedēļu esam dziļā atslābumā – varam mierīgi atpūsties, kāds varbūt vispār pat neceļas augšā, tikai guļ un lasa. Stresoru daudzums ir samazināts līdz minimumam. **Septiņas vai astoņas šādas dienas jau dod labo, atjaunojošo, veselību nostiprinošo efektu**. Tad pāris dienas atkal vajadzēs, lai izietu no relaksācijas fāzes. Cilvēkam jau atkal sāk gribēties kādu satikt, aprunāties, būt aktīvākam. Kopā tās ir tieši divas nedēļas. Ja sevi ieklausās un iziet šo līkni no dziļa atslābuma līdz vēlmei atkal saspringt un kaut ko darīt – tad viss ir labi. Protams, ja cilvēkam ir iespēja atpūsties mēnesi – tas ir brīnišķīgi.

Mājās strādāšanas atvaļinājums

Darba intensitātes pieaugums dažādās profesijās, salīdzinot ar laiku pirms piecdesmit gadiem, ir milzīgs. Domāju, tas drīz novedīs pie tā, ka mainīsies atvaļinājuma kultūra. Atvaļinājumi kļūs garāki un tiks gada griezumā sadalīti vairākās daļās. Daļēji tas jau izpaužas tā,

ka daudzviet Eiropā parādās tā saucamās **mājās strādāšanas dienas**. Nevar noliegt, ka tur ir tāds neliels atvaļinājuma moments. Cilvēks ietaupa vismaz to stresu, kas ir saistīts ar došanos uz darbu, tas neapšaubāmi daudziem ir milzīgs laika un nervu ietaupījums – pat trīs stundas dienā. **Šīm stundām ir īpaša**

kvalitāte – nav jāskrien, jāuztraucas. Protams, tas ir stāsts par nobriedušiem un atbildīgiem cilvēkiem, kas mājās tiešām strādā, nevis

Palīdz jebkas, kas tiešām patīk. Nevis tas, par ko kāds apgalvo, ka tas ir ļoti veselīgi.

to uztver kā brīvdienu. Šo mājās strādāšanu dienu skaitam būs tendence pieaugt, un tas ir labi.

Ja mums ir labāka veselība – pirmkārt, iegūstam mēs paši, mūsu ģimenes locekļi, darba devējs un – nepašaubāmi – visa sabiedrība kopumā. No katra atsevišķa indivīda labākas veselības veidojas veselīgāka sabiedrība, un tas ir visas sabiedrības ieguvums.

Neaizvietojamie darbinieki – vai tiešām?

Atšķirībā no tā, ko raksta daudzās grāmatās, es tik tiešām domāju, ka ir cilvēki, kuri ir neaizvietojami. **Viņu vadītājiem šos cilvēkus būtu īpaši jālolo**. Darba devējs jau laikus varētu viņam pavaicāt: «Kā ir, neesi noguris? Varbūt būtu nepieciešams kāds atvaļinājums, jo pēc mēneša jau atkal būs daudz darba?» Ir darba devēji, kas tā jau dara, un viņu kļūst vairāk. **Citādi pašus labākos darbiniekus var arī pazaudēt. Ļoti noguris cilvēks drīz saslims**, un tad skāde darbvietai būs daudz lielāka. Tas ir tik elementāri. No Latvijas jau ir aizbraukuši 300 000–400 000 cilvēku, un šis prombraukšanas fenomens lielā mērā ir saistīts ar savstarpējām attiecībām, kurās tik ļoti pietrūkst cieņas. Trūkst tā, ka līdzcilvēki pamana, cik tu esi labi un daudz strādājis, un izrāda cieņpilnu

vēlēšanos noturēt tevi labā formā. Ir ļoti svarīgi, lai darbvietā kāds tur rūpi, lai cilvēki ir labā darba kārtībā. Tas, protams, jā dara arī pašam cilvēkam. Jau tagad Latvijā invalīdu ir vairāk nekā daudzviet citur pasaulē, un dažkārt šo cīņu par invaliditātes grupas statusu nosaka fakts, ka tas ir vienīgais veids, kā kaut kā

sakārtot savu dzīvi. Neapšaubāmi arī slimības lapas daļēji ir saistītas ar šo pašu tēmu. Veselība ir labsajūta, un tai ir divi aspekti – **fiziskā un emocionālā labsajūta**.

Katram ir savs Ahilleja papēdis ķermenī un emocijās, kad tā īsti vairs nav prieka, sāk kaut kur durt un spiest, parādās fizisks vai emocionāls diskomforts – tad atpūta ir nepieciešama. Kaut vai lai apstātos un padomātu – kas man nepatīk, ar ko es neesmu mierā? Un tikpat svarīgi – kas man patīk?

Ļoti priecājos – arvien vairāk runā par to, ka mēs esam pilnīgi slimī ar pozitīvās domāšanas mītu. Tas nu gan reiz ir jāizbeidz! Domāt pozitīvi veselībai ir ļoti būtami! **Ir svarīgi būt kontaktā ne tikai ar to, kas patīk, bet arī ar to, kas nepatīk**. Noliecot negatīvās emocijas, mēs tās iestumjam zem apziņas un radām sev emocionālu disfunkciju, no kā tālāk jau izriet veģetatīvas disfunkcijas. **Hroniski būt slimam ir īsts egoisms! Jo tā netiek izmantoti paša resursi**, kā arī vēl tiek apgrūtināti visi apkārtējie – viņiem jāvar vairāk, jo šis slimnieks var mazāk.

Cilvēks, nostabilizējot savu veselības stāvokli, kļūst spējīgs izdzīvot savu dzīvi jēgpilnā veidā, viņš var palīdzēt to izdarīt arī apkārtējiem vai vismaz netraucēt viņiem darīt to pašu. Kopumā tas nozīmē visas sabiedrības uzplaukumu un attīstību, uz ko mēs visi, protams, ceram! ♥