

# 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](#)