

Odločimo se, da bomo dobre volje – in naredimo kaj za to

Decembrsko razpoloženje Vprašajmo se, ali je to, kar si želimo med prazniki, uresničljivo – Če ni, pričakovanja prilagodimo okoliščinam in se veselimo trenutkov

Vsaka generacija – nekateri ljudje bolj, drugi manj – se spoprijema s stiskami, ki jih prinaša zdravstvena kriza. Otroci ne morejo v šolo, mnoge zaposlene skrbi, ali bodo ohranili zaposlitev, drugi so poleg službe še polno vpeti v varstvo ali šolanje otrok, skrbi jih za zdravje svojih staršev, ki jih ne morejo obiskati, veliko starejših pa pogreša stike in dejavnosti, ki so jih imeli še pred meseci, razmišljajo, da jim bo covid-19 vzel še lepa doživetja, ki jih ponuja prednovoletni čas.

MILKA BIZOVIČAR

Največ, kar lahko naredimo zase in za najbližje, je, da razmere, na katere ne moremo vplivati, sprejmemo takšne, kot so, in razmišljamo pozitivno. »Misli usmerimo v lepe stvari in bodimo pozorni na drobne malenkosti, ki nas razveseljujejo, iščimo pozitivne novice in se poskušajmo izogibati tistih, ki nas spravljajo v slabo voljo,« svetujeta Tatjana Prašnikar Đuran in Danijela Zimšek Kralj, socialni delavki na Zveži društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Pokličimo tistega, ki si ga želimo slišati

Kako torej poskrbeti, da letošnji december za nas ne bo razočaranje? Kot pravita sogovornici, je prvi korak zagotovo, da se vprašamo, ali je to, kar si želimo v prazničnem mesecu, izvedljivo? Če ni, prilagodimo pričakovanja okoliščinam. »Če se ne moremo družiti, kaj pa lahko storimo, da bi se povezali z drugimi? Prevzemimo pobudo in pokličimo tistega, ki si ga želimo slišati, in ne čakajmo ob telefonu v upanju, da bo zazvonil,« poudarjata. Iz izkušenj pri delu s starejšimi povesta, da se prav to nemalokrat dogaja. In ko otroci pokličejo, se pogovor vrti samo okrog slabega počutja, osamljenosti, bolečin. S tem, pravita sogovornici, mlajši generaciji vzbujajo slabo vest, pa čeprav ne namenoma.



Večgeneracijska peka piškotov je nepogrešljiv del praznikov. Letos bomo morda pekli vsak zase ali pa po video-povezavi, za vzdušje je pomembno, da po praznikih tudi diši. FOTO VCOSCARON/SHUTTERSTOCK

- Negativne misli so nekaj običajnega, a ne smemo se v njih utapljati. Samo v naših rokah je, kako se bomo počutili.
- Čeprav nam zdravstvene razmere narekujejo ohranjanje fizične razdalje, ne smemo privoliti v socialno.
- Pokličimo koga in ne govorimo samo o sebi, ampak poslušajmo. To nas bogati.

»Svojo potrebo po tem, da se z nekom pogovorimo, izražamo z negativnimi mislimi. Zakaj ne bi poklicali hčere v službo in ji samo rekli, da jo na ta turobni dan kličete, da bi jo povprašali, kaj dela?« predlagata Tatjana Prašnikar Đuran in Danijela Zimšek Kralj in dodajata, da bosta po takšnem pogovoru oba sogovornika bolj zadovoljna. Seveda so negativne misli nekaj običajnega, a ne smemo se v njih utapljati, postati moramo kreator svojega počutja, se v težkih

trenutkih uvesti in pomisliti, česa se lahko veselimo. Samo v naših rokah je, kako se bomo počutili.

Spoštujmo fizično razdaljo, ne sprejmimo socialne

Čeprav nam zdravstvene razmere narekujejo ohranjanje fizične razdalje, ne smemo privoliti v socialno, poudarjata sogovornici. Telefonski in videopogovori ter voščilnice neposrednega stika ne morejo nadomestiti, so pa dobra alternativa za ohranjanje stikov z

družino in prijatelji. Kot ugotavljajo na zvezi, se v tem času spletajo tudi trdnješe povezave med starimi starši in vnučki. Ena od povezovalnih tem so tehnični pripomočki, pogosto so prav najmlajši tisti, ki babici in dedku na telefon naložijo aplikacije in ju naučijo, kako začeti videoklic, poslati fotografijo. »Tudi mladi lahko pokažejo radovednost. Tem, o katerih se lahko pogovarjajo s starimi starši, je veliko. Naj jih vprašajo, kakšna darila so včasih prejeli, kakšne praznične običaje so imeli, kako so si krajšali dolge decembrske večere ...« sta našli sogovornici.

Voščilnica pa še paket domačih piškotov

Ko razmišljamo o tem, kako bi starše razveselili, jim skrajšali dneve, pomislimo, kaj jim veliko pomeni. Voščilnica, ki jo bodo lahko vedno znova odprli, je ena od idej.

Nekateri staršem večkrat pošljejo pismo z nekaj stavki o tem, kako preživljajo dan, napišejo lepo misel. Če bodo kot presenečenje, ki ga res niso pričakovali, dobili paket z domačimi piškoti, bo njihov dan lepši. Kot poudarjata sogovornici, ima to, da sosedom in prijateljem lahko povedo, da se je nekdo spomnil nanje s pismom ali presenečenjem kar tako, še poseben učinek. Ko nekaj poveš na glas, se tega še bolj zaveš.

Že med okraševanjem postanemo boljše volje

Letos predvsem po družbenih omrežjih poteka kar nekaj iniciativ skrivnostnega Božička, ki temeljijo na tem, da nekomu, ki ga ne poznamo, pošljemo majhno presenečenje. S tem ne naredimo veselja samo prejemniku, ampak tudi sebi.

Sicer pa k dobremu razpoloženju lahko prispeva tudi novoletna okrasitev doma. To potrjujejo raziskave, opravljene v ZDA, kjer psihologi poudarjajo, da človek že med okraševanjem zagotovo postane boljše volje. Ena od teorij pravi, da reakcijo v možganih sprožajo svetle lučke in močne barve – pogled nanje lahko razumemo kot nekakšno kromoterapijo ali zdravljenje z barvami, ki naj bi dvigovalo človekovo energijo in povečevalo občutek sreče. Lahko je to povezano tudi z lepimi spomini.

S predolgim praznovanjem praznik razvrednotimo

Če je tako, ni presenetljivo, da letos mnogi postavljajo smrečice precej prej kot ponavadi. Psihologinja Eva Boštjančič pojasnjuje: »V zunanjem okolju nimamo pozitivnih spodbud, hkrati pa nam družbena omrežja, delodajalci ... pravijo, naj poskrbimo zase. Človek ima potrebo po toploti, po nežnosti in občutku varnosti. Vsega tega, drugače kot preteklosti, ko smo bili v stiku s sodelavci in se družili s prijatelji, danes v zunanjem svetu ne dobimo. Tako poskušamo poskrbeti sami zase tako, da si domače (de-

lovno) okolje naredimo bolj toplo, kot neko zavetje.« Kulturno gledano je december namenjen praznovanju, srečanjem z bližnjimi, in ker zdaj to ni mogoče, si te elemente poskušamo pričarati doma.

Kako izboljšati razpoloženje?

Eva Boštjančič svetuje, da uporabimo vse čute. Lahko si oblečemo topel pulover, prižgemo dišeče sveče in lučke na novoletni smrečici – če te nimamo, lahko okrasimo tudi sobno rastlino ali pa jih

Največ, kar lahko naredimo zase in za najbližje, je, da razmere, na katere ne moremo vplivati, sprejmemo takšne, kot so, in razmišljamo pozitivno.

položimo na knjižne police. Vonj si lahko pričaramo tako, da v pečici spečemo krlje pomaranče, ki smo jo prej potresli s cimetom, za okus spečemo pecivo in ga obogatimo z močnimi aromatičnimi dodatki. Dotik bodo tokrat verjetno morali nadomestiti občutki.

Pokličimo koga in ne govorimo samo o sebi, ampak poslušajmo. To nas bogati. Lahko si naredimo seznam ljudi, s katerimi bi radi poklepetali, pokličimo vsak dan nekoga, predlaga. Dodaja, da so prazniki pravi čas za to, da se ukvarjamo s stvarmi, ki si jih želimo, a smo jih odlagali, veselje pa iščemo v drobnih trenutkih. »V preteklosti ni bil ves december namenjen praznovanju. Veliko lepše in bolj mamljivo je, če ves mesec pričakujemo in se veselimo večera, ki nam je res pomemben in za katerega vemo, da bo drugačen od drugih. Če praznujemo ves mesec, se stvari razvrednotijo,« je Eva Boštjančič pojasnila, zakaj ni zagovornica zgodnjedecembrskega okraševanja domov.