

Lahko si pomagata iz trenutkov teme, nemoči in obupa!



Piše: **Darja Gebert**

Sreda, 2. 3. 2022, 6:03



Vir: *Unsplash*

Po zadnjih podatkih se epidemična slika umirja, javno življenje se je skoraj že povsem sprostilo. Zdi pa se, da je epidemija posegla v srčiko identitete mnogih in za seboj pustila pravo razdejanje, puščavo odnosov, utrujenih ljudi, ki tonejo v obup in brezizrazen odnos do življenja. Ogromna množica ljudi vibrira na dimenziji strahu, negotovosti, nepredvidljivosti in izgube kontrole. Če dodamo še vznemirjajoče novice vsakdana in tiste, ki v prihodnosti obljublajo neprijetnosti, je recept za katastrofo popoln.

Izsledki raziskav duševnega zdravja odraslih in na žalost tudi otrok, statistika samomorov in poskusov samomorov, samodestruktivna nagnjenja in iskanje psihološke pomoči v obdobju epidemije, kažejo na to, da nekaj ne deluje in so nujno potrebne spremembe. Slabosti, glavoboli, napadi panike, depresija ... so nemi klici telesa, da je treba nekaj spremeniti.

Um v karanteno

Navade, ki smo jih udomačili in um, osnovan na strahu, je treba dati v karanteno. Če se je dalo navaditi na vse ukrepe, se lahko navadite tudi na veselje, na upanje, moč in smisel, ki ga ima življenje. Na novo se je treba roditi in zdi se, da bo to rojstvo kot vsako drugo, povezano s krči, bolečinami in ranami. A te vselej spremlja nekaj lepega in navdihujočega. V teh krčih so trenutno telesa mnogih odraslih in otrok ...

Če se je dalo navaditi na vse ukrepe, se lahko navadite tudi na veselje, na upanje, moč in smisel, ki ga ima življenje.

Ko telo spregovori

Telesa številnih ljudi danes sporočajo, da se je treba ustaviti ter zavestno vstopiti v dan in ne le pustiti, da bo, kar pač bo. Če si ljudje ne bodo postavili lastnih prioritet in ciljev, ki jim želijo slediti, jim jih bodo vselej določili drugi. Na primer oglasi, ki obljublajo zadovoljstvo le ob posedovanju nečesa, ali medijske novice, ki postanejo razlog za jezo in nemoč. Pri tem ne gre za vsebino novic, ampak za to, kako jih ljudje doživljajo.

Včasih, ko ljudje doživijo obdobja 'teme', mislijo, da se to dogaja le njim, kar pa ne drži. Če prevladuje občutek ujetosti v življenju in nemoč v odnosih, je pomembno zavedanje, da v tem nihče ni sam. Je pa od vsakega posameznika odvisno, kaj bo s svojimi čustvi in situacijo naredil.

Kje iskati svoje 'cekine'?

Ljudje, ki si ne določijo svojih prioritet in živijo po nareku okolice, so kot berač, ki je nekoč na ulici sedel na škatli in prosil za pomoč. Tujcu, ki je prišel mimo in ga vprašal, na čem sedi, je odgovoril, da je stara ničvredna in neuporabna škatla, kasneje pa je vendarle pogledal vanjo in prevzeli sta ga radost in navdušenje ob ugotovitvi, da je notranjost polna cekinov.

Mnogo ljudi sedi na svojih zastarelih prepričanjih, veri v nemoč in čakajo, da bodo drugi nekaj naredili in poskrbeli, da bo njim bolje. Ni treba. Potrebno je le vstati in narediti nekaj novega.

Zavestno je potrebno usmerjati svoje misli in povoziti slabe, s spominom na dogodek iz življenja, ki nariše nasmeh.

Ko ljudi preplavi misel na katastrofo, morajo pomisliti, kaj pa vendarle imajo? To so njihovi življenjski dosežki in vsi premagani izzivi. Zavestno je potrebno usmerjati svoje misli in povoziti slabe, s spominom na dogodek iz življenja, ki nariše nasmeh. Globoko naj dihajo in začutijo ponos ob opravljeni maturi, diplomi, radost in mir ob poroki, prvem zmenku s partnerjem, ko je telo delovalo v drugi dimenziji, spomnijo naj se občutka, ko so prvič v naročje dobili svojega otroka ali pa samo ene situacije, ob kateri so začutili ponos, veselje, navdušenje ... in začutijo tisto voljo po še. Če je kakšen stavek,

s katerim jih je kdo spodbudil, naj ga prebujajo znova in znova, ali pa misel pomembne osebe, ki jih je nagovorila.

Prebujati je treba občutke veselja in ponosa! Znova in znova. Vedno obstaja druga stran. Drobne hvaležnosti za prav tako drobne stvari vsakdana, ko so kljub temu, da je bilo težko, premagali sebe in nahranili tisti del sebe, iz katerega veje volja in življenjski smisel.

Verjemite vase in v svoje bližnje

Pohvalo je potrebno tudi tekom življenja dati sebi in bližnjim.

Samo biti ni več dovolj. Zavestno je treba vstopati v svoj dan, sproti krmariti svoje misli. In ko hočejo iti v temo, zbuditi en trenutek ponosa in hvaležnosti. Ko se otroci učijo hoditi, je na njihovi poti do cilja ogromno padcev, a vendarle začetne negotove korake in vsak trud pospremite s pohvalo, navdušenjem in spodbudo. Niti pomislite ne, da jim ne bo uspelo in verjamete vanje! To je za vas samoumevna danost. To 'danost' otroci rabijo tudi tekom odraščanja. In to danost je potrebno tudi tekom življenja dati sebi in bližnjim. Pohvalite sebe in druge za majhne korake in odkrivajte nove in nove stvari z navdušenjem in radovednostjo.