



Emocionālā veselība Dziesmu un deju svētku laikā: klīniskās psiholoģes padomi

Publicēts: 06.07.2018.

Aktualitātes

Dziesmu un deju svētki ir savijīgojošs notikums gan dalībniekiem, gan skatītājiem. Reti ikdienā iespējams piedzīvot tik spilgtas emocijas, tomēr šāda emocionāla slodze ir pārbaudījums mūsu nervu sistēmai. Par to, kā saglabāt emocionālo veselību un kā rīkoties ārkārtas situācijās, stāsta klīniskā psiholoģe Kristīne Dūdiņa.

Lielos, atbildīgos notikumos kā Dziesmu un deju svētki vai citās līdzīgās situācijās ķermenis mobilizē resursus, kas ļauj izturēt intensīvu, ilgstošu slodzi un iztikt ar mazāk miega. Organismam piemīt *superspējas* jeb spējas stresa situācijās pielāgoties – notiek maksimāla organisma resursu izmantošana, bet to atjaunošanās nenotiek. Stresa iespaidā jūtam enerģijas pieplūdumu un intensīvas, pacilātas emocijas, tomēr vienlaikus var būt grūti atslābināties un atpūsties. Var nomocīt bezmiegs, arī samazināties apetīte. Tādā režīmā var efektīvi darboties vienu, divas dienas, bet tad ķermeņa resursi sāk izsīkt. Tad novērojamas dažādas negatīvas, ilgstoša stresa radītas sekas – spēcīgs nogurums, nespēja koncentrēties, jūtīgums, grūtības savaldīt emocijas, arī dažādi fiziski simptomi kā muskuļu saspringums, muskuļu, galvas vai vēdera sāpes, saaukstēšanās u.c. Īsāk sakot – saņemsiet signālus, ka nepieciešams atjaunot organisma resursus. Jāpatur prātā, ka katram organisma reakcija uz paaugstinātu stresu var atšķirties, jo spēka rezerves mums katram savas, un tas saistīts gan ar kopējo veselības stāvokli, gan citiem dzīves notikumiem.

Nepārkāpt savas spēju robežas

Tā kā svētki ilgst veselu nedēļu, katram dalībniekam ir jāizvērtē savi spēki un jāiemācās parūpēties par savu labsajūtu – kā fizisko, tā garīgo. Lai to saglabātu, apzināti jāregulē pozitīvā stresa intensitāte, lai organisms spētu atjaunoties un neizdegtu jau pēc pirmajām dienām. Jāplāno dienas kārtība, atvēlot laiku atpūtai. Stresu mazinās arī pastaiga vai atpūta pie dabas, iespēja pabūt vienam un sakārtot domas.

Būtisks ir arī miegs. Nereti paaugstināta stresa apstākļos negribas gulēt, tomēr, ilgstoši iztiekot bez miega spēki var ātri izsīkt. Hormons, kas cilvēkam palīdz iemigt un nosaka miega ilgumu ir melatonīns. Tam ir liela loma mūsu organismā, jo tas ietekmē dažādu orgānu pilnvērtīgu darbību un kavē insulīna izdalīšanos aizkuņģa dziedzerī. Tāpēc neguļot nav iespējams atjaunot spēkus un var saasināties veselības problēmas. Miegss nav viendabīgs - nakts laikā cilvēks iziet caur dažādām miega fāzēm, sasniedzot arvien dziļāku atslābināšanos. Ja miegs nav pietiekami ilgs, neesam pilnvērtīgi atpūtušies.

Svētkos nevajadzētu domāt „man viss jāizdara ideāli par spīti tam, kā es jūtos”, jo tieši šādos gadījumos var rasties problēmas. Par sevi rūpēties ne tikai drīkst, bet tas ir arī nepieciešams! Galvenais būt vēriģiem pret sevi un ievērot spēju un vajadzību robežas.

Meklējiet situācijas risinājumus

Kad esam emocionāli pacilāti, ķermenis ir mobilizēts un jūtīgs. Tāpēc, notiekot kam ārpus ikdienišķā, reakcija var būt spēcīgāka nekā parasti, var rasties satraukums, pat katastrofiskas domas. Turklāt, atrodoties lielā pūlī, viena cilvēka emocijas var ietekmēt arī citus. Šādos gadījumos ieteicams neļauties emocijām, bet mēģināt nomierināties, vairākas reizes dziļi ieelpojot, izelpojot un racionāli izvērtējot, cik pamatotas ir bažas. Kas būtu labākais, ko šajā situācijā varam darīt, ja redzam, ka satraucies ir kāds no apkārtējiem? Palīdzi!

Stresa reakcija ir autonoma ķermeņa reakcija, un mēs nevaram to ietekmēt ar prātu, tikai ar darbībām. Piemēram, stresa reakciju mazina dziļa un palēnināta elpošana ar vēderu, ieturot īsas pauzes ieelpā un izelpā, dažādi relaksācijas vingrinājumi, mierīgi fiziski vingrinājumi, izstaipīšanās.

Ļaujiet emocionālajai veselībai atjaunoties

Dziesmu un deju svētku laikā ķermenis ir bijis paaugstināta stresa režīmā, un būs izsmelti ķermeņa resursi, tāpēc pēc svētkiem varam just fizisku un emocionālu nogurumu, kas var izpausties kā aizkaitināmība un skumjas. Ieteicams attiekties pret sevi saudzīgi, veltīt laiku patīkamām, relaksējošām nodarbēm un dot savam ķermenim laiku. Palīdzēs sabalansēts dienas ritms, veselīgas maltītes un mērenas fiziskas aktivitātes – pastaigas, izbrauciens ar riteni, skriešana vai dalība citās sev tīkamās fiziskās aktivitātēs.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/emocionala-veseliba-dziesmu-un-deju-svetku-laika-kliniskas-psihologes-padomi>