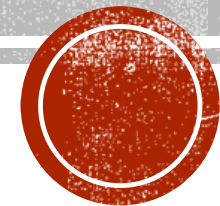


**SI KDAJ V OTROŠTVU SANJAL/A, DA BI BIL/A
SUPERJUNAK/INJA?**

**SUPER NOVICA.
SEDAJ SI LAHKO!**

OSTANI DOMA IN REŠI ŽIVLJENJE.



asist. Jasmina Kristovič, mag. ZDŠ, psihoterapevka

BODI SUPERJUNAK. BODI SUPERJUNAKINJA.

Verjetno se nas večina ni še nikoli srečala s situacijo »preživetja«. Če se še nikoli v življenju nismo znašli na točki, da se lahko naše življenje danes, jutri ali čez 14 dni zaključi, da lahko izgubimo koga od svojih najdražjih, se po navadi naše krhkosti premalo zavedamo.

Zato je pomembno, da v tam času, ko smo doma **čas živimo in ga ne samo preživimo**. To je ključno za naše psihofizično zdravje. V takšnih situacijah vedno sledi **psihološka kriza**.

Vsak izmed nas različno doživlja »ostani doma«. Največ zase in za svoje drage lahko naredimo sami. Zato smo za vas pripravili nekaj ključnih napotkov/idej kako lahko ukrepamo, da preprečimo duševne stiske in čas živimo čim bolj produktivno.



REŠI ŽIVLJENJE.



Navodila kako »ostati doma«, živeti in ne samo preživeti, temeljijo na Franklovi teoriji treh vrednostnih kategorij, ki so smerokaz za kakovostno življenje.

Pomembno je, da je vsak dan sestavljen iz ustvarjalnih vrednot (to kar delamo – ustvarjamo, npr. študij, pisanje seminarske naloge, ...), doživljajskih vrednot (npr. poslušanje glasbe, ki nas motivira in razvedri ali dobra knjiga ipd.) in vrednot stališča (pozitivna naravnost na trenutno situacijo, npr. želim se družiti s prijatelji ampak se ne bom, ker s tem ogrožam sebe in druge).



PREDLOGI KAKO UKREPATI PROTI PSIHOLOŠKI KRIZI IN BITI DOMA ČIM BOLJ PRODUKTIVEN IN ZADOVOLJEN

Vsak ponedeljek si naredimo URNIK za ves teden. Pomembno je, da smo pri urniku čim bolj natančni.

Kako napišemo dober urnik:

- Najprej dan razdelimo na tri dele po osem ur. Prvih osem ur delamo, drugih osem ur je namenjenih za prosti čas in zadnjih osem ur za spanje.
- Največ težav se pojavi, če urniku manjka struktura in natančnost. Zato je pomembno, da si naredimo časovnico, določimo delo in aktivnosti za prosti čas. Štorilnost je veliko večja, če si vnaprej za vsak dan določimo koliko in katero študijsko gradivo bomo predelali, katere aktivnosti bomo vključili v prosti čas in natančno določimo uro, ko gremo spat ter uro, kdaj se zjutraj vstanemo.
- Vsak dan preverimo ali smo cilje dosegli.



PRVIH OSEM UR.



Prvih osem ur: ta čas je namenjen za študij in druge delovne obveznosti. Pomembno je, da vse zadane obveznosti naredimo čim prej po pravilu: najprej delo potem prosti čas.



DRUGIH OSEM UR.

Drugi osem ur: v tem času spodbujamo in razvijamo našo kreativnost. Sedaj je priložnost za seznam novoletnih zaobljub, na katerih se pogosto začne nabirati prah 😊.

Ideje kako zapolniti prosti čas:

- telesna aktivnost: določimo si uro in vsak dan doma vsaj 30 minut telovadimo, da naše telo ostane v kondiciji (na spletu najdemo veliko idej za telesno aktivnost doma),
- poiščimo stare albume s fotografijami in obujajmo spomine,
- uredimo fotografije, ki so se nabrale na telefonu ali računalniku v preteklem času,
- naučimo se novih plesnih korakov kar doma,
- skuhamo kaj dobrega,
- pogledjmo svoj najljubši film ali serijo,



- naredimo si seznam mest ali krajev katere bi želeli v prihodnosti obiskati,
- pogledjmo na spletu posnetke teh krajev,
- oglejmo si posnetke različnih predavanj, okroglih miz, ... Predlagam, da si pogledate posnetek okrogle mize ob izidu knjige Zakaj spimo. Dr. Matthew Walker je profesor nevroznanosti in psihologije na Univerzi Kalifornije v Berkeleyju, direktor laboratorija za spanje ter nekdanji profesor psihiatrije na Harvardski univerzi, ki že več let proučuje procese spanja. Tako bomo lažje razumeli pomembnost zadnjih osem ur, ki je namenjenih za spanje (posnetek okrogle mize ob izidu prevoda knjige Zakaj spimo: <https://www.youtube.com/watch?v=lBJwhQclqTQ>),
- preberimo kakšno dobro knjigo,
- vsak večer pišimo dnevnik (ne samo, kaj smo počeli ampak predvsem, kaj sem novega spoznal/a o sebi, za kaj sem hvaležen/a, cilje, ...), ...





PRVIH 8 UR

- ob 7.00 budilka,
- 7.00 - 7.30 zajtrk,
- 7.30 - 8.00 branje novic, elektronske pošte ...,
- 8.00 - 15.00 učenje, gledanje predavanj, pisanje povzetkov in seminarskih nalog, branje člankov, ...
- vsakih 45 minut si vzamemo pauzo za kozarec vode in kakšen počep :).



DRUGIH 8 UR

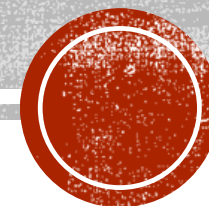
- kuhanje kosila,
- napišem seznam mest, ki jih želim obiskati,
- ples ob najljubši glasbi,
- ob 18.00 uri se pridružim spodbujanju pozitivnega vzdušja s poslušanjem glasbe, ki jo igra sosed ali pa sam vzamem glasbilo in drugim sosedom zaigram kaj lepega.
- vsak dan pogledam en film,
- telovadim 30 minut,
- pripravim večerjo.



TRETJIH 8 UR

- pred spanjem napišem kratki dnevnik, da si ovrednotim dan in zapišem spodbudni stavek, misel, zahvalo,
- nastavim budilko,
- izklopim elektronske naprave,
- grem pravočasno spat.

PRIMER URNIKA ZA EN DAN.



TRETJIH OSEM UR.

Tretjih osem ur: čas za spanje. Pred nekaj dnevi smo obeležili Svetovni dan spanja, s sloganom »Boljše spanje, boljše življenje, boljši planet«. Kakovost spanja je za zdravje zelo pomembna.

- O tem veliko predava dobitnica srebrne olimpijske kolajne Sara Isaković, ki se je po končani plavalni karieri posvetila študiju psihologije v ZDA. Zaradi pomanjkanja spanja se težje soočamo z nastalimi situacijami in vsi dogodki na nas delujejo veliko bolj stresno. Povečan stres pa negativno vpliva na naše zdravje.
- Svetovna zdravstvena organizacija veliko opozarja na epidemijo 21. stoletja, ki se imenuje pomanjkanje spanja. Dr. Matthew Walker, avtor svetovne uspešnice z naslovom *Zakaj spimo* pravi, da se je v državah, kjer se je v zadnjem stoletju čas spanja najbolj dramatično skrajšal, najbolj povečala stopnja številnih bolezni in duševnih stisk. Dovolj spanca blagodejno vpliva na vse vidike življenja: zdravje, dober spomin, učenje, ustvarjalnost, koncentracijo, odpornost, imunski sistem, počutje, ... Zato je spanec univerzalno zdravilo.






10 NASVETOV ZA BOLJŠI SPANEC.

Vir: World Sleep Society, Maremico.





KART, KI JIH DOBIMO V ROKE, NI
MOGOČE ZAMENJATI, OD NAS PA JE
ODVISNO, KAKO BOMO IGRALI.
(RANDY PAUSCH)



OSTANI DOMA IN REŠI ŽIVLJENJE.