

Ako prežiť Veľkú noc bez stresu?

BRATISLAVA - Veľkonočné obdobie je pre mnohých ľudí symbolom tradícií, rodinných stretnutí a jari. Zároveň však býva aj jedným z najstresujúcejších období roka. Upratovanie, varenie, očakávanie návštev a tlak na „dokonalé sviatky“ môžu výrazne ovplyvniť našu psychiku.

Veľká noc je špecifická kombináciou tradícií, očakávaní a rodinných vzorcov, ktoré sa v nás aktivujú automaticky. „Náš mozog nepracuje len s prítomnosťou, ale najmä s tým, čo si nesie z minulosti,“ vysvetľuje facilitátorka a odborníčka na prácu s myslou a podvedomím Vanda Zajacová z platformy tvojiROZVOJ. Ak dieťa opakovane zažívalo pred sviatkami napätie, stres či tlak na to, aby bolo všetko „tip-top“, mozog si vytvorí vzorec, že sviatky = veľa práce a zodpovednosti.



Hranice

Aj zvyky by mali byť o spoločnej dohode.

Najmä u žien sa tieto vzorce často prepájajú s identitou a pocitom vlastnej hodnoty, napríklad v podobe presvedčení „moja hodnota je v tom, ako sa starám o druhých“, „musím zvládnuť všetko perfektne“ alebo „ak to nezvládnem, sklame rodinu“. Výsledkom je vnútorný tlak, ktorý môže prebiehať aj bez vonkajšieho nátlaku, pričom organizmus zostáva v stave pohotovosti, čo sa následne prejavuje

únavou, podráždenosťou či stratou radosti zo samotných sviatkov. Tieto skúsenosti sa ukladajú do podvedomia ako automatické programy. Keď príde rovnaké obdobie, aktivujú sa spolu s nimi aj stresové reakcie tela – zvýšená aktivita nervového systému, napätie a vyššia hladina stresových hormónov.

Ako teda prežiť Veľkú noc bez stresu? Základom je podľa Zajacovej znížiť nároky a vedome pracovať s očakávaniami. V praxi to znamená zjednodušiť si program a vy-

brať si len **2-3** dôležité aktivity, upratať iba to, čo je naozaj potrebné, a občas sa zastaviť a spýtať sa: „Pre koho to vlastne robím?“ Pomáha aj rozdeliť si úlohy v rodine a vedome si vyhradiť čas na oddych a nenechať ho ako poslednú možnosť.

Veľkú úlohu zohráva aj regulácia nervového systému. Už krátke **3- až 5-**minútové vedomé dýchanie, pár minút na prechádzke počas dňa dokážu výrazne pomôcť. „Aj malé prestávky dokážu znížiť stres a pomôcť telu

prepnúť do režimu regenerácie,“ vysvetľuje expertka. Z dlhodobého hľadiska je podľa nej dôležité uvedomiť si, že stresové reakcie nie sú nemenné. Sú to naučené vzorce, ktoré sa dajú postupne meniť. Keď človek začne vedome vytvárať nové skúsenosti – pokojnejšie sviatky, jednoduchšie tradície alebo zdieľanie zodpovednosti, mozog si postupne buduje nové, zdravšie nastavenia. „Sviatky sa tak môžu stať priestorom pokoja, nie tlaku,“ uzatvára Zajacová.

mh Foto: Shutterstock

Každoročný stres zo šibačky

Kým pre niektoré dámy je šibačka či oblievačka neoddeliteľnou súčasťou sviatkov, mnohé pri predstave zástupov šibačov oblieva studený pot. Zajacová vysvetľuje, že ak máme pocit, že nemáme možnosť situáciu ovplyvniť, telo môže reagovať stresom. Ak sa k tomu prídajú negatívne skúsenosti z minulosti, v našom podvedomí sa môžu ukladať presvedčenia, že „naše hranice nie sú dôležité“ či „musím niečo vydržať, aby som zapadla“. V týchto situáciách je kľúčový najmä pocit bezpečia a kontroly nad vlastným telom. Pomáha vopred si v rodine dohodnúť, ako budú tradície prebiehať, ponúknuť aj alternatívy, napríklad symbolickú šibačku alebo iba pranie bez fyzického kontaktu, a zároveň učiť aj deti jednoduché odmietnutie typu „nechcem, prosím, rešpektuj to“.



100% mlieko



NIVA ORIGINAL chuť, ktorú poznajú celé generácie

Každý bochník je malým dielom ručného remesla.

Náš tip

Ochutnajte NIVA ORIGINAL Gurmán - syr, ktorý dozrieva na dubových korýtkách a vďaka pivným kvasinkám dostáva extra gurmánsky charakter.

Syry vyrábané výlučne z kvalitného slovenského mlieka



Rokmi overená receptúra



Tradičný postup výroby



Poctivá ručná práca

Objavte chuť tradície - vyhladajte NIVA® ORIGINAL vo vašom obchode!

www.levmilk.sk

