



BLAGDANI MOGU BITI TEŠKI

Blagdani često nose pritisak sreće i zajedništva, ali za mnoge mogu biti izazovno razdoblje. Osjećaji usamljenosti, tuge ili preplavljenosti nisu rijetkost i mogu se javiti iz raznih razloga – gubitka bliskih osoba, udaljenosti od obitelji ili osobnih životnih poteškoća. Posebno teško može biti onima koji su pogođeni ratovima, migracijama ili prirodnim nepogodama, jer odvojenost od doma, zajednice ili poznatog okruženja dodatno otežava prilagodbu blagdanskome vremenu. Bez obzira na okolnosti, važno je znati da niste sami i da postoje načini kako si olakšati ovo razdoblje. U nastavku donosimo nekoliko savjeta kako brinuti o sebi i svojim osjećajima.

NORMALIZIRAJTE SVOJE REAKCIJE

Osjećaji poput tuge, razdražljivosti, otupljenosti ili čak ljutnje što drugi izgledaju sretno – sve su to uobičajene reakcije u ovakvim trenucima. Podsjetite se da je u redu ne osjećati se uvijek veselo, čak ni tijekom blagdana.

- **Razgovarajte s nekim kome vjerujete:** Podijelite svoje osjećaje s prijateljem, članom obitelji ili stručnom osobom. Ponekad je dovoljno da vas netko sasluša kako biste osjetili olakšanje.
- **Prisjetite se da niste sami:** Podsjetite se da mnogi prolaze kroz slične osjećaje tijekom blagdana.
- **Budite nježni prema sebi:** Umjesto da se kritizirate zbog svojih osjećaja, zamislite kako biste utješili blisku osobu koja prolazi kroz isto.
- **Ograničite izlaganje idealiziranim prikazima blagdana:** Društvene mreže i reklame često stvaraju nerealne slike sreće.
- **Prihvatite svoje osjećaje bez osude:** Pokušajte promatrati svoje emocije bez pokušaja da ih odmah promijenite. Sve emocije su prolazne i dio ljudskog iskustva.
- **Odvojite vrijeme za tišinu:** Ponekad je dovoljno zastati i dozvoliti si trenutak mira. Duboko disanje ili meditacija mogu pomoći da se povežete sa sobom i svojim potrebama.

USPOSTAVITE RUTINU

Rutina pruža osjećaj stabilnosti, posebno kada je život pun promjena. Ako su vaše uobičajene rutine prekinute, pokušajte nastaviti neku staru tradiciju koja vas raduje ili osmislite neku novu aktivnost koja Vam donosi ugodu, a koja može postati nova rutina ili tradicija u budućnosti.

- **Planirajte vrijeme za opuštanje:** Uključite u dnevni raspored aktivnosti koje vas smiruju, poput čitanja, slušanja glazbe ili gledanja omiljenih filmova ili serija.
- **Budite fizički aktivni:** Bilo da je riječ o šetnji ili nekoj drugoj vrsti vježbanja, fizička aktivnost može postati dio vaše svakodnevne rutine i poboljšati vaše raspoloženje.
- **Pronađite vrijeme za povezanost:** Nazovite ljude za koje znate da bi im blagdani mogli biti posebno teški. Ako ste odvojeni od bliskih osoba, odredite vrijeme za telefonske razgovore, videopozive ili pisanje poruka, što može postati dio vaše rutine.
- **Uvedite male rituale koji donose radost:** Napravite popis stvari koje vam donose radost i uključite ih u rutinu
- **Planirajte unaprijed:** Ako su blagdani kaotični, unaprijed osmislite raspored za svaki dan kako biste smanjili osjećaj neizvjesnosti i preplavljenosti
- **Stvorite rutinu za kraj dana:** Rutina prije spavanja, poput čitanja ili toplog tuša, može vam pomoći da se osjećate smirenije i lakše zaspete.

Ovi savjeti pomažu u stvaranju strukture koja može donijeti osjećaj sigurnosti i kontrole, čak i u izazovnim okolnostima.

ZAPAMTITE

Važno je brinuti se o sebi i svojim osjećajima. Blagdani nekad mogu biti teški, ali ne moraju biti nepodnošljivi. S pravim koracima možete stvoriti prostor za mir i radost – na svoj način.

Ako osjećate da trebate dodatnu podršku, obratite se osobama od povjerenja ili potražite stručnu pomoć.

