



Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

ΥΓΕΙΑ TiVi



Ενα διάλειμμα από τη ρουτίνα και τις υποχρεώσεις είναι απαραίτητο για την ψυχική ηρεμία μας αλλά και για να είμαστε αποδοτικοί. Οι διακοπές προσφέρουν αυτό το διάλειμμα. Ας το εκμεταλλευτούμε με σοφία και προνοητικότητα για να μην επιστρέψουμε κουρασμένοι και απογοητευμένοι.

Και τώρα οι δυο μας!

Οι κοινές διακοπές αποτελούν... εφιάλτη για παντρεμένα αλλά και για ανύπαντρα ζευγάρια. Όποιος κι αν είναι ο βαθμός οικειότητας του ζευγαριού, είτε συζούν είτε είναι στην αρχή της σχέσης, οι διακοπές αποτελούν δοκιμασία γιατί απαιτούν συγχρωτισμό σε 24ωρη βάση.

Η ρουτίνα δημιουργεί σε μια σχέση ένα προστατευτικό δίκτυο ασφαλείας, την οριοθετεί, την καλουπώνει, και πολύ συχνά βάζει «κάτω από το χαλί» προβλήματα που αντιμετωπίζει το ζευγάρι, είτε συγκατοικεί είτε όχι. Στα παντρεμένα ζευγάρια οι διακοπές με παιδιά, συνήθως εξομαλύνουν την κατάσταση, με δεδομένο ότι αποτελούν κοινό σημείο αναφοράς και πηγή υποχρεώσεων. Τα δύσκολα ξεκινούν όταν το ζευγάρι αποφασίσει να κάνει διακοπές χωρίς τα παιδιά.

Για να μην επιστρέψετε κακήν κακώς και... χωρίς σύντροφο οριοθετήστε με ειλικρίνεια τις ανάγκες σας και αν κρίνεται ότι αυτό θα βοηθήσει τη σχέση σας, επιλέξτε να κάνετε διακοπές χωριστά, είτε για να επιθυμήσει ο ένας τον άλλο είτε γιατί η σχέση σας βρίσκεται σε πρώιμη φάση και δεν αισθάνεστε ασφαλείς για να το τολμήσετε. Και κάτι ακόμη: Αν η πρόταση για χωριστές διακοπές πιστεύετε ότι θα δημιουργήσει περισσότερα προβλήματα, επινοήστε μια ρουτίνα στις κοινές διακοπές σας, που θα σας κρατά συνεχώς απασχολημένους, θα οριοθετεί την ημέρα σας και δεν θα σας κάνει να νιώθετε μπανχάιν. Καλή ξεκούραση!



Χαιρόμαστε τη στιγμή. Το δροσερό αεράκι, το γαργωμένο αναψυκτικό, ό,τι αρέσει στον καθένα.

Υπερβολικές προσδοκίες. Παγίδα που απειλεί να καταστρέψει τις διακοπές μας. Αν επενδύουμε τα πάντα σε αυτές τις μέρες, το πιθανότερο είναι ότι θα απογοητευτούμε. Ας αφευθούμε στην εποχή και στη συνήκη, ας χαλαρώσουμε και ας δεχθούμε με ψυχική γενναιοδωρία ό,τι μας δοθεί. Έτσι είναι πολύ ευκολότερο να αισθανθούμε ότι περνάμε καλά και δεν χάνουμε άδικα τον χρόνο μας.

Τι σημαίνει διακοπές;

Οπως λέει και η λέξη διακοπές, διακόπτετε δηλαδή σταματάς για ένα διάστημα όσα συνήθως κάνεις, επιλέγοντας να κάνεις κάποια άλλα. Δυστυχώς υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορούν να καταστρέψουν αυτή την πολύτιμη ευκαιρία και δεν είναι μόνο οικονομικοί!

Χαλάρωση και ηρεμία. Επιλέγουμε όσα μας χαλαρώνουν, μας ηρεμούν και γεμίζουν τις μπαταρίες μας.

Κινητό. Διακοπές με το κινητό στην παραλία να... τρώει την άμμο κι εμείς να ελέγχουμε κάθε τόσο το σήμα και τις κλήσεις, μόνο χαλάρωση δεν προσφέρει.

Τηλεόραση. Τηλεόραση στο μπαλκόνι του εξοχικού ή του ενοικιαζόμενου που σβήνει το ημερήσιον, διαλύει κάθε πιθανότητα χαλάρωσης και ξεκούρασης.

Οχι στη μιζέρια! Αν εξακολουθείτε να συζητάτε για τις δόσεις της εφορίας στο εξοχικό που σας φιλοξενούν για λίγες μέρες, δεν θα κερδίσετε τίποτα, παρά θα επηρεάσετε αρνητικά το καλό κλίμα της παρέας. Εφόσον αποφασίσατε να ξεσκάσετε, τηρήστε το μέχρι τέλους.

Οικονομικές λύσεις. Ανακαλύψετε τρόπους για να περάσετε καλά και να βελτιώσετε τη διάθεσή σας. Εκδηλώσεις με ελεύθερη είσοδο, μια βόλτα το βράδυ στο πάρκο, βοηθούν ν' αντιμετωπίσετε όσα σας απασχολούν με μεγαλύτερη ψυχραιμία και επομένως αυξάνετε τις πιθανότητές σας να τα λύσετε.

Χρώματα και μυρωδιές για καλή υγεία. Σύμφωνα με έρευνες, όσοι κάνουν συστηματικά διακοπές αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη ευκολία τις δυσκολίες και

έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής. Οι διακοπές δίνουν ποιότητα στη ζωή. Το είδος των διακοπών δεν έχει καμία σημασία. Επιπρόσθετα, το φυσικό φως του ήλιου που απολαμβάνουμε στην εξοχή μας ευλογεί με τα οφέλη του, σε αντίθεση με το τεχνητό φως της δουλειάς που μας κουράζει και προκαλεί συχνές ημικρανίες. Απολαύστε τα χρώματα, τους ήχους και τις μυρωδιές στη φυσική τους διάσταση και όχι αλλοιωμένα.

Στις διακοπές...

Αφήνουμε πίσω τις εκκρεμότητες. Και μαζί τους ό,τι άλλο μας πιέζει. Μείνετε μακριά από ευθύνες, επαγγελματικά τηλεφωνήματα, ειδήσεις σχετικά με την εργασία σας και αντίστοιχες κοινωνικές συναναστροφές. Αποσυνδεθείτε από το άγχος και συνδεθείτε με τη χαρά, το παιχνίδι και την ξενοιασιά. Φτιάξτε μια λίστα με ευχάριστες ασχολίες που δεν απολαμβάνετε λόγω έλλειψης χρόνου.

Περπατάμε. Δεν ωφελεί να είμαστε όλη μέρα «βιδωμένοι» σε μια καρέκλα.

Κολυμπάμε. Η κίνηση μέσα στο νερό χαρίζει πολλαπλά οφέλη.

Απολαμβάνουμε την παρέα των φίλων.

Η κοινωνικότητα των διακοπών αυξάνει την ικανότητα επικοινωνίας και μας χαρίζει ευεξία. Μακριά όμως από τοξικούς ανθρώπους.

Χρόνο με τον εαυτό μας. Ευκαιρία να τον φροντίσουμε ενυδρώνοντάς τον εσωτερικά και εξωτερικά.

Καλός ύπνος. Κοιμόμαστε και ξυπνάμε χωρίς ξηπνητήρι. Να λείπουν τα ξενύχτια που απορρυθμίζουν τον οργανισμό.