

Bo chorować trzeba umieć!

Autor: Anna Dzierżawska
27-04-2011

Obecnie żyjemy w świecie pełnym pośpiechu i stresu, co między innymi wpływa na obniżenie odporności i zwiększenie podatności na choroby, w tym na przeziębienie i grypę, które szczególnie dają się we znaki jesienią, zimą, ale także wczesną wiosną. Niestety wielu z nas na co dzień nie znajduje czasu na odpoczynek i relaks, nie wspominając już o pozostaniu w domu, gdy dokuczają nam pierwsze objawy choroby, takie jak katar, kaszel, gorączka i "łamanie" w kościach.

Dlaczego odpoczynek jest taki ważny?

Ciągły pośpiech i wir obowiązków sprawiają, że często zapominamy jak duże znaczenie ma odpoczynek i w jaki sposób należy odpoczywać. Nadmiar bodźców jakich dostarcza szkoła, praca, kultura masowa sprawiają, że zaczynamy tracić czujność i dystans: nie potrafimy oddzielić rzeczy ważnych od mniej istotnych, chcemy być na czasie ze wszystkimi nowościami, być świetnym uczniem, rodzicem, pracownikiem i mieć czas dla znajomych. Brakuje nam natomiast czasu na wyciszenie i na zajęcie się sobą. Tymczasem odpoczynek jest tak samo ważny jak praca. Dzięki relaksowi ładujemy życiowe akumulatory i nabieramy siły do dalszego wysiłku, działania, funkcjonowania. Wówczas też regeneruje się ciało i umysł. Warto pamiętać, że ludzie którzy umieją odpoczywać, lepiej funkcjonują w życiu społecznym. Są spokojniejsi, bardziej radosni i częściej się uśmiechają. Rzadziej też bywają agresywni czy złośliwi.

Umiejętność odpoczywania jest również bardzo istotna w przypadku choroby. Pamiętajmy, że symptomów przeziębienia czy grypy nie należy lekceważyć - choroba bardzo często bywa bowiem informacją o tym, że zaniedbaliśmy siebie, a organizm potrzebuje czasu na regenerację, odzyskanie równowagi i powrót do zdrowia.

Oswoić chorobę

Nie ulega wątpliwości, że nawet najdrobniejsza infekcja wpływa na zmianę samopoczucia i zaburza codzienne funkcjonowanie. Zwykły katar potrafi odebrać przyjemność z romantycznej kolacji, a ból głowy i podwyższona temperatura sprawiają, że nie mamy ochoty na rozmowę z najbliższymi, czy spotkania z przyjaciółmi. Uczucie wewnętrzznego rozbicia i obolałe ciało sprawiają, że choroba wygrywa z życiową radością. Gdy ostatecznie decydujemy się na wylegiwanie pod kocem, bywa, że rośnie w nas poczucie winy i rezygnujemy z siebie na rzecz wypełnienia życiowych obowiązków. Jednak takie poświęcenie nie jest konieczne. Chorowanie jest naturalnym elementem życia.

Infekcje łapią zarówno politycy jak i aktorzy, kierownicy autobusów i nauczyciele, sprzedawczynie z osiedlowego sklepu i menadżer z międzynarodowej korporacji. Warto sobie uświadomić, że świat się nie skończy, jeśli zdarzy nam się wziąć kilka dni zwolnienia z powodu choroby. Na szczęście świadomość własnego ciała, jego ograniczeń i wartości życia w zgodzie z naturą jest w nas coraz większa. Tym samym coraz częściej odczuwamy potrzebę zadbania o siebie w okresie choroby - czyli przeznaczenia czasu na powrót do zdrowia, wygrzanie się, odpoczynek i przywrócenie równowagi. To bardzo słuszny wybór, bowiem jeśli przyjmiemy, że infekcja jest informacją na temat osłabienia naszego organizmu, odpoczynek ma wówczas podwójną wartość. Po pierwsze możemy się zregenerować, w wyniku czego dość szybko odczuwamy, że zastosowanie odpowiedniej kuracji w połączeniu z odpoczynkiem przynosi znacznie lepsze i trwalsze efekty, a my mamy większe

szanse na rozprawienie się z infekcją. Po drugie zaś zyskujemy okazję do tego, aby chociaż przez chwilę zadbać o siebie i wsłuchać się w potrzeby własnego organizmu.

W zgodzie z naturalnym rytmem organizmu

Zdaniem ekspertów, szczególnie ważną formą wypoczynku w przebiegu choroby jest spokojny sen. Zapotrzebowanie organizmu na ilość snu zapewniającą pełną regenerację jest cechą wrodzoną i indywidualną. Decydujące znaczenie mają występujące wieczorem zmiany w systemie neurohormonalnym. O tej porze rozpoczyna swoją aktywność szyszynka wytwarzająca melatoninę, która warunkuje jakość i reguluje czas trwania snu. Specyficzny układ hormonalny występujący wieczorem w naszym organizmie prowadzi do zwolnienia rytmu oddechowego i pracy serca, uspokojenia i wyciszenia organizmu, tworząc warunki dla prawidłowego przebiegu procesów regeneracyjnych.

Nie poganiaj mnie....

Jesień za pasem, coraz częściej osób zapada na infekcje. Czasami trudno się przed nimi uchronić, nawet jeśli na co dzień dbamy o swoje zdrowie, kondycję fizyczną i psychiczną. Jako rodzice czasem do ostatniej chwili zwlekamy z decyzją, aby nasze dzieci pozostały w domu, ponieważ mają katar, kaszel i deklarują, że źle się czują. Jako pracodawcy, szefowie, kierownicy zespołu, wyrażamy niezadowolenie z faktu, że nasi podwładni i współpracownicy chorują. Warto więc na chwilę spojrzeć na świat z perspektywy człowieka, który cierpi na uciążliwe objawy przeziębienia. Czy jest on w stanie efektywnie pracować i wywiązać się ze swoich zadań na satysfakcjonującym poziomie? Czy dziecko, któremu doskwierają objawy przeziębienia ma umiejętność skoncentrowania się na tym, co dzieje się podczas lekcji? Każdy z nas czasami choruje, więc wyobrażenie sobie trudności z normalnym funkcjonowaniem nie powinno być problemem. Co więcej warto zdać sobie sprawę z tego, że tak zwana „przechodzona infekcja”, czyli nieleczona odpowiednio, bez przeznaczenia czasu na to, by organizm powrócił do równowagi, wyłącza człowieka z aktywności na optymalnym poziomie na zdecydowanie dłuższy czas niż wtedy, gdybyśmy zgodzili się na odpoczynek i pozostanie w domu już przy pierwszych objawach. Zadbajmy o to, by niemożliwe do uniknięcia sezonowe infekcje, traktować jednocześnie jako informację o tym, że nasz organizm potrzebuje troskliwej opieki i wytchnienia.