

Kronični umor je bolest novog doba

Autor Lira
Saturday, 17 February 2007

Zanimljivo je koliko je često izgovor za loše funkcioniranje i osjećanje postao umor... Najgore je to je kod mnogo ljudi o-n dobio i značajke kroničnoga. Koliko često na pitanje kolegama medicinarima 'Hej, kako si, ta ima kod tebe?' dobivate odgovor 'Ma, umoran sam - uèim, nemam vremena za opuštanje.' ?

Zanimljivo je koliko je često izgovor za loše funkcioniranje i osjećanje postao umor... Najgore je to je kod mnogo ljudi o-n dobio i značajke kroničnoga. Koliko često na pitanje kolegama medicinarima 'Hej, kako si, ta ima kod tebe?' dobivate odgovor 'Ma, umoran sam - uèim, nemam vremena za opuštanje.' ?

Neću ja sad prodavati prièe o dobrom organiziranju vremena i klasiènim spikama kako poboljšati kvalitetu života, nego u jednoj knjizi ("Upravljanje samim sobom", M.Wright) naðoh savjete za otkrivanje i rješavanje umora i bezvoljnosti (koja se oèituje tim da i kad imate to malo dragocjenog vremena, vi ga potrošite ... potpuno beskorisno).

Prvo, kakve je umor prirode - fizièki ili psihièki æete otkriti tako da zauzmete tipičan stav koji oznaèava umor: sagnite ramena, glavu spustite na prsa, imajte patnièki izraz na licu... ako otkrijete da želite ostati u tom stanju, rijeè je o 'stvarnom', fizièkom umoru koji se riješava održavanjem fizièke kondicije, prilagoðavanjem mjesta rada vašim sklonostima (promijeniti stolac, osvjetljenje, temperaturu prostorije..), zauzimanjem pozitivnog ponašanja, te NEnavikavanjem na osjećaj umora.

Ipak, èæ je taj umor iscrpljenost umne energije pri èemu treba postupiti na slijedeæi naèin:

- biti OBJEKTIVAN i shvatiti da je umor gotovo uvijek izlika da izbjegnute neugodnu situaciju (recimo uèenje neèeg to nas baš pretjerano i ne zanima)
 - otkriti od èega bježimo izgovarajuæi se na umor (s èime se ne želimo uhvatiti u košac ili koje je to poglavlje kojeg izbjegavamo)
 - uèinite svoj rad zanimljivijim (smanjiti monotoniju zadatka - crtkati sa strane, praviti bilješke, davati svoje komentare - najbolje duhovite, možda se i potaknuti nagradom: npr. položim li taj predmet, kupit æu si o-nu majicu koju veæ danima gledam u izlogu)
 - ne prepustiti se osjećaju bespomoænosti, zasukat rukave, i u 'dišpet zapeti ka lud' .
- Nakon ovih savjeta, zakljuèih ja da mi se viš i ne mudruje o tom umoru...da se ne umorim