

Kako premagati žalost?

Žalost je čustvo, ki je povezano z življenjskimi izkušnjami, kot so izgube, razočaranja, različne težke situacije ... Čutenje zajame celotno telo in nas pogosto oropa energije, ki jo potrebujemo za okrevanje in prehod iz tega težkega občutka. Če predolgo žalujemo, lahko s tem spremenimo svoje vedenje, čustvovanje, svoje misli zavijemo v črnino, žalovanje nas lahko osebnostno spremeni.

Najslabše, kar lahko naredimo, je, da ne verjamemo, da bo žalost kdaj minila, in jo skušamo premagovati le z razmišljanjem o vzrokih, zakaj smo se znašli v taki situaciji, se osamimo ali želimo žalost celo zadušiti z različnimi opiat, alkoholom, zdravili, nedovoljenimi substancami ... Da lahko premagamo žalost, se moramo najprej naučiti vzljubiti sebe. Žal je to veliko ljudem ena izmed najtežjih nalog.

Žalovanju moramo dati čas

Sprehodimo se po korakih, ki nam lahko ob spopadanju z žalostjo zelo pomagajo.

Prvi korak. Najprej si moramo **priznati**, da smo žalostni in nam je hudo, ter se s tem **soočiti** (ne zatekajmo se k delu, v sanjarjenje, lahko celo zbolimo ...), kajti priznanje občutka žalosti nam je preveč sramotno ali socialno nezaželeno. Ko premagamo sram, občutek krivde in šibkosti, ki ju lahko čutimo ob žalosti, se naše okrevanje šele začne.

Drugi korak. Sogovornik, ki se mu lahko zaupamo, nas razume in nas ne prekinja ter se skuša vživeti v naše doživljanje, nam lahko zelo pomaga pri zmanjševanju občutka teže in osamljenosti. Če ne zmoremo najti **zaupanja vredne osebe za pogovor**, je lahko tudi **pisanje dnevnika** o svojem doživljanju v veliko pomoč pri sprostitvi čustva žalosti.

Tretji korak. Za drugačno delovanje telesa in sproščanje endorfinov, ki so med drugim odgovorni tudi za naše čustveno stanje, je ključna **telesna dejavnost**. Nega telesa vključuje tudi dober spanec, zdravo hrano, dovolj pitja vode, medtem ko je **duševno zdravje** močno **povezano s telesnim zdravjem**.

Četrty korak. Ob žalosti se večkrat počutimo, kot da ne zmoremo, nimamo izhoda in so stvari prevelike za nas. Zato je pri premagovanju žalosti ključno **postavljanje majhnih ciljev**. Majhne zmage, kot so vsakodnevne dejavnosti, nam prinašajo občutek zadovoljstva. Osredotočanje na korak za korakom nam lahko pomaga pri povrnitvi občutka nadzora in upanja.

Peti korak. **Povečati** si moramo **socialno mrežo**, krog prijateljev, s katerimi nam ni nujno govoriti o svojih občutkih. Lahko le uživamo v sedanjem trenutku in počnemo z drugimi nekatere prostočasne dejavnosti.

Šesti korak. Med prebolevanjem žalosti je pomembno, da si **dovolimo vzeti čas za okrevanje**. Če prehitro pritiskamo nase z željo, da bi se morali že počutiti bolje, si lahko situacijo le otežimo. Žalost, ki se z okrevanjem počasi umika, nam postopno daje prostor, ki ga bomo lahko zapolnili z dejavnostmi in čutenji, ki so prijetnejša.

Sedmi korak. Veliko vlogo pri premagovanju žalosti imajo tudi **globoko dihanje, meditacija in joga**, ki nam pomagajo zmanjšati stres in pomiriti misli. Podobno so koristne tudi tehnike, ki našo pozornost usmerijo v sedANJI trenutek (*mindfulness*), s čimer zmanjšamo premlevanje preteklih negativnih dogodkov ali skrbi o prihodnosti.

Osmi korak. **Hvaležnost** ima zelo drugačno vibracijo (vsa čustva so na mikronivoju, tudi valovanje atomov) kot žalost. Namreč če smo osredotočeni na to, kar imamo, in ne na to, kar smo izgubili oziroma česar nimamo, lahko svoj **fokus preusmerimo na pozitivno**. Z osredotočanjem na majhne pozitivne

trenutke v življenju lahko postopoma dvigujemo svoje razpoloženje.

Deveti korak. Ljubezen do sebe vključuje tudi aktivno iskanje užitka, kar pomeni zavestno iskanje majhnih trenutkov radosti, kot so konjički, glasba, narava ali umetnost. Ustvarjanje novih izkušenj nam lahko v življenje vnese več svetlobe.

Nikakor ni sramotno niti prezira vredno dejstvo, da včasih ne zmoremo sami. Takrat je največ, kar lahko naredimo zase, to, da poiščemo strokovno pomoč psihologa, terapevta ali drugega strokovnjaka s področja duševnega zdravja. Pogovor nam bo pomagal pri razumevanju vzrokov za žalost in nam nudil strategije za njeno premagovanje. Odnos, ki ga strokovnjak vzpostavi z nami, je lahko model za prihajajoče odnose, ki jih bomo v prihodnje oblikovali z drugimi. Je lahko nov začetek ustvarjanja globljih prijateljstev ali partnerstev.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja

