

Kandász
Andrea
rovata



Kandász-kód

Keresd a flow-t!

Amikor a Dancing Queent akartam megtanulni, az az akkori zongoratudásommal ugyanolyan lehetetlennek tűnő feladat volt, mint amilyen egy hegymászó számára a világ tetejének a meghódítása. Persze, ha egyáltalán nem tudtam volna zongorázni, és nem lettem volna felkészült, akkor szorongással töltött volna el, és kudarcba fulladt volna a próbálkozás, hiszen a képességeimnél magasabb szinten lett volna muszáj teljesítenem. Ám így egy komoly összpontosítást igénylő feladat lett belőle. Amikor olyan erősen koncentrálok, hogy semmi másra nem tudok figyelni, megszűnik a stressz, a kifizetendő csekkek miatti aggodalom, és már a hátam sem fáj. Eltűnik tér és idő. A célt én jelöltem ki, nem más elvárásainak feleltem meg.

Te megtaláltad már azt a tevékenységet, ami közben ilyen érzést éltél át? Ha nem, gondolkodj el azon, miben tudnál annyira elmerülni, hogy semmi ne számítson körülötted. Én nagyon szerencsés vagyok, mert a munkám közben is sokszor ér flow (ejtsd: fló, az angol szó jelentése: áramlat). Csíkszentmihályi Mihály, a magyar származású amerikai tudós fogalmazta meg, mi ez a lelkiállapot. Amíg ebben vagy, szabadon áramlik az energia, így nincsenek gátak, amelyek a betegségeket okozzák. A leked egészsége pedig a tested egészségét is segíti. Találd meg a flow-dat varrás, kertészkedés vagy bármilyen tevékenység közben, mert az csak a tiéd... Van kérdésed? Segítünk! Elérsz a kandasz@yantracentrum.hu e-mail címen.

Kandász Andrea



Kandász Andrea riporter blogja folytatódik a Pink.hu-n! Keresse a Kandász-kódot hétről hétre az Ezotéma rovatban!

Apró trükkök a jó alvásért

A BLIKK NŐK ÖSSZEGYŰJTÖTT NÉHÁNY TIPPET, HOGY MOSTANTÓL HATÉKONYABBAN PIHENJEN!

Dohányzás, alkohol, kávé

– Az elalvási nehézségek hátterében sok esetben a rossz beidegződések állnak – magyarázza **dr. Vida Zsuzsanna**, a Sleep Center neurológus-szomnológus szakorvosa. – 14 óra után például már nem jó kávét inni, mivel ez az éjszakai pihenést is megzavarhatja. A nikotin a koffeinnél is erősebb stimuláns, amely nemcsak az elalvást, hanem a pihentető alvást is gátolja. A dohányzó ember szervezete ugyanis az éjszaka folyamán elvonási tünetekkel küzd. Tévhit továbbá, hogy az alkoholfogyasztás megkönnyíti a jó alvást. A lefekvés előtt elfogyasztott szeszes ital segít ugyan az ellazulásban, az éjszakai alvás minőségét azonban rontja.

Hőmérséklet, fények, zajok

Optimális esetben éjszaka kb. 20 fok van a hálószobában. Alváshoz a teljes sötétség a legjobb, ha ez nem megoldható, használjon szemmaszkot. A zajok csökkentésére is fordítson gondot. Az idegrendszer már az egészen enyhe, 60 decibel körüli hanghatások is stimulálják, vagyis a szomszéd szobából átszűrődő beszélgetés is zavarhatja az elalvást. Az Ön mellett horkoló hálópartnere szintén okozhat álmatlan éjszakákat, így sok esetben a füldugó az egyetlen megoldás.

Kérjen segítséget!

A pihentető alvás hiánya nappal fáradtságot, ingerlékenységet, a koncentrációképességet, a teljesítmény csökkenését okozza. Rendszeresen és hosszú távon jelentkező alvászavar esetén szükségesé válik a háttérben meghúzódó okok felderítése. Az orvosi kivizsgálás során olyan alvászavarokra vagy egyéb, például belgyógyászati, pszichiátriai, fül-orr-gégészeti, kardiológiai, pulmonológiai, urológiai eltérésekre derülhet fény, amelyek kezelésével a probléma is megszüntethető. Az álmatlanságot kiváltó ok azonosítása után a szakorvos feladata annak meghatározása, hogy a továbbiakban gyógyszeres vagy pszichoterápiás módszerek segítségével történjen-e a terápia.