Splošno dobro počutje je tema, ki se ji še vedno posveča premalo pozornosti in to kljub temu, da gre za izjemno pomembno področje. Po eni strani imajo ljudje dobro počutje velikokrat za nekaj samoumevnega, o tem ne razmišljajo in se o tem ne pogovarjajo, po drugi strani pa hkrati kroži kar nekaj napačnih prepričanj in zmot s tega področja, ki so lahko sicer zgolj napačne informacije, v določenih primerih pa lahko celo škodijo.

**Področja dobrega počutja**

To, da se dobro počutimo, je temelji in osnovni del našega splošnega zdravja. Nanaša se na več različnih področij, kot so npr. naše telesno zdravje, čustvena uravnoteženost, urejeni in zadovoljujoči medosebni odnosi, intelektualna in duhovna izpopolnjenost, poklicna uspešnost, finančna stabilnost in življenje v zdravem okolju. Vsa ta področja so med seboj povezana in vplivajo eno na drugo. Želimo si, da bi posameznik na čim več področjih dobro funkcioniral, saj se v tem primeru lahko tudi težave na enem izmed področij hitreje in uspešneje razrešijo.

**Sprejemanje in upoštevanje različnosti kot pogoj za dobro počutje**

Ljudje smo med seboj različni in stvari vidimo vsak malo po svoje, hkrati so različne tudi naše biološko pogojene potrebe. Pogosto si naredimo precej škode s tem, ko se primerjamo z drugimi. Imamo različne potrebe in kar je dobro oz. koristno za mojega soseda, ni nujno dobro in koristno tudi zame. Veliko boljše izhodišče je, da se primerjamo s samim seboj. Na primer: namesto »Bom shujšal 15 kil kot bratranec Peter?« se raje vprašajmo »Bom shujšal na enako težo kot sem jo imel pred petimi leti?« Namesto »Sem spekla boljšo potico kot soseda?« je bolje razmišljati v smeri »Sem spekla boljšo potico kot lani za božič?«. Tako si tudi odpremo možnost, da napredujemo in rastemo s svojim tempom, tako kot nam najbolj ustreza. S tem pa tudi povečamo možnost, da se bomo nasploh počutili dobro.

**Dobro počutje ne pomeni odsotnost težav, temveč sposobnost za njihovo obvladovanje**

Velikokrat zasledimo mnenje, da se dobro počutimo šele takrat, ko nimamo nobenih težav, ko vse gladko teče. Sicer se nam vsem kdaj zgodi kakšno obdobje, ampak hkrati tudi vsi vemo, da življenje ne funkcionira tako. Dobro počutje ni povezano s tem, da ne bi imeli težav, ampak je predvsem povezano z občutkom, da smo kos raznim težavam, da zmoremo obremenitve. Skrivnost dobrega počutja torej ne leži v tem, da je ves čas vse v redu, temveč v tem, da veliko večino izzivov, ki nam jih prinese življenje, zmoremo in znamo obvladati.

**Kaj lahko sami naredimo za svoje boljše počutje**

Sami imamo ogromno vpliva na to, kako se počutimo – že preko tega, kako vidimo in razmišljamo o sebi, drugih ter o svetu okoli nas. Nekateri so že po naravi taki, da imajo bolj pozitiven pogled in se potem lažje usmerijo tako, da se tudi sami počutijo dobro. Tudi tega pa se da naučiti, če se le odločimo in si tega želimo. Obstajajo sicer določene okoliščine, ki jih nihče ne predela zlahka – npr. smrt bližnjega, izguba zaposlitve, težja bolezen in podobno. A tudi znotraj teh situacij se lahko postavimo v položaj, ki nam kolikor se le da pomaga, ali pa si z neko naravnanostjo situacijo še bolj otežimo.

Vsekakor se je potrebno zavedati, da dobro počutje ni nekaj, na kar moramo samo počakati in kar se nam bo enkrat samo od sebe zgodilo, ampak je nekaj, za kar se lahko in se v bistvu tudi moramo predvsem sami angažirati. Čisto vsak lahko že ta trenutek nekaj naredi za svoje dobro počutje. Na več področjih kot se bomo angažirali, bolj celosten in bolj stabilen bo ta naš občutek dobrega počutja.

Prva stvar, ki jo lahko čisto vsak naredi, je skrb za telesno aktivnost. Bolj kot kdaj koli prej vemo, da rek »Zdrav duh v zdravem telesu« še kako velja. Raziskave so pokazale, da lahko že 10 minut zmernega gibanja na dan, npr. navaden sprehod, pomembno izboljša razpoloženje. Pomembno pa je, da se pri telesni vadbi ravnamo po svojih zmožnostih in sposobnostih – ukvarjamo se z aktivnostmi, ki so nam prijetne in ki jih zmoremo.

Poskrbimo, da se dovolj in pa tudi kvalitetno naspimo. Če se le da, vsak dan hodimo spat in se zbujamo ob približno enaki uri. Odrasli naj bi spali 7-9 ur na noč. Iz spalnice odstranimo televizijo in druge elektronske naprave, prav tako v spalnico ne nosimo mobitela.

Vsak izmed nas lahko brez večjih težav poskrbi tudi za to, da se prehranjuje bolj zdravo in uravnoteženo: da si prehrano organiziramo v štiri do pet obrokov čez dan, da zaužijemo dovolj sadja in zelenjave ter da poskrbimo za zadosten vnos tekočine, najbolje kar vode.

**Pomen in vloga druženja ter dobrih odnosov za dobro počutje**

Gre za področje, ki ni nič manj pomembno kot npr. področje telesnih ukrepov. Ljudje smo socialna bitja in potrebujemo človeški stik. Pri tem pa bolj kot količina velja kvaliteta stikov; obstajajo ljudje, ki so obdani z množico ljudi, pa so še vedno zelo osamljeni. Zato je pomembno, da s čim več bližnjimi ohranjamo in negujemo pristne stike tudi v teh časih, ko smo bili zaradi ukrepov omejeni. Ohranimo kontakt: se pokličemo po telefonu, video klicu, čez balkon – tudi ko si v bistvu nimamo nič kaj zelo pomembnega povedati, se pravi zavoljo stika samega.

Izraz »pristni stik« pomeni, da človeku zaupamo, da se pred njim ne rabimo pretvarjati in da si želimo njegove bližine. Da se iskreno zanimamo zanj in za to, kaj se mu v življenju dogaja ter da po drugi strani cenimo njegovo mnenje in mišljenje. Da odnos ohranimo tudi ko se ne strinjamo in da se s to osebo znamo pogovarjati tudi v trenutkih, ko so naša mnenja različna. Po drugi strani pristni stiki pomenijo tudi, da smo pozorni na svoje prijatelje in bližnje – da opazimo, če sami potrebujejo pomoč in jim jo tudi ponudimo, v okviru svojih zmožnosti seveda.

**Tudi z boljšo organizacijo dneva in aktivnosti si lahko pomagamo do boljšega počutja**

Morda bi bilo kot pomemben ukrep primerno omeniti še ustvarjanje neke dnevne rutine. Dan si vsaj v grobem načrtujemo vnaprej, tako da nam za katero od pomembnejših področij ne zmanjka časa, da se nam ne bi ves čas mudilo in da kar najbolj izkoristimo dan. Obvezno moramo v sklopu dnevnega načrta nekaj časa nameniti tudi sprostitvi in dejavnostim, v katerih uživamo, ki jih počnemo iz zgolj in le čiste zabave. To je izrednega pomena za naše dobro počutje, tako psihično kot tudi fizično.

Načrtovanje aktivnosti je morda toliko pomembnejše za upokojence. Ko hodimo v službo, nas vsakdan nekako kar sam od sebe sili v načrtovanje. Ko ljudje nastopijo z upokojitvijo, pa jim lahko po začetnem počitku in sprostitvi praznina vsakdana in občutek nesmisla ter nekoristnosti povzročijo velike stiske, pride lahko celo do depresivnih težav. To je še toliko bolj izrazito pri ljudeh, ki so bili prej močno vpeti v delovne procese in so navajeni, da se ves čas nekaj dogaja, da je dan tudi preko meja običajnega delovnika zapolnjen z nekimi vsebinami.

**Ko dobrega počutja ni več in ko že nastopijo določene težave**

Tako kot drugje je tudi na področju dobrega počutja izredno pomembna preventiva in vsi zgoraj našteti ukrepi, ki lahko precej zmanjšajo nastanek različnih težav. Kljub temu se seveda zgodijo situacije in okoliščine, ki nas potisnejo v neko stisko.

Prvo, kar lahko storimo je to, da znamo razlikovati med tem, na kar lahko vplivamo in tem, ne kar ne moremo. Glede tega, kar je izven našega vpliva – npr. kako se sosed odloči govoriti z mano – je škoda izgubljati čas in energijo s skrbmi. Bolje ju je usmeriti v tisto, na kar pa lahko vplivamo – npr. na to, koliko se bomo sploh družili s tem sosedom in koliko bodo dopustili, da nas njegove besede prizadenejo.

Strah in skrbi nas hromijo, nas naredijo pasivne ter ujete v stisko. Potrebno je premisliti – smo se že kdaj v preteklosti soočali s kakšno podobno stisko, kakšne načine smo takrat uporabili, da smo premagali izziv? Lahko to pot uporabim enak, morda rahlo prilagojen pristop? Kaj mi je takrat pomagalo in kaj zagotovo ne? Kdo so moji viri pomoči, na koga se lahko obrnem? Kako bi se takšne situacije lotila neka konkretna oseba, ki jo spoštujem?

Veliko in ogromno količino življenjskih izzivov v resnici ljudje zmoremo obvladati in premagati, to je potrebno poudariti. Obstaja pa določen majhen procent okoliščin, ko se stvari pokrijejo tako, da je vse skupaj vendarle preveč. Če slabo počutje in brezvoljnost trajata dlje časa, če razni ukrepi in poskusi reševanja težav ne pomagajo, je dobro poiskati pomoč. V tem ni nič metanja puške v koruzo, šibkosti ali poraza – gre za zdravo, odraslo skrb zase, za učinkovit način reševanja rešitve.

Obrnemo se lahko na bližnje, na ljudi v svojem okolju, ki jim zaupamo in ob katerih se počutimo varne. Tako kot osebnemu zdravniku povemo, da imamo vročino ali da nas nekaj boli, mu lahko brez zadržkov povemo tudi za dlje trajajoče slabše psihično počutje ter za stiske in težave, s katerimi se soočamo. Skupaj boste poiskali rešitev, ki bo za vas najboljša. Poleg tega pa obstaja še cela vrsta organizacij in programov, na katere se lahko bodisi v živo ali pa preko spleta in telefona praviloma obrnete brezplačno in brez čakalnih dob.

VIR: Nacionalni inštitut za javno zdravje, OE Novo mesto