

Ilta-Sanomat torstaina 21.6.2012, KAISU PURANEN

Näin eroon työstressistä!

Leena Pennasen kommentit artikkelissa.

KESÄLOMA: Ilta-Sanomat kysyi asiantuntijoilta, kuinka työasiat saa parhaiten karistettua mielestään lomalla.

3. Hyväksy se, ettet ole heti lomatunnelmissa

- Kaikkein oleellisinta on ymmärtää ja hyväksyä, että keho pyörii ensimmäiset päivät aivan kuin olisi töissä, painottaa mindfulness-pioneeri ja –kouluttaja **Leena Pennanen**.

Pennanen vertaa töissä käyntiä juoksumatolla juoksemiseen. Kun loma alkaa, olemme edelleen juoksumatolla. Kehomme tarvitsee aikaa huomatakseen, ettei enää olla töissä.

- Keho voi olla todella väsynyt ja ajatukset voivat vain pyöriä päässä, sydän hakata, eikä pysty rauhoittumaan.

4. Anna kehollesi, mitä tarvitsee

Pennasen mukaan moni suorittaa lomansa hampaat irvessä kuuntelematta, mitä oikeasti tarvitsee. Sen sijaan kannattaisi kuunnella kehoaan. Jos nukuttaa, pitää nukkua.

5. Antaudu aistimiseen

Ajatusten pyörän voi pysäyttää käyttämällä ajatusten sijaan aisteja.

- Työpaikalla käytetään hirveästi ajattelu- ja analyysikykyä. Se on töissä aivan ylikorostunut, päässä vain sauhuaa kun ajattelemme. Sen pysäyttäminen tapahtuu helpoiten, jos siirrymme aistimiseen, Pennanen sanoo.

Kannattaa käyttää muutama sekunti pelkkään aistimiseen: auringon säteiden lämpöön, sateen ropinaan, lehtien suhinaan, metsien tuoksuun, veden hivelyyn keholla uidessa. Hetken aistiminen elävöittää kehoa ja vähentää ajatuksen mahtia.

- Se katkaisee ajattelupyörän ehkä muutamaksi sekunniksi. Sitä kun toistaa, ajattelunpyörä vähitellen hiljenee.

6. Ole armollinen itsellesi

Lomastressi kannattaa selättää hidastamalla touhottamista hetkeksi.

Monella on ennen lomansa aloittamista lista asioista, jotka pitää tehdä ennen kuin voi rentoutua: kaupassa käyntiä, auton pakkaamista, mökille menoa, siivoamista.

- Voi ajatella, että ok, nyt hidastan pari askelta vaikka auto pitäisi pakata. Ei tarvitse olla niin tehokas. Se on lempeyden teko itselleen. Ei elimistö rauhoitu, jollemme itse suo sille jotain, Pennanen sanoo.