



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA fitnessz instruktor, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

NINCS IDŐ A BETEGSÉGRE?

Általában szeretjük a napi, heti ritmusunkat tartani, megszokásaink és bevett rutinunk szerint élni. Egy aktív, dolgozó ember élete a gondos szervezés és trükkös időbeosztás mentén zajlik: párkapcsolat, gyerekek, munka, sport, barátok, háztartás. A tevékeny élet ára sokszor az, hogy valamit feláldozunk egy másik fontos dolog rovására: vagy le kell csípni az arra fordított időből, vagy épp pihenni nem marad már időnk, próbálunk az alváson spórolni. A szervezetünk azonban sokszor jelez, hogy vissza kellene vennünk a tempóból: jön egy intő jel sérülés, betegség, kiégés vagy fásultság formájában, és próbál helyre billenteni minket.

◆ Ilyenkor nagyon nehéz észnél lenni. A magunknak felállított teljesítményelvárások, a perfekcionista attitűd megkötnék bennünket, és még akkor sem hagynak megpihenni, amikor felüti a fejét egy probléma, betegség. Az önsorsrontó láncba be tud kapcsolódni a bűntudat és önostorozás is, hogy „nem igaz, hogy nem bírom, ennél több akaraterőm, energiám, kitartásom is lehetne”. Fogat összeszorítva túlélünk, majd szenvedünk tovább a kényszerpihenő alatt is, mert teljesítenünk kell ahhoz, hogy azt érezzük, hatékonyak, terhelhetők, sőt, mi több, értékesek vagyunk. Nem hagyjuk magunkat regenerálódni a megfelelési kényszer és az ingatag, teljesítménytől függővé tett önértékelésünk miatt. De valóban ettől leszünk értékesek?

MI SEGÍTHET?

- **Változatosság.** A kiégés megelőzéséhez néha szükség van arra, hogy sutba dobjunk a szokásos rutinjainkat, és új, egészen más jellegű tevékenységeket végezzünk. Ez igaz a sportban is. Gondoljuk végig, mi az, amit szívesen csinálnánk, ami örömet okozna, és bátran vágjunk bele, mert nagyon is számít, hogy minden napunkban legyenek olyan dolgok, amelyek felszabadítanak és kikapcsolnak!
- **Inspirálódás.** Találjunk motivációt, inspirációt az életünkben! Az sem baj, ha néha ez nem belülről fakad. Minden és mindenki kiürül egyszer, ha nem hagyjuk töltődni. Kölcsönhatásban áll az életünk minden területe egymással, és ha egy területen tudunk inspirációt nyerni, az más területekre is kihat. Ha időben felismerjük, hogy belefásultunk valamibe, apró változtatás is elég, amitől már átélhetjük a megújulás érzését, és motivációt nyerhetünk belőle.
- **Regenerációs idő.** Edzések és fárasztó napok utáni is nagyon fontos figyelni rá.
- **Megfelelő vitamin- és ásványianyag-pótlás, teljes értékű, kiegyensúlyozott étrend, fehérjebevitel növelése.** Többterhelés esetén a fehérjebevitel növelése az étrendünkben segíti a regenerációt, hiszen látja el a szervezetet energiával. Fontos az is, hogy jól válasszunk táplálékkiegészítőt, de mint a neve is mondja, nem bogyókkal kell jóllakni. Jól kell táplálkozni, és kúraszerűen, attól függően, hogy éppen mire van szükségünk a normál testi működéseinkhez, ajánlott táplálékkiegészítőket is szedni. Szakember segítségét kérhetjük, hogy mikor mit ajánlott fogyasztani.
- **Minőségi alvásidő.** Valójában kéz a kézben jár a regenerációs idővel, de nem teljesen ugyanaz. Az, hogy kinek mi a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás, nagy egyéni eltéréseket mutat, de jó néhányan sokkal inkább tisztában vagyunk vele, hogy mi számunkra az ideális, mint amennyire be is tartjuk.

Kép - Profimedia - Red Dot



- **Tedd fel a kérdést magadnak: Most mire vagyok képes? Nem mindig egyformán képes teljesíteni a szervezet.** Ne ostorozzuk magunkat azért, mert néha kevesebbre vagyunk képesek. Az elvárások csökkentésével, és arra figyelve, hogy mi a jó nekünk, mi okoz jó érzést, sokkal kiegyensúlyozottabban és egészségesebben élhetünk. Ha el tudjuk engedni a folyamatos elvárás-hajszát, akkor észre fogjuk venni, hogy a szervezetünk néha több regenerációs időt kér, néha pedig – többek között ennek hatására – megtáltosodik, és egekbe szökő teljesítményre is képes lesz. Az edzéseinket is hasonlóan tervezzük, és ehhez a teljesen természetes periodikus teljesítményingadozáshoz illesszük. Az edzésterhelés akkor lesz pont jó, ha az intenzitás és az edzés időtartama az aktuális terhelhetőségünkhöz igazodik. Ehhez kell a tudatosság,

a testtudatosság és önismeret, mert a határvonalat egyik vagy másik irányba is könnyű átlépni: ha túl alacsony a terhelés, nem élünk át eufóriát, nem tölt fel pozitív energiákkal az edzés, csak egy erőltetetten végigszenvedett edzés lesz. Ha túltoljuk az edzést, akkor akár láz és betegség is lehet belőle.

Mindenkit elkaphat egy betegség, de hogy hogyan jövünk ki belőle, rajtunk is múlik. Sem a tagadás (hogy mindent csinálok úgy, ahogy eddig), sem az önvád nem vezet jóra. Ugyan többnyire magunk is tehetünk arról, hogy megbetegítettük magunkat, számos tudatos és tudattalan folyamat, választás kölcsönhatásának köszönhetően tartunk ott, ahol. De felismerni és másképp csinálni mindig van lehetőségünk. ◆