



Ärge laske jõulurõõmu käest

Kuna pühad toovad kaasa hulga lisakohustusi, ei pruugi inimene nendega ühtäkki hakkama saada ja see tunne võibki tekitada stressi.

Viimasel ajal on kuulda kurtmist jõulude stressirohkuse üle, ja leidub inimesi, kes teatavad, et nad jõule lausa vihkavad.

Jõulude ajal kohtume oma lähedastega ja püüame olla nende vastu kenad. Keerulisi suhtlemisprobleeme tuleb ette teatavasti ka “paremates perekondades” ja nii võib jõululõuna tähendada mõnikord ka diplomaatilise suhtlemise oskust.

Mõned nõuanded, kuidas jõulupühade ajal tasakaalu leida, rõõmsameelseks jääda ning tõelist pühadetunnet tunda.

Jõululõunaks valmistumine

- Jõululõunat valmistades ärge üritage kõike ise teha, vaid jagage ülesandeid ka teistele pereliikmetele.
- Kui on tulemas rohkem külalisi, püüdke lõunasöök teha lihtsamalt. Leppige kokku, et iga külaline võtab mõne roa valmistamise enda peale.

- Valmistage ette jõululauale minevate toiduainete ja lisandite nimekiri. Ostke võimalikult palju neist juba varem ära, sest jõululauapäeva eel on kauplustes palju tunglemist.

- Koostage endale jõululauapäeva toimetuste ajakava. Näiteks – kell 11.30 panen prae ahju.

- Et jõuluaskeldused aastate jooksul suurt ei muutu, koostage endale jõulukaart, kus on tegemiste ajakava kogu advendiajaks. Seda kaarti on mugav kasutada ka järgmistel aastatel.

Inimestevahelised suhted

Stress ja ärevus on kahjuks tihti peale tänapäeva jõulude üks kaaslasi. Kuid ärge end süüdistage, kui nii tunnete, sest ka sellised tunded on üsna normaalsed. Stressi maha surumiseks võite proovida mõelda nii.

- Ärge oodake imesid. Kui vastuolud teie pereliikmete vahel on olnud aasta ringi, võivad need samahästi lahvatada ka jõululauas.

- Püüdke vältida tundlikke teemasid, mis võivad vallandada konflikte. Selleks võib olla poliitika, kuid ka vanad tüli põhjustanud teemad.

Kui keegi püüab tõstatada tundliku teemat, katsuge selle suunda diplomaatiliselt muuta.

- Leidke keset askeldamist kas või viis minutit, et kõigest emale tõmbuda ja lõdvestuda. Hingake sügavalt mõni sööm värsket õhku või laske pilgul puhata vaatel, mida pakub loodus.

- Mõelge, mida kogu perega võiks ühiselt teha pärast jõululõunasööki. Hea mõte on mängida lauamänge, kus kõik saavad osaleda. Samuti on see aeg rääkida möödunud aastal toimunud toredatest sündmustest ja vaadata üheskoos neist tehtud pilte.

- Hoiduge söögi ja joogiga liialdamisest, sest see on tervisele kahjulik ning sellest põhjustatud halb enesetunne võib kesta mitu päeva.

- Kasutage pikki pühi selleks, et saaksite kaua ja korralikult magada. Pimedad päevad soodustavad seda, et võiksite pärast lõõgastavaid protseduure oma mõnuses voodis juba varakult uinuda.

- Leidke aega väljas liikumiseks. Jalutuskäik metsa või tiir jõuluehtes linnas mõjub lõõgastavalt ja tekitab jõulutunnet.

Allikas: www.health.com