**2025 11 20**

**Aktualu daugeliui: psichologas paaiškino, kodėl protas neišsijungia net uždarius kompiuterį**

**Šiuolaikiniame darbe intensyvūs laikotarpiai tampa nebe išimtimi, o kasdienybe, o prieškalėdiniu metu šis tempas dar labiau įsibėgėja – visi skubame, bandome suspėti ir darbe, ir ruošiantis šventėms.**

Natūralu, kad nemažai žmonių jaučia nuovargį, įtampą ar vis sunkiau „atsijungia“ po darbo valandų. Psichologas, atidos (angl. *mindfulness*) praktikas Paulius Rakštikas primena, kad problema nėra pats tempas, o tai, kaip mes jį išgyvename: „Kuo daugiau intensyvumo, tuo daugiau ribų reikia.“ Todėl, anot jo, svarbiausia – pasiruošti tam sąmoningai: aiškiai planuoti, mokėti perjungti dėmesį ir realiai įsivertinti, kiek galime pakelti. Tai paprasti, bet labai žemiški įrankiai, kurie padeda išlikti stabiliems net tada, kai aplink – darbų maratonas.

„Tele2 Verslui“ tinklalaidės „Emocinis atsparumas versle“ vedėjas Almantas Dulkys kartu su P. Rakštiku kalbėjosi apie tai, kaip darbingiausiais laikotarpiais nepamesti savęs ir išlikti sąmoningam.

„Artėja Kalėdos – laikas, kai visi turim dirbti beprotiškai daug. Tai kaip, dirbant beprotiškai daug, išlaikyti sveiką protą?“ – retoriškai klausia A. Dulkys.

P. Rakštikas neslepia, kad pats gyvena gana intensyviu ritmu: „Aš dirbu intensyviai. Ir kai ilsiuosi – ilsiuosi intensyviai. Bet tikrai ne visi taip gyvena ir ne visiems taip tinka.“ Jo poilsis glaudžiai susijęs su šeima, kuri jam suteikia daugiausia prasmės ir energijos: „Aš matau prasmę praleisti kokybišką laiką su šeima. Vasarą noriu su jais būti kelis mėnesius, todėl kitu metu stengiuosi labiau.“

Vis dėlto jis pabrėžia, kad joks vienas modelis netinka visiems: „Balansas nėra privalomas. Jis rekomenduojamas. Viskas priklauso nuo to, kokią prasmę matom.“

**Kodėl žmonės pervertina savo galimybes?**

Psichologas sako, kad intensyvumo problema prasideda nuo to, kad žmonės neįsivardija realių ribų: „Žmonės nuoširdžiai linkę ignoruoti savo ribotumus. Jie daro daugiau, negu gali, net neįvardindami to sau.“

Didžiausia klaida – manyti, kad intensyvumui tereikia „pridėti dar vieną praktiką“: „Žmonės įsivaizduoja, kad intensyvume jie gali daryti viską tą patį ir dar plius kažką papildomai. Bet jeigu intensyvumas auga, reikia ne tik kažką pridėti — reikia kažko ir atsisakyti.“

**Planuoti intensyvumą – būtinybė**

P. Raštikas sako gerai pažįstantis savo metų ritmą: „Mano intensyvumas visada būna rudenį. Tada planuoju pusvalandžių tikslumu, tariuosi su šeima, brėžiu ribas.“ Jo principas paprastas ir universalus: „Kuo daugiau intensyvumo, tuo aiškesnių ribų reikia.“

Vienas svarbiausių gebėjimų – dėmesio perjungimas: „Žmonės baigia darbą, bet galvoja apie darbą. Eina miegoti – galvoja apie rytojų. Jie fiziškai vienoje vietoje, bet galva – kitoje. Tai galima treniruoti.“

Kodėl čia toks svarbus kūnas? Pasak P. Rakštiko, „kūnas yra geriausias būdas atrakinti protą. Jeigu intensyviame galvojime bandysit mintimis nuraminti mintis – nieko nebus. Bet pakeitus pojūčius kūne, keičiasi ir galva.“

Todėl jam labiausiai padeda gamta, vanduo ir jutiminės praktikos. „Jeigu 10 metų dirbai ofise, išėjęs į mišką nieko nepajusi. Tai normalu. Tai raumuo“, – priduria jis.

**Kai intensyvumas ima virsti kančia**

P. Rakštikas ragina stabtelėti ir labai aiškiai paklausti savęs: „Kaip aš jaučiuosi intensyvume? Ar aš esu energingas? Ar aš esu išsekęs?“ Jis pabrėžia, kad pats intensyvumas nėra nei geras, nei blogas: „Intensyvumas tiesiog yra. Svarbu, kaip tu jį išgyveni.“

Kalbėdamas apie kasdienes įkrovos praktikas, A. Dulkys primena ir hobius. Vienas pavyzdžių – trumpas pabėgimas į tai, kas teikia malonumą: „Man užtenka 10 minučių pagroti gitara, ir aš jau įsikraunu.“

P. Rakštikas su tuo sutinka, tačiau akcentuoja esminę sąlygą: „Be prasmės jokios praktikos neveiks. Jeigu intensyvumas tau primestas, o prasmė neaiški, žmogus neturės motyvacijos daryti net tų 10 minučių.“ Todėl pirmasis žingsnis, anot jo, paprastas, bet būtinas: „Įsisąmoninti prasmę. Kodėl aš tai darau?“

Didžiausia apsauga nuo perdegimo – ribos. [„Tele2 Verslui“ tinklalaidėje](https://youtu.be/vpK6r6-98ws?si=JHpXRRNxAqpr2Sde) P. Rakštikas tai įvardija ypač aiškiai: „Kuo daugiau intensyvumo, tuo daugiau reikia ribų.“

Jos turi būti ne tik santykiuose, bet ir kasdieniuose įpročiuose: „Ribos su žmonėmis. Ribos su veiklomis. Ribos su savo sveikata. Jei rūkau – bent jau nerūkau dvigubai daugiau. Jei geriu kavą – ne dvidešimt espresso per dieną.“ Ir dar vienas svarbus priminimas: „Man sveikata nereikia rūpintis tik tada, kai intensyvumas didžiausias. Techninė apžiūra daroma prieš kelionę, ne po avarijos.“

**Daugiau informacijos:**

Asta Buitkutė

„Tele2“ atstovė ryšiams su visuomene

M +370 668 00467

@ asta.buitkute@tele2.com