

Presja życia w tempie staje się epidemią 30- i 40-latków

Gdy wrzucamy na luz, trudno jest nam się odnaleźć

SPOŁECZEŃSTWO || Samotność w XXI wieku nie istnieje. O co chodzi? Beczynność nas przeraża. I to tak, że większość z nas wolałaby nawet ranić samych siebie, niż pozostać sam na sam z własnymi myślami. Łatwiej jest pędzić, ale czy na pewno?

Świat pędzi, ale i my nie potrafimy się zatrzymać. Nawet jak stoimy w miejscu, głowę zaprzęta nam „życiowy chaos”. Bez niego nie potrafimy funkcjonować — bez smartfona, muzyki, telewizji, a nawet widoku za oknem.

— Na plaży inni leżą plackiem, a ratownicy cały czas muszą ich niestety obserwować — mówi Patryk Sierota, ratownik. — Niektórzy potrafią się wyłączyć, leżą i nic nie robią. Inni cały czas są w ruchu i mają telefony w rękę. Urodziłem się 23 lata temu i moje życie przez długi czas nie opierało się na technologii. I dobrze, bo aż tak jej nie potrzebuję. Potrafię się oderwać od świata. Idę na siłownię i o niczym nie myślę.

— Ale gdy czeka się w poczekalni na lekarza, trudno wysiedzieć beczynnie. Korzysta się z telefonu, czyta się ulotki — dodaje Marta Górska, ratownik. — Na plaży jest łatwiej, bo można się wyłączyć w czasie opalania. Ale często ludzie czytają, „siedzą w telefonie”, rozmawiają...

Plaża to wyjątek, gdy możemy nic nie robić. Gorzej w codziennym życiu. Dr Timothy

Wilson, psycholog społeczny z University of Virginia, przebadał pod tym kątem grupę osób w różnym wieku. Zamknął ich w pustych pokojach, w których mieli przebywać przez 15, nic nie robiąc. Odebrał im smartfony, długopisy i gazety. Mieli tylko rozmyślać i marzyć. Ludzie uznali ten czas za wyjątkowo nieprzyjemny. Trudno im się było skoncentrować. Marzyli, żeby eksperyment jak najszybciej się skończył.

Uczony poszedł o krok dalej — zamknął ich w mieszkaniach. Też nie mogli nic robić. Znowu nikt nie wytrzymał — zamiast siedzieć i rozmyślać, jedni chodzili po pokoju, inni korzystali ze smartfona, a jeszcze inni włączali radio lub telewizor. Wszyscy ocenili czytanie i słuchanie muzyki jako dwa razy przyjemniejsze niż samo myślenie. I stwierdzili, że beczynność ich męczyła.

Na tym Wilson też nie skończył. Dał ludziom wybór: albo kwadrans nicnierobienia, albo uderzenie prądem o średniej mocy. Ku zaskoczeniu prawie połowa uczestników wybrała rażenie prądem. Woleli szybko, choć boleśnie, przejść kolejny etap eksperymentu, niż się męczyć.



Ratownicy Marta Górska i Patryk Sierota

— Ja bym nie wytrzymała w pustym pokoju, bo bym zasnęła — żartuje Magdalena Górska, która przyjechała na urlop do Olsztyna z Warszawy. — Po dziesięciu minutach beczynności, gdziekolwiek bym nie była, zasypiam. Ale tak na serio, coś jest na rzeczy. Na czas pobytu w Olsztynie wynajęły-

śmy z córką małe mieszkanie. Gdy przyjechałyśmy, przywitał nas gospodarz. Pokazał, co trzeba, a na końcu mówi: „Ale tu nie ma internetu i telewizji”. I w tym momencie ręce nam opadły. W jednej chwili to nas przeraziło: ale jak to? Przecież na zdjęciu w ogłoszeniu był telewizor! Ale później poszliśmy po ro-

zum do głowy. Tyle razy wyjeżdżałyśmy w miejsca, gdzie nie było technologii. I nic się nie działo.

Większość z nas żyje w świecie rozproszonej uwagi. Potrafimy jednocześnie z kimś rozmawiać i wysyłać sms-y, poprawiać notatki i szukać czegoś w internecie, jeść i mówić.

— Dodatkowym dopalaczem staje się technologia — mówi Franz Schweifer, niemiecki coach, specjalista od organizacji czasu. — Nasza stała dostępność dla wszystkich i o każdej porze. Jesteśmy podłączeni do globalnej sieci przekazu informacji. Gdzie tu miejsce na odrobinę prywatności i możliwość wyciszenia?

Presja życia w tempie staje się epidemią przede wszystkim pokolenia 30- i 40-latków, którzy przestają sobie radzić z nawałem obowiązków, stresem w pracy, brakiem regularnego urlopu.

— Zastanawiam się cały czas, czy potrafię odpoczywać — podkreśla Magdalena Górska, która przyjechała na urlop z Warszawy. — Cały czas myślę, dzięki czemu się zresetuję. Dużo chodzę po Olsztynie, robię dziennie po

16 tys. kroków. Ale lubię też posiedzieć, popatrzeć na jezioro, słuchać bawiących się na plaży dzieci.

I to nam się zdecydowanie podoba. To downsheading (zwolnienie, przesunięcie w dół). To coraz bardziej popularny trend polegający na wycofaniu się z nadaktywności. Jest on spowodowany potrzebą koncentracji na tym, co najważniejsze. Na tym, czego nie dadzą nam ani pieniądze, ani prestiżowa praca. To naciśnięcie hamulca.

— To moment, kiedy nasz organizm przechodzi pewnego rodzaju reset, jest na „stand by” — uważa Iwona Kowalewska, specjalistka w dziedzinie relaksu. — Wtedy jesteśmy w stanie osiągnąć dużo więcej w życiu intelektualnym i emocjonalnym. Takie regularne nabieranie dystansu do siebie i do swoich czynności pozwala nam trafniej ocenić, co jest ważne. Każdy przyzna, że osoby, które są mniej zestresowane, łatwiej podejmują słuszne decyzje, są bardziej zadowolone z życia i ogólnie żyje im się lepiej.

ADA ROMANOWSKA

a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

Za mało miejsc do parkowania, za dużo chętnych

Olsztyn II Parkowanie, szczególnie przy szpitalach, to problem, na który codziennie skarżą się kierowcy. A to nie tylko ich problem, ale przede wszystkim mieszkańców bloków przy szpitalach. Nie pomagają apele mieszkańców. Sytuacja nie zmienia się od lat.

Na problem parkowania na osiedlach położonych w pobliżu szpitali zwróciła uwagę jedna z naszych czytelniczek. W wiadomości do nas skarży się na to, że pomimo znaku informującego o tym, że parking przy ul. Dworcowej 50 jest wyłącznie dla mieszkańców bloku, to swoje samochody zostawiam tam każdy. — Stają tam wszyscy ci co idą do szpitala, a nie chcą płacić za parking, wszyscy z bloków obok — pisze nasza czytelniczka.

Postanowiliśmy zapytać spółdzielnię mieszkaniową

„Pojezierze” o to, czy walczy z problemem parkowania w tym miejscu. — Braki miejsc postojowych to problem, który występuje od wielu lat i nie tylko w pobliżu przedmiotowego budynku, również przy budynkach sąsiednich. Spółdzielnia usiłowała go rozwiązać i jeszcze w 2008 r. uzyskała poparcie ówczesnego Prezydenta Miasta Olsztyna dla inicjatywy budowy parkingu na terenie Gminy, w rejonie budynków Dworcowa 54, 58, 48. W grudniu 2008 r. wydano decyzję o ustaleniu warun-



Fot. archiwum prywatne

ków zabudowy. Następnym krokiem było w kwietniu 2009 r. zawarcie z Gminą umowy partycypacji. W lipcu 2011 r. po wielu perturbacjach wydano pozwolenie na budowę, niestety Prezydent Miasta pomimo wielu starań spółdzielni odmówił kontynuacji ww. umowy i podpisania umowy o współfinansowanie inwestycji. Mieszkańcy budynku przy Dworcowej 50 wskazywali pod budowę parkingu teren położony na wyższym poziomie, zadrzewiony, intensywnie uzbrojony infrastrukturą,

którego wykorzystanie na budowę kilku miejsc postojowych jest nieracjonalne pod wieloma względami i nie rozwiąże problemu — przyznał Andrzej Mróz, zastępca Prezesa spółdzielni mieszkaniowej „Pojezierze” ds. Technicznych. I dodał: — Innym wnioskiem mieszkańców było uniemożliwienie wjazdu na nieruchomości obcym pojazdom poprzez zainstalowanie szlabanu. Gdy rozpoczęto jego montaż, ci sami mieszkańcy wnioskowali o jego nieustawianie. Montaż został wstrzymany. Kuch