

Vsi vidiki upokojitve, nezaposlenosti, neaktivnosti, ne vključenosti, oviranosti, motenosti

-

Pogosto zastavljeno vprašanje ljudem pred in po upokojitvi je sledeče: 'Se veseliš, ali žalostiš spremembe?'. Seveda pa bi podobno vprašanje lahko naslovili tudi vsem drugim delovno, socialno, izobraževalno neaktivnim, ne vključenim, oviranim in motenim osebam, tako mladim, kot starim. Sem spadajo tudi primeri prekarnih zaposlitev, študijskega pauziranja, nedokončanega šolanja, bolniških, invalidnosti in duševnih ter zdravstvenih problemov, motenj, oviranosti, ter omejitev. Vprašanje bi se lahko glasil: 'Kako doživljaš svoje zatečeno stanje?'. Poglejmo česa bi se človek iz predstavljene družbene skupine lahko veselil in česa ne. In podobno velja za vso populacijo iz naslova.

Zaskrblijoči vidiki upokojitve in drugih naštetih oblik ne vključenosti so sledeči.

Denarja je na razpolago bistveno manj, ni več druženja in komuniciranja skozi kontakte s sodelavci, sošolci, kolegi, ni več dostopa do izmenjave raznih informacij, ni koristne zunanje prisile in spodbude za vsakodnevno aktivnost (zeitgeber) in ni podpore kolektivne zavesti delovnega, oziroma šolskega okolja. Funkcionalnosti delovnega in računalniškega okolja ti več ne zagotavlja zunanja organizacija, pač pa je to prepuščeno individualni strokovnosti, kreativnosti, skrbi in stroškom.

Optimistični vidiki pa tudi obstajajo.

V principu se življenjski stroški znižajo. Človek ima možnost spočiti se, ni več nevarnosti kronične utrujenosti, neprespanosti. Manj je potencialno stresnih situacij. Veliko več časa je možno nameniti aktivnostim, ki te veselijo, pa tudi skrbi za svoje zdravje in dobro počutje. Več časa lahko nameniš bližnjim, prijateljem, itd. Lažje razporejaš čas za nemoteno kreativno dejavnost. Razbremenjen si mnogih terminskih omejitev, pritiskov in nujnih usklajevanj zaradi službe, šole, itd. Pri opremljanju in funkcionalnosti bivalno - delovnega in računalniškega okolja nisi več omejen z pravili, restrikcijami, zahtevami podjetja, ali inštitucije (administrativne pravice na PC), Okolje lahko prilagodiš individualnim željam in potrebam po zračnosti, svetlobi, temperaturi, nehrupnosti, itd. Lažje tudi vključiš svoje specifične prehrabene navade in prilagodiš svoj delovni urnik lastnemu bioritmu in razpoloženju.

Zeitgeber

Zeitgeber je zunanji časovni krmilnik naših vsakodnevnih aktivnosti in njegov izostanek lahko pomembno negativno vpliva na naše življenje in sposobnosti. Problem izostanka zunanjih časovnih dajalnikov spodbude dnevnih aktivnosti nastopi zlasti pri ljudeh, ki so dlje neaktivni, kot brezposelni, po prekinuti, ali zaključku šolanja, ob upokojitvi, itd. Redki posamezniki imajo stalne lastne zeitgeberje. Praviloma je potrebno nadomestiti običajne zeitgeberje službe, šole, itd. z drugimi aktivnostmi po določenih obvezujočih urnikih, ki si jih moramo sami kreirati. Naprimer joga, telovadba, internet, zdravilska praksa, meditacije, upravljanje z informacijami po Grabovoju, izobraževanje, kultura, šport, društva, honorarne zaposlitve, terminska srečanja in druženja, interesne skupine, klubi, hoby dejavnosti, itd. Grabovoj je že sam po sebi predvidel kar precej terminsko določenih tehnologij.

Pomembno si je postaviti urnik vstajanja, brez poležavanja in se ga tudi držati. To je naš najvažnejši zeitgeber, ki ga moramo upoštevati in sprejeti, kot koristno nujnost v izogib degradacije lastne

funkcionalnosti. Zgodnje jutranje ure so dober začetek dneva, zjutraj je glava prazna in bistra (po prehodu iz podzavestnih spečih morebiti tudi negativnih in morečih vtisov).

Potrebno je biti odprt za kreativne ideje možnih lastnih aktivnosti, čimveč se jih porodi tem bolje. S temi aktivnostmi si moramo koristno in funkcionalno učinkovito zapolniti svoj vsakdan. Tako lahko za vsak naslednji dan predvidimo veliko možnih aktivnosti iz zaloge idej. Dodamo še obveznosti po koledarju in si tako lahko zamislimo aktivnosti naslednjega dne, upoštevaje prioritete neodložljivih obveznosti. Na ta način ne bomo nikdar padli v vakuum, ki ima lahko psihološko implikacijo depresije. Zlasti disciplina rednega jutranjega vstajanja je zakon za vsakršno zdravje, stabilnost in zadovoljstvo. To je osnovno nadomestilo običajnih zeitgeberjev. Med izbranimi idejami rednih vsakodnevnih aktivnosti si sčasoma skozi poskuse oblikujemo optimalen urnik in tako pridemo do zadovoljive nadomestitve običajnih zeitgeberjev.

Vsakodnevna delovna in funkcionalna učinkovitost

V izogib neučinkovitosti, ter morebitnemu sanjarjenju, ali miselni zmed, neodločnosti in lenobi je koristno delati in odločati hitro z določenim tempom in ritmom, sproti od enega koraka do naslednjega. Tako se izognemo stranskim odvečnim mislim, ki nas lahko sicer zelo ovirajo, tratijo čas in energijo, ter povzročijo v skrajnem primeru nezaključevanje posameznih nalog, upad psihične in fizične funkcionalnosti, nezadovoljstvo, pa tudi neuspeh in nepotreben stres ter zaplete. Na ta način tudi prisilimo sami sebe da funkcioniramo kot bi funkcionirali v pogojih zahtevane delovne učinkovitosti službe, šole, itd. To je koristno in nujno, da ohranimo svojo funkcionalno kondicijo v dobrem stanju. Le izjemoma in pod zavestno kontrolo ter odločitvijo si lahko privoščimo nekoliko daljši počitek, spanje, sprostitev, lenarjenje v omejenem času trajanja.

[Medical Definition of Zeitgeber](#)

[Zeitgeber-wikipedia](#)

Definicija za 'zeitgeber' - prevod s prvega linka

Zeitgeber: Aktivator ali dogodek iz zunanjega okolja, ki daje izhodišče za nastavitev ali s ponastavitev biološke ure. Za sinhronizacijo z našim okoljem potrebujemo vhodne časovne dajalnike (Zeitgebers). Najpomembnejši Zeitgeber v naravi je svetloba. Družbeni dejavniki, kemični dejavniki in dejavnosti, lahko tudi služijo kot Zeitgeberji. Svetloba je tako imenovani foto tip Zeitgeberja, kjer se aktivnosti brez foto Zeitgeberjev, na primer, imenujejo za biološko uro.

Zeitgeber prihaja iz nemškega Zeit, čas + Geber, dajalec = časovni dajalec. Izraz Zeitgeber je uvedel v znanost Jurgen Aschoff okoli leta 1954, nato direktor Max-Planck Inštituta v Erling-Andechs, v bližini Münchna.

-

[Yoda](#)

PS Prenovljene in nove Yodine dokumente raznih kategorij poiščite v [tej mapi](#).