**Wielkanoc - jak ją przygotować i nie zwariować?**

**Święta Wielkanocne zbliżają się wielkimi krokami. W przekazach medialnych widzimy zazwyczaj rodzinę, która siedzi przy suto zastawiony stole ciesząc się swoim towarzystwem; markety są pełne kolorowych zajączków i jajek. Prawda jest jednak taka, że przygotowania do Świąt pochłaniają nasz czas i energię, wprowadzając nerwowość. Jak przez nie przebrnąć i nie zwariować?**

**Święta Wielkanocne zbliżają się wielkimi krokami. W przekazach medialnych widzimy zazwyczaj rodzinę, która siedzi przy suto zastawiony stole ciesząc się swoim towarzystwem; markety są pełne kolorowych zajączków i jajek. Prawda jest jednak taka, że przygotowania do Świąt pochłaniają nasz czas i energię, wprowadzając nerwowość. Jak przez nie przebrnąć i nie zwariować?**

Wielkanoc to najważniejsze święto Kościoła katolickiego, a zarazem tradycja polskiej kultury. Nawet osoby niewierzące zazwyczaj siadają z rodziną do świątecznego śniadania, celebrując wspólnie spędzony czas. Nic więc dziwnego, że przygotowania pochłaniają niemal każdego bez reszty. Chęć zorganizowania perfekcyjnych świąt i zaimponowania gościom z jednej strony napędza do działania, z drugiej – stresuje.

**Na wysokich obrotach**

Już sam czas przygotowań jest bardzo stresujący - musimy wszystko skrupulatnie zaplanować, począwszy od listy zakupów i gości, na wystroju wnętrza kończąc. Następnie wpadamy w wir wielkiego sprzątania i gotowania, z tyłu głowy mając wątpliwości czy wszystko robimy dobrze i czy potrawy na pewno zasmakuje domownikom i gościom. Gdy w końcu przy stole spotyka się cała rodzina, z którą najczęściej widujemy się tylko przy okazji Świąt, pojawiają się kolejne stresogenne sytuacje, w tym niewygodne pytania ze strony członków rodziny, rozmowy o polityce, religii i przekonaniach, które często kończą się kłótnią lub dalszą, napiętą atmosferą…

**Presja idealnych Świąt**

Dodatkowym „motorem” świątecznego stresu jest obraz Świąt kreowany w mediach, zestawiony z rzeczywistością. Gwiazdy i celebryci pokazują na swoich kanałach społecznościowych perfekcyjne zdjęcia wielkanocnej oprawy, podczas gdy u nas właśnie przypaliło się ciasto. Równie silna bywa presja najbliższych - trudno nie czuć frustracji, gdy teściowa wypomina, że Twoja sałatka nie może równać się z tą, którą ona przygotowała w ubiegłym roku.

**Jak świąteczny stres wpływa na zdrowie?**

*- Stres przed ważnymi wydarzeniami, w tym świętami ma olbrzymi wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Organizm w takich sytuacjach reaguje zazwyczaj silnymi bólami napięciowymi głowy, kołataniem serca, bólami brzucha o charakterze zespołu drażliwego jelita lub zaburzeniami snu. Dobrze jest zmienić podejście do Świąt i w tym czasie spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu oraz wypocząć. Jeżeli rodzinne spotkania kończą się kłótnią, może warto przemyśleć wyjazd na krótki urlop* - radzi Paweł Hylewski, internista z Salve Przychodnie w Łodzi.