

Selvpåført julestress

Hver jul **sliter** vi **oss** helt **ut** – og vi har bare oss selv å skylde.

Oppvarmingen har startet for lengst. Og snart smeller det. Årets siste måned skal også bli den mest stressende, same procedure as last year. Mer eller mindre frivillig **kastes** man **ut** i en maraton av kjøpe- og **forventningspress**. Det **holder** jo ikke lenger med et par gaver til hver på julekvelden, hver eneste morgen fra første til tjuefjerde desember skal man våkne opp til en kalendergave, helst med et smil.

I dette landet **svir** vi årlig **av** 1 190 000 000 kroner på gaver som åpnes under adventstiden, ifølge DNBS **beregning**. Gjør en aldri så liten regneøvelse, og du vil skjønne at det som pakkes inn, ikke akkurat er **småtteri**. Ungene skal ha, og vi voksne skal ha. Så **legger** man **ut** gavene på sosiale medier. Forventningspresset øker.

Men ikke alle deltar i konkurransen. De har rett og slett ikke råd. Andelen fattige i Norge øker. Og noen gjør det nødvendig vanskelig for seg selv: Nordmenns samlede **forbruksgjeld** lå i fjor på **svimlende** 102 milliarder kroner, hvorav halvparten var kredittkortgjeld.

Det er ikke jula i seg selv som er problemet. Å kunne avslutte ett år og **gli inn i** det neste med så mye families**amvær**, god mat og den ene fridagen etter den andre, gir oss **overskudd** og føles **berikende** (med mindre man er blant dem som gruer seg til å møte familien).

Selvpåført – zadany samemu sobie

Å **slite seg ut** – wykończyć się (å slite – slet/sleit – har slitt)

(**Ei, en**) **oppvarming** – tutaj: rozgrzewka

Å **kaste ut** – wyrzucić (å kaste – kastet – har kastet)

(**Ei, en**) **forventning** – oczekiwanie

Å **holde** – tutaj: wystarczyć (å holde – holdt – har holdt)

Å **svi av** – zużywać (å svi – svidde – har svidd)

(**Ei, en**) **beregning** – obliczenie, kalkulacja

(**Et**) **småtteri** – drobiazg

Å **legge ut** – tutaj: opublikować (å legge – la – har lagt)

(**Ei, en**) **forbruksgjeld** – dług konsumencki

Svimlende – przyprawiający o zawrót głowy

Å **gli inn i** – wejść w (å gli – gled – har glidd)

(**Et**) **samvær** – bycie razem, przebywanie ze sobą

(**Et**) **overskudd** – nadwyżka, nadmiar; tutaj jako energia/siła do zrobienia czegoś

Men oppkjøringen og sløsing kunne vi ha klart oss godt uten. Selv etter romjulas «pustepause» vil veldig mange gå slitne inn i 2019, etter alle ukene med sosial og økonomisk forstrekkelse.

For når vi ikke fyrer rundt etter de fineste jule- og kalendergavene, har vi julebord med jobben, julebord med strikkeklubben, skoleavslutninger, kirkekonsserter og det årlige treffet med gamle kolleger. Hvis vi på toppen av alt dette ikke rekker å legge inn de vanlige treningsøktene, er det humøret og samvittigheten som får svi.

Mens vi fortsatt bare er i begynnelsen av desember: La oss stoppe opp, kjenne etter og kanskje revurdere noen av planene for årets siste måned. «I enhver advent er det mange som banker på stengte dører i jakten på et annet og bedre liv. Hva gjør vi med det?» skrev prest Sunniva Gylver i Aftenposten. Kontrasten til nordmenns materielle ødsling i julemåneden er ikke mindre aktuell i 2018.

«Du hører ikke etter,» sa en venn til meg for en stund siden. «Og derfor er det jo ingen vits å fortelle deg noe viktig.» Jeg ble stående som et digert spørsmålstegn. «Mens jeg snakket nå nettopp, dro du opp mobilen, og litt senere så du plutselig på klokka.» Hun hadde rett. Jeg var ikke til stede, det var advent og jeg hadde hodet fullt av ting.

Da jeg i går traff en bekjent, fikk jeg smake den samme typen avvisning.

Berikende – wzbogacający

Med mindre – jeżeli nie, o ile

(En) sløsing – rozrzutność

(Ei, en) romjul – okres pomiędzy

Bożym Narodzeniem a Sylwestrem

Å fyke – pędzić (å fyke – føk/føyk – har føket)

(Et) julebord – przedświąteczne przyjęcie organizowane dla firm, organizacji lub grup przyjaciół

Å strikke – robić na drutach (å strikke – strikkes – har strikkes)

(Et) humør – nastrój, usposobienie

(En) samvittighet – sumienie

Å svi – gryźć, boleć, dolegać, szczypać, swędzić (å svi – svidde – har svidde)

(En) ødsling – marnotrawstwo

Å høre etter – słuchać (uważnie)

(å høre – hørte – har hørt)

(En) vits – tutaj: sens

(Et) spørsmålstegn – znak zapytania

Digger – potężny

(En) bekjent – znajomy

(Ei, en) avvisning – odrzucenie

Hun måtte «bare» få bestilt bord på en restaurant, og prøvde å gjennomføre en slags samtale mens hun ble stående og knatte på tastaturet.

Ikke lett å løfte blikket i tider som dette.

Artikkelen «Selvpåført julestress» av Marit Figenschou ble hentet fra nrk.no: https://www.nrk.no/ytring/selvpafort-julestress-1.14293573?fbclid=IwAR0FtOACRxJcQUKs-sOGRIxJU-BIZhHF0ycZFet6msv_EyLdomJBLNUjDB8
(tilgangsdato: 04.12.2018)

Å gjennomføre – przeprowadzić, przeprowadzać (å gjennomføre – gjennomførte – har gjennomført)

Å knatte – tutaj: stukać (å knatte – knattet – har knattet)

(Et) tastatur – klawiatura

Å løfte – podnieść (å løfte – løftet – har løftet)