



Fundusze Europejskie
dla Lubelskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Wakacje to czas, na który czekamy z utęsknieniem. Ciepłe dni, piękno przyrody, wyjazdy wakacyjne, życie wydaje się łatwiejsze. Jednak jak to jest, że wracamy po urlopie często bardziej napięci i z frustracją. Czy potrafimy wypocząć, zwolnić, zapomnieć o codziennych obowiązkach, zrezygnować z odbierania wszystkich telefonów, odczytywania e mail. Okazuje się, że dla wielu z nas jest to bardzo trudne .

Dobrym pomysłem na czas urlopu oprócz planu wyjazdu jest też plan na swoją „zapracowaną” głowę.

Odpooczynek jest jak paliwo. Kiedy odpooczywamy dostajemy energię do działania, rozładowujemy napięcie i stres, podnosimy odporność organizmu. Chronimy siebie przed wpadnięciem w błędne koło prowadzące do wypalenia zawodowego.

Jakie są przyczyny, przez które nie umiemy wypoczywać?

Przed wszystkim nie traktujemy odpooczynku jako inwestycji w to by móc lepiej pracować i zdrowiej żyć. A samo dawanie sobie okazji do zrelaksowania się traktujemy jako marnowanie czasu. Współczesny świat pędzi, jesteśmy bombardowani obrazami zapracowanych ludzi, nadmiar bodźców oraz informacji powoduje że mamy problem z regeneracją ciała i psychiki.

Dlatego tak ważne jest świadome stawianie granic czasowych naszej pracy. Efektywna regeneracja to podstawa sukcesu i szczęścia.

Urlop powinno się rozpocząć od dania sobie pozwolenia na odpooczynek. Efektywny wypoczynek jest właśnie wtedy kiedy nasze myśli, uczucia i działania są na tym skupione.

Co robić by dobrze wypocząć? Nie ma oczywiście złotej rady jaka forma relaksu przynosi odpooczynek. Odpooczywać można na wiele sposobów. Sprawdzajmy, jaka forma nam najbardziej służy. Znajdźmy swoją drogę do wypoczynku. Odnalezienie optymalnej a za razem realnej formy na relaks jest bardzo istotne. Mało kto może sobie pozwolić na urlop kilka razy w roku. Często wygospodarowanie nawet 30 minut tylko dla siebie w ciągu dnia, ale codziennie, może przynieść dużą zmianę.

Jakkolwiek będziemy odpooczywać, postarajmy się być w tym w 100%. Aby znaleźć się w „tu i teraz” skup się na odczuciach z ciała, na oddechu. To bardzo pomocne, aby „wyjść z głowy” i dać sobie chwilę wytchnienia od ciągłych analiz. Skupienie się na tym co teraz, refleksja nad tym na co w swoim życiu mam wpływ, rozwijanie w sobie perspektywy, że nie muszę zawsze i wszystkiego wiedzieć jest bardzo pomocna.

Cenne wskazówki

1. aktywność fizyczna na łonie natury wyzwala hormony szczęścia co przekłada się na nasze samopoczucie i zdrowie.
2. odłożenia na bok laptopów, smartfona, telefonów służbowych tak aby powiadomienia i e-maile nie rozpraszały naszej uwagi.
3. zaplanuj swój odpoczynek- zaplanuj ile czasu możesz poświęcić na relaks
4. zaplanuj w jaki sposób chcesz odpocząć
5. pomysł o 20 minutowej popołudniowej drzemce, która ma regenerujący wpływ na nasz organizm.
6. Zadbaj o higienę snu
7. wprowadź do swojego planu dnia taką aktywność jak czytania, słuchanie muzyki i oddawanie się jej energii, dowolna forma relaksacji .
8. pamiętaj o spotkaniach z ludźmi, rozmowy z osobami których lubimy i cenimy pozwalają na rozładowanie napięć .

Pamiętajmy, że równowaga między pracą a odpoczynkiem to jedyna droga do poprawy jakości życia.

Psycholog Małgorzata Szymańska