

Urlop potrzebny od zaraz

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 19, sierpień 2012 00:00

Barbara Łączna

Odśloni: 2770

Nasz organizm potrzebuje wypoczynku – wszystkim tym, którzy w natłoku obowiązków zapomnieli o urlopie przypomina psycholog i wykładowca Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej, Magdalena Robak. Dla właściwej regeneracji organizmu potrzeba co najmniej kilka dni wolnego, kiedy można zapomnieć o codzienności, obowiązkach zawodowych i poświęcić ten czas na relaks.

Nie ma prostej metody na dobry wypoczynek. Niektórzy potrzebują długiego urlopu raz w roku, innym potrzebne są krótsze wakacje co kilka miesięcy. Każdy organizm ma swój sposób na regenerację.

– Są osoby, które uwielbiają i spędzą wspaniały urlop jeżdżąc autokarem po świecie przez tydzień czy dwa, a są osoby, które tego nie zniosą – mówi Agencji Informacyjnej Newseria psycholog Magdalena Robak z warszawskiej Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. – Dla niektórych relaksujące będzie leżenie przez 10 godzin na plaży, dla niektórych – zwiedzanie zabytków, a dla innych – spadochron.

Dlatego planując wypoczynek trzeba odpowiedzieć sobie na pytania, jak lubimy spędzać wolny czas, co sprawia nam przyjemność, co pozwala nam zapomnieć o problemach.

– Po pierwsze trzeba wybrać to, co spowoduje, że się rzeczywiście „zresetujemy” i odzyskamy siły – radzi Magdalena Robak. – Druga rzecz to odcięcie się od pracy.

Co niestety nie jest wcale takie łatwe. Przynajmniej nie dla wszystkich. Większość popełnia ten sam błąd: nie wyłącza telefonu komórkowego, zdalnie wykonując codzienne obowiązki.

– Staramy się być w kontakcie z pracą, bo jak nas nie ma, to oczywiście wszystko pójdzie źle. Dlatego powinniśmy postarać się znaleźć takie zastępstwo, żeby nie musieć wracać głową do pracy – tłumaczy psycholog.

Planując urlop warto od razu pomyśleć jednak o koniecznym „realnym” powrocie do pracy. Zdaniem Magdaleny Robak, nasz mózg potrzebuje co najmniej kilku dni, by po dłuższym urlopie przestawić się ponownie na myślenie zawodowe. To istotne z punktu widzenia długości planowanego urlopu.

– Im dłuższy jednorazowy urlop bierzemy w ciągu roku, tym dłużej potem musimy wdrożyć się w sposób funkcjonowania. Są osoby, które odpoczywają regularnie w ciągu roku po kilka dni. Chociaż dwu-, trzytygodniowy urlop to jest czas, kiedy rzeczywiście możemy przez tydzień zapominać o pracy, odstresować się, a potem przez kolejny tydzień leżeć brzuchem do góry albo robić inne rzeczy, które lubimy i korzystać z tego odpoczynku – mówi Magdalena Robak.

O tym, jak ciężko wrócić do obowiązków zawodowych po urlopie przekonał się pewnie każdy z urlopowiczów.

– Przystawiliśmy się na inny sposób działania, na inne rzeczy zwracamy uwagę. Mamy sentyment, że już tego nie ma z nami, a trzeba wrócić do ciężkiej, wymagającej pracy. Depresja związana jest z tym, jak myślimy o pracy, a nie z tym, czy i jak odpoczywamy – podkreśla psycholog z SWPS.

Ale na pracowników, którzy wracają na swoje stanowiska pracy tuż po urlopie, często narzekają również pracodawcy.

– Amerykanie udowodnili, że po urlopie mamy spadek poziomu inteligencji o kilka punktów, więc jak

Urlop potrzebny od zaraz

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 19, sierpień 2012 00:00

Barbara Łączna

Odśrody: 2770

wracamy do pracy po dłuższym czasie, to jest zdecydowanie trudniejsze dla nas niż po 3-4 dniowym odpoczynku – zwraca uwagę Magdalena Robak.

Jej zdaniem, ze spadkiem energii po urlopie możemy sobie poradzić, głównie dzięki odpowiedniemu nastawieniu do pracy.

– Będzie nas czekało dużo rzeczy, nieodebrane maile, dużo problemów itd., ale musimy się psychicznie pozytywnie nastawić, że damy radę. Trzeba sobie uporządkować to, co mamy robić. Zająć się najpierw rzeczami najważniejszymi, potem dopiero rzeczami mniej istotnymi. Zastanowić się, jakie są priorytety i małymi krokami zacząć odgrzebywać się z tego wszystkiego, co nas czeka, czyli tak naprawdę zacząć wdrażać się do tej pracy – mówi psycholog. – Niektórzy pracodawcy pierwsze dni po urlopie z założenia dają pracownikowi luźniejsze właśnie po to, by poczuł się znowu na swoim stanowisku.

Powrót do pracy powinien być łatwiejszy, jeśli jeszcze przed urlopem pomyślimy o tym, by np. odpowiednio rozdzielić zadania między współpracowników czy pozamykać najpilniejsze sprawy. To samo dotyczy kwestii prywatnych, chociażby zabezpieczenia mieszkania czy samochodu, który zostawiamy pod blokiem.

Myślenie o wielu niezłatwionych wcześniej sprawach, to coś, co poza brzydką pogodą czy hałaśliwymi sąsiadami, może skutecznie zepsuć długo oczekiwane wakacje.

Zdaniem psycholog Magdaleny Robak, jeszcze jednym warunkiem udanego wypoczynku jest podchodzenie do urlopu z pewnym dystansem.

– W momencie, kiedy traktujemy urlop jako ogromny projekt, gdzie trzeba wszystko dokładnie, co do minuty zaplanować, stresujemy się tym, czy te plany nam wyjdą, zamiast odpocząć – ostrzega psycholog.

Źródło: www.newseria.pl