

Napięcie pourlopowe – dlaczego powrót do pracy wywołuje stres?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 04, wrzesień 2025 11:24

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 754

Ponad 60 proc. pracowników w Polsce deklaruje, że po urlopie odczuwa większy stres niż przed jego rozpoczęciem – wynika z badań przeprowadzonych przez Gi Group Holding. Głównym źródłem napięcia jest nagromadzenie obowiązków, które czekają w pracy po powrocie. Eksperti podkreślają, że problem ten, określany mianem napięcia pourlopowego, nie figuruje w oficjalnych klasyfikacjach medycznych, ale coraz częściej pojawia się w kontekście zdrowia psychicznego i efektywności zawodowej.

Symptomy powrotu do codzienności

„Post-vacation blues” to zjawisko, które objawia się obniżonym nastrojem, poczuciem pustki, rozczarowaniem i brakiem radości po zakończeniu urlopu. Oprócz psychicznego dyskomfortu pojawiają się także fizyczne objawy, takie jak zaburzenia snu, bóle głowy, nudności czy zmęczenie. Mechanizm ten wynika z nagłego przejścia z bezstresowego trybu wakacyjnego do intensywnych obowiązków zawodowych.

Badania potwierdzają skalę problemu – w ankiecie Wirtualnej Polski niemal połowa respondentów przyznała, że przez kilka dni po powrocie z urlopu ma trudności z ponownym wejściem w rytm pracy. Podobne obserwacje prezentuje amerykańska organizacja NAMI, wskazując, że zmiana rytmu dnia wywołuje pogorszenie samopoczucia u 64 proc. osób zmagających się z problemami psychicznymi.

Praca nawet na wakacjach

Choć urlop powinien być czasem pełnego wypoczynku, tylko co piąty pracownik potrafi całkowicie odciąć się od spraw zawodowych. Połowa respondentów wraca do nich myślami sporadycznie, a 30 proc. – regularnie lub niemal bez przerwy. Takie nawyki znacząco utrudniają regenerację i zwiększają ryzyko wystąpienia napięcia pourlopowego.

Stres przed i po urlopie

Co ciekawe, napięcie związane z powrotem do pracy jest wyraźnie większe niż to, które towarzyszy przygotowaniom do wakacji. 63 proc. badanych wskazuje, że większy stres odczuwa po urlopie, a 37 proc. – przed jego rozpoczęciem. Najczęstszymi przyczynami nerwowości przed wyjazdem są sprawy „na ostatnią chwilę”, konieczność domknięcia projektów i brak zastępstwa w pracy.

Jak sobie radzić?

Specjaliści podkreślają, że kluczową rolę odgrywa organizacja pracy. Sporządzenie listy priorytetów przed wyjazdem, zapewnienie zastępstwa i stopniowe wdrażanie się w obowiązki po powrocie może znacząco zmniejszyć stres. Pomocne jest również wsparcie pracodawcy – otwarta komunikacja w zespole, elastyczne podejście do planowania zadań czy szkolenia z zarządzania czasem.

Eksperti zwracają uwagę, że powrót z urlopu to moment, w którym najlepiej widać wpływ kultury organizacyjnej na dobrostan zatrudnionych. Firmy promujące elastyczność i transparentność w zarządzaniu zadaniami szybciej odzyskują efektywność zespołów, a jednocześnie dbają o długofalowe zaangażowanie pracowników.

Nie bez znaczenia jest też codzienna profilaktyka – krótkie przerwy w pracy, zdrowy tryb życia i utrzymywanie aktywności, które dawały satysfakcję podczas wakacji. Dzięki nim regeneracja sił nie

Napięcie pourlopowe – dlaczego powrót do pracy wywołuje stres?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 04, wrzesień 2025 11:24

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 754

kończy się w dniu powrotu z urlopu, ale staje się elementem codziennej rutyny.

Źródło: IP