Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Wakacje dla wielu z nas dobiegły końca. W przyspieszonym tempie wchodzimy w tryb Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”, który pozwoli nam mniej boleśnie powrócić do naszego życia i tempa pracy sprzed urlopu. A może nawet trwale je zmniejszyć.

Większość z nas inwestuje swoją energię i uwagę w sam urlop. Jednak prawdziwą siłą wakacji dla zapracowanych i zestresowanych dorosłych, powinno być uczucie wypoczęcia po ich zakończeniu.

W badaniach naukowych okres po wakacjach jest nazywany „okresem zanikania", kiedy pozytywne efekty zaczynają ustępować. Zdaniem naukowców okres ten może trwać od trzech dni do czterech tygodni po wakacjach! W tym okresie stres stopniowo wzrasta, czasami osiągając nawet wyższy poziom niż przed wakacjami.

– Powrót z wakacji to stres, a skoro tak, potrzebujemy czasu na adaptację. To przejściowy stan psychofizyczny, odpowiedź na wysiłek związany z mobilizacją organizmu do pracy po okresie wypoczynku. Jest to tak zwany zespół napięcia pourlopowego (ang. PHT – post holiday tension) – wyjaśnia dr Małgorzata Kowalczyk z Kliniki Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi w rozmowie z Serwisem Zdrowie.

Zwykle trwa do czterech, pięciu dni, ale czasem może się przeciągnąć do dwóch, a nawet trzech tygodni.

Po okresie wytchnienia, gdy organizm ma przejść do pełnej aktywności, naturalną reakcją jest to, że się buntuje. Stąd poczucie zmęczenia, irytacja, zmniejszona wydajność, smutek, a nawet problemy ze snem.

Ekspertka radzi, by po prostu zaakceptować ten stan i nie rzucać się „z motyką na słońce", wyznaczając sobie od razu dużo wymagających zadań.

I podkreśla, że nie warto liczyć pierwszego dnia pracy po urlopie na 100 proc. naszych możliwości.

– Im bardziej będziemy się starać, tym może być trudniej. W tym pierwszym dniu po urlopie nie będziemy tak skoncentrowani, zmobilizowani jak np. w trzecim tygodniu pracy – tłumaczy dr Kowalczyk.

Jak przedłużyć korzyści z urlopu

Długotrwały lub przewlekły stres może powodować pobudzenie ciała migdałowatego. Niestety stres - ten związany z pracą, sytuacją w domu czy realnym zagrożeniem, jak np. atak niedźwiedzia podczas spaceru w górach – traktowany jest mniej więcej tak samo. Pobudzone ciało migdałowate ma tendencję do wywoływania reakcji stresowej znacznie szybciej, co przyspiesza „okres zanikania" po wakacjach.

Specjaliści ostrzegają, że długie okresy wysiłku w pracy (pobudzające nasze ciało migdałowate przez stres), zmieszane z krótkimi okresami odpoczynku lub wakacji, a następnie powrót do wysiłku, mogą skutkować wypaleniem. A to może wymazać korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego płynące z wakacji.

Shanny B. Tiayon z Greater Good Science Center w swojej książce udziela wielu rad, jak zachowywać się po powrocie z wakacji, żeby nie zmarnować ich dobroczynnego wpływu.

Oto kilka nich:

· zaplanuj jakie zakupy spożywcze będziesz musiał zrobić po powrocie i złóż zamówienie w sklepie internetowym w drodze powrotnej do domu

· jeśli tuż po powrocie musisz zapłacić rachunki przed wyjazdem zaplanuj płatność z góry

· zaplanuj z kim dzieci pojadą na swoje zajęcia sportowe, na które ty nie lubisz ich wozić

· nie wracaj samolotem w niedzielę, jeśli wracasz do pracy w poniedziałek

· jeśli możesz sobie na to pozwolić, nie wracaj do pracy w poniedziałek.

Jak pokazują badania niemieckich psychologów doświadczenie relaksu w czasie wolnym, który zapewnimy sobie jeszcze po wakacjach, opóźniało zanikanie korzystnych efektów.

„Doszliśmy do wniosku, że zmniejszenie wymagań i zapewnienie relaksu w czasie wolnym może przedłużyć ulgę jaką przynoszą wakacje" - uważają naukowcy z Wydziału Psychologii na Uniwersytecie w Konstancji w Niemczech.

Plan na „po wakacjach"

Stres związany z pracą, wynikający z wymagań zawodowych jest wrogiem korzyści, jakie daje urlop.

„Kiedy wracamy z wakacji, mamy tendencję do odczuwania, że powinniśmy powstrzymać się od aktywności rekreacyjnych przez jakiś czas, ponieważ… właśnie wróciliśmy z wakacji. W rzeczywistości badania wykazują, że mogą one pomóc w przedłużeniu okresu wyciszenia, zwłaszcza jeśli aktywność ta sprzyja relaksowi" – twierdzi Tiayon.

Aby przedłużyć korzyści płynące z urlopu, warto zrobić kilka rzeczy, które pozwolą cieszyć się dłużej minionym urlopem:

· szybko zaplanuj kolejne wakacje i zarezerwuj sobie na nie czas już teraz

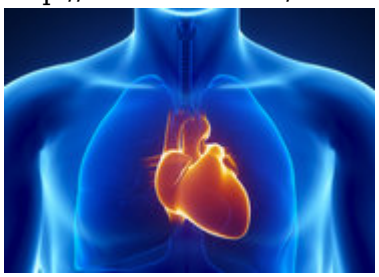
· zaplanuj kilka krótszych wyjazdów, np. weekendowych – myśl o nich pozwoli przetrwać do kolejnych dłuższych wakacji

· jeśli tylko możesz bezpośrednio po powrocie z urlopu, zarezerwuj kilka dni na powolne wdrażanie się do pracy, np. zaczynaj pracę nieco później niż zwykle, zanim przejdziesz do intensywniejszych zadań na początek zaplanuj tylko pracę administracyjną, zarezerwuj sobie codziennie od 30 minut do godziny na lunch, aby mieć pewność, że w ciągu dnia będziesz mieć czas na przerwę

· w tygodniu po urlopie zaplanuj sobie zajęcia, które relaksują (kino, spotkanie z przyjaciółmi, masaż), a te, które uważasz za trudne czy stresujące (wizyta u dentysty, rozmowa z szefem) przełóż na kolejne dni, jeśli tylko to możliwe.

Zresztą, są firmy, które już teraz starają się zapewnić „miękkie lądowanie" swoim pracownikom po urlopowym odpoczynku i przez pierwszych kilka dni nie nakładają na nich bardzo wymagających obowiązków. Jeśli masz taką możliwość - skorzystaj z tego!

Źródło: pap.pl
http://laboratoria.net/aktualnosci/32259.html



07-04-2025

Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej

Kardiolodzy z Opola go zdefiniowali.

07-04-2025

Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich

Naukowcy z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie opracowali ją.

07-04-2025

Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy

Przestrzegają badaczki tego zjawiska.

07-04-2025

W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych

Środowisko akademickie od lat apeluje o zmiany.

07-04-2025

Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów

Podsumował koordynator spisu.

07-04-2025

Nadciśnienie wcześnie uszkadza nerki

Powoduje zmiany w nerkach już na wczesnym etapie choroby.

07-04-2025

Ruszył nabór do 8. edycji programu stypendialnego

Przeznaczony dla Polonii na studia w Polsce.

07-04-2025

Wykorzystanie 500 mln zł przez NCN wymaga zmian

Narodowe Centrum Nauki nie może wykorzystać 500 mln zł w obligacjach.

Informacje dnia: Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów Nadciśnienie wcześnie uszkadza nerki Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów Nadciśnienie wcześnie uszkadza nerki Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów Nadciśnienie wcześnie uszkadza nerki

Partnerzy