



Warszawa, 23 czerwca 2020 r.

WYPOCZYNEK? OBOWIĄZKOWO!

Czyli o tym dlaczego odpoczywanie małe i duże jest tak ważne dla każdego.



W przededniu wakacji zapraszam do refleksji nad odpoczynkiem. Urlop to bardzo potrzebny czas, na który czekamy czasem cały rok. Przerwa od pracy jest niezbędna nie tylko dzieciom, jak się niektórym wydaje, ale także dorosłym. Jednak wielu z nas ma trudność z przyzwoleniem sobie na odpoczynek i tak naprawdę w czasie wolnym nie regeneruje sił. W tym roku, gdy kalendarz naszego życia zakłóciła epidemia, a wiele

osób straciło część swoich dochodów, może pojawić się pokusa, by całkiem zrezygnować z urlopu lub przełożyć go na kolejny rok... Taka decyzja nie pozostanie jednak bez wpływu na nas, naszych bliskich i pracę.

W naszej kulturze pracowitość jest wartością. Wielu z nas wynosi z rodzin pochodzenia przekaz, że dzięki ciężkiej pracy można coś w życiu osiągnąć, a wysiłek kształtuje charakter, uczy życia. Znane są powiedzenia: „bez pracy nie ma kołaczy”, „ciężką pracą ludzie się bogacą”. W myśleniu tym na pewno jest wiele racji, chociaż wiadomo, że są kultury, w których znacznie większą wagę przykładają się do wypoczynku, czasu wolnego, relacji towarzyskich, itp. Widzimy to udając się w podróż np. na południe Europy. Czasami zazdrościmy takiego podejścia, a czasami się nim oburzamy, bo jak można być tak leniwym i np. pracować tylko kilka godzin dziennie np.: przed sjeścią i po sjeście. W takim grafiku dnia punktem centralnym jest odpoczynek. Wydaje się, że większość z nas prędeż przyjmuje ze zrozumieniem pracę po 10 godzin dziennie. Otwarte pozostaje jednak pytanie: kto jest bardziej szczęśliwy?

Nie zawsze nadmiar pracy przekłada się na dodatkowe środki finansowe, ale zapewne dla wielu ludzi to właśnie one są motorem napędzającym poświęcanie się pracy kosztem innych sfer w życiu. Część z osób mówi: „biorę nadgodziny, ale za to będę mógł wyjechać na wakacje all inclusive”.

Badania wskazują jednak, że tylko część z nas wyjeżdża na urlop za granicę. Często zarobione pieniądze są inwestowane w posiadanie, a nie w przeżywanie. Nierzadko drogi wyjazd jest zbyt krótki, żeby nasz organizm przestawił się na inny tryb funkcjonowania, zwolnił obroty, regenerował się. Mówi się, że urlop powinien trwać minimum dwa tygodnie właśnie dlatego, że przez pierwszy tydzień nasze ciało i psychika dopiero przygotowują się do odpoczynku.



Często możemy zaobserwować angażowanie się w pracę podczas wyjazdu wakacyjnego. Zabieranie komputerów i telefonów służbowych, stale sprawdzanie wiadomości z firmy - to wszystko nie pozwala wprowadzić naszego umysłu w stan relaksu. Zapewne jest część osób, które zajmują tak wysokie stanowiska, że przez jakiś okres w życiu muszą być bardziej dyspozycyjne, niejednokrotnie jednak pracodawca wcale nie oczekuje gotowości do podejmowania pracy w czasie urlopu, a to pracownik ma trudność z włączeniem trybu off. Zdarza się też, że przez lata przyzwyczaił do tego pracodawcę, który chętnie korzysta z dodatkowego zaangażowania. Dlatego niezwykle ważne jest, by zarówno pracownicy, jak i pracodawcy pamiętali, jaką funkcję pełni prawdziwe wypoczywanie, a nie jedynie udawanie odpoczynku czy formalne wybieranie zaległego urlopu z konieczności. Im więcej pracujesz, tym więcej musisz mądrze odpoczywać.

Ale co to znaczy mądrze odpoczywać? Dla każdego zapewne coś innego, jednak kierując się indywidualnymi preferencjami warto trzymać się uniwersalnych zasad. Przyjrzyjmy się kilku z nich:



Odpoczynek mały i duży

Systematyczne odpoczywanie każdego dnia czy co weekend jest tak samo ważne jak zaplanowany dłuższy wyjazd. Jeśli odkładamy wypoczynek zbyt długo, zmęczenie, stres i napięcie coraz bardziej się kumulują i trudniej będzie nam pozbyć się ich podczas urlopu. Wiele osób, które nie planuje wypoczynku, w końcu zostaje do niego zmuszonych przez własny organizm z powodu chorób i dolegliwości które się pojawiają, np. bóle kręgosłupa, zawał, depresja.

Różnorodność form odpoczynania

Warto zadbać o chociaż krótki czas każdego dnia na coś, co lubimy, a co pozwala nam się oderwać od spraw, którymi żyjemy na co dzień. Ważne, żeby te aktywności były różnorodne - jedne wpływały na nas relaksująco, a inne aktywizująco. Zaleca się średnio co godzinę zrobić sobie chociaż kilkuminutową przerwę w pracy na zmianę pozycji ciała, krótkie odprężenie, sprawdzenie czy wszystko jest w porządku czy np.: nie jesteśmy bez posiłku od rana do wieczora i w ferworze pracy nie zapomnieliśmy poczuć głodu.

Wysiłek fizyczny

Dbanie o aktywność ruchową przed, po lub nawet w trakcie wykonywania obowiązków zawodowych jest bardzo ważne, szczególnie jeśli w naszej pracy dominuje aktywność umysłowa. Niezależnie czy kochamy sport czy nie, wysiłek fizyczny jest niezbędny, żeby nasze ciało na bieżąco wyrzucało z siebie stres. Może to być chociażby krótka przejażdżka na rowerze, bieg, kilka ćwiczeń czy nawet szybki spacer. Są osoby które bardzo dobrze regenerują siły podczas prac porządkowych. Warto poznać możliwości i potrzeby swojego ciała. Nawet niewielka ilość ruchu, jeżeli pojawia się w naszej codzienności regularnie, wpływa lepiej na organizm, niż wymagające wyzwanie kilka razy w roku.

Sen

Lekarze podkreślają zbawienną rolę snu, który jest niezbędną formą regeneracji i odpoczynku, często jednak zanedbywaną. Zwykle jeśli na coś w ciągu doby zabraknie nam czasu, realizujemy to kosztem snu i to niezależnie od tego, czy są to pilne obowiązki czy też rozrywka. O ile okazjonalne "zarwanie nocy" można częściowo odespać, to regularne niedosypianie może przyczynić się do pogłębiającego zmęczenia, wypalenia oraz pogorszenia stanu zdrowia. Dobrze więc w tym obszarze zachować

samodyscyplinę, kłaść się spać przed północą i przespiać minimum 7 godzin. Niektórym osobom bardzo służy także niezbyt długa drzemka w ciągu dnia.

Można powiedzieć: dobre rady, łatwo się je czyta, ale jak to zrobić? Im bardziej zaniedbaliśmy wypoczywanie, tym trudniej wprowadzić trwałą zmianę. Będzie to zapewne proces składający się z małych kroków i wymagający cierpliwości. Przydatna może okazać się czyjaś pomoc: współpracującej rodziny, motywującej koleżanki czy też lekarza, coacha lub terapeuty.

Regularny wypoczynek jest jak tankowanie paliwa. Bez niego samochód jest bezużyteczny i jeśli rezerwa miga - daleko już nie pojedziesz. Gdy już przestawimy swoje myślenie, przyjmimy że odpoczynek jest koniecznością, a nie lenistwem lub luksusem, na który pozwolić sobie mogą nieliczni, wprowadzenie zmiany przyjdzie łatwiej. Z czasem przyzwyczaimy się do planowania wypoczynku i odnajdziemy najbardziej odpowiadające nam formy.



Trwająca epidemia sprawiła, że do łask powróciły proste i przystępne cenowo sposoby spędzania czasu wolnego np.: w lesie, na wsi lub na działce, podczas wędrówek po wielu malowniczych, a często zapomnianych miejscach. Niektóre z nich są niedaleko Ciebie, ale jeszcze nie miałeś czasu ich poznać. Pora to zmienić!

(-) *Maria Kurek*



Maria Kurek – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 612 77 94



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer