

# Jak przejść od stanu błędnego relaksu do rzeczywistości pracy?

Powrót do pracy po wakacjach to gwałtowny szok dla organizmu. Niektórzy wręcz nie lubią urlopów, bo pierwszego dnia pracy dopada ich stres, niezadowolenie i zmęczenie równie temu, które odczuwali przed urlopem. Jednak adaptacja do codziennych obowiązków nie musi być bolesna – pisze Izabela Kielczyk, psycholog biznesu.

Pracując, spinamy nasz organizm, jesteśmy na „wysokich obrotach”, natomiast podczas urlopu napięcie schodzi, czujemy się zrelaksowani i odprężeni. Dlatego nagły powrót do pracy po dwóch czy trzech tygodniach wypoczynku może okazać się przykrym doświadczeniem.

Nie jest prawdą, że po urlopie od razu z nowymi siłami przystępujemy do pracy i odczuwamy realizację zadań. W pierwszych dniach trudno o entuzjazm i zmobilizowanie się do pracy na wysokich obrotach. Dlaczego? Ponieważ potrzebujemy czasu na adaptację do rzeczywistości.

Okazuje się, że – choć zjawisko stresu pourlopowego nie jest opisane w podręcznikach medycyny – wcześniejszy poziom wydajności i aktywności zawodowej osiągamy dopiero po kilku dniach od zakończenia urlopu. Stres pourlopowy to efekt przejścia od stanu błędnego relaksu do codziennej rutyny. Nerwowość, drażliwość, kłopoty ze snem, przygnębienie i zmęczenie to objawy pojawiające się po powrocie z wypoczynku do pracy. Urlop pozwala nam naładować akumulatory, ale efektywność powraca dopiero po trzech-czterech dniach.

## Jak zapobiegać stresowi pourlopowemu?

Badania z zakresu psychologii pracy dowodzą, że co najmniej dwutygodniowy urlop w lecie jest niezbędny, żeby nasz organizm mógł naprawdę wypocząć i zregenerować siły na kolejne miesiące pracy. Dwa tygodnie to minimum, by przyzwyczaił się do wypoczynku i nowych warunków atmosferycznych w innej sferze klimatycznej.

Pierwsze dni od zakończenia pracy to czas na „wyhamowanie”, czyli na adaptację i przestawienie naszego organizmu i psychiki z etapu aktywności zawodowej na etap urlopowy. Liczy się nie tylko dłu-



**Stres pourlopowy to efekt przejścia od stanu błędnego relaksu do codziennej rutyny. Pełna wydajność powróci po trzech-czterech dniach, ale do tego czasu czujemy się podłe – drażliwość, kłopoty ze snem i przygnębienie to typowe objawy tej przypadłości.**

gość urlopu, ale także sposób, w jaki go spędzamy. Ważna jest zmiana dotychczasowego stylu życia, a także zmiana środowiska. Lepiej nie spędzać urlopu w domu, bo w domu zawsze znajdziemy „coś do roboty” np.: mały remont, odrobienie zaległości „w papierach”, porządki itd.

Ważne również jest odpowiednio zaplanowanie wypoczynku – nie warto czekać z wyznaczeniem terminu do ostatniej chwili. Trzeba zadać sobie pytanie kiedy i jak chcemy spędzić urlop, np.: podczas gorącego sierpnia na zatłoczonej plaży czy wolimy chłodniejszy czerwiec i żeglowanie na Mazurach? To, jak odpoczywamy i ile czasu potrzebujemy na efektywny wypoczynek, to kwestia indywidualnych potrzeb.

Generalna zasada dotycząca planowania urlopów brzmi: „Rób to, co lubisz”. Nurkowanie z delfinami, egzotyczna wycieczka pod namiotem – to różne, ale zarazem równoważne formy spędzania urlopu. Każdy z nas odpoczywa inaczej, warto więc zaplanować wakacje wcześniej, uwzględniając własne indywidualne potrzeby i zainteresowania.

Są tacy, którzy potrafią doskonale zregenerować siły w weekend, natomiast inni potrzebują dwóch tygodni. Długość urlopu również jest kwestią indywidualną i zależy od danego człowieka oraz jego potrzeb. – Latem jeżdżę na szalone wypadki wspinaczkowe, a zimą na tydzień na narty. To mi daje niesamowitą energię i zarazem

pozwała odpocząć – mówi jeden z młodych menedżerów. Czy więc urlop będzie co pół roku, czy raz na rok, to zależy tylko od ciebie.

## Jak zminimalizować stres pourlopowy w pierwszych dniach pracy?

Po powrocie z urlopu ważne jest „wyhamowanie powakacyjne” czyli powrót do rzeczywistości, do obowiązków i pracy. Człowiek źle znosi sytuację, kiedy po zakończeniu wakacji musi od razu na drugi dzień rozpocząć pracę i rzucić się w wir obowiązków, zadań, spotkań z klientami. To szok dla organizmu. Dobrze jest więc stopniowo przestawiać i organizm, i naszą psychikę z etapu wypoczynku na etap aktywności zawodowej.

Są osoby, które już na kilka dni przed końcem urlopu czują ścisnienie w żołądku, stają się podrytwowane, nerwowe. Nasz organizm daje nam podświadomie sygnały, że nie chce „wracać do rzeczywistości”. Myśl o zerzeniu się z codziennymi obowiązkami przytłacza niejednego z nas w ostatnim dniu urlopu. Jak więc możemy sobie pomóc?

## Praktyczne wskazówki antystresowe

- Nie przychodź do pracy zaraz z urlopu. Gdy wpadniesz do biura prosto z lotniska, stres pourlopowy masz murowany.
- Weź dodatkowo wolny dzień lub wróć z wakacji w sobotę. Ten dzień to czas na spokojne rozpakowanie walizek, leniuchowanie, oswojenie się z miastem i czekającymi obowiązkami.
- Nie dostosowuj się od razu do normalnego rytmu pracy. Zamiast rzucać się natychmiast w wir obowiązków, pogadaj przez chwilę z kolegami o ostatnich wydarzeniach w firmie, wymień się wrażeniami z wakacji, a później na spokojnie sprawdź pocztę i uporządkuj sprawy – od naj-

ważniejszych do mniej istotnych.

- Najlepiej jeśli pierwszego dnia w pracy zajmiesz się czymś prostym i niewymagającym dużej koncentracji uwagi, np. porządkowaniem papierów zalegających na biurku, przeglądaniem notatnika w celu przypomnienia sobie, co się działo przed urlopem.
  - Daj sobie czas na powrót do pracy na normalnych obrotach i zaakceptuj zjawisko stresu pourlopowego oraz towarzyszące mu uczucia, takie jak: lekkie rozleniwienie, gorszy humor, spadek nastroju.
  - Ustal listę tych najważniejszych spraw i na nich się skup.
  - Zaległości nadrabiaj powoli, ale systematycznie.
  - Wypoczywaj aktywnie po pracy, np. na basenie, rowerze lub spacerując.
  - Jeśli to możliwe zaplanuj następną krótki wypad, np. na weekend.
- Pamiętaj: człowiek potrzebuje 3-4 dni, żeby na dobre wrócić do firmowej rzeczywistości.

Izabela Kielczyk

[www.izabela.kielczyk.pl](http://www.izabela.kielczyk.pl)

REKLAMA

Newbie Studio

[newbiestudio.pl](http://newbiestudio.pl)

Facebook: Newbie Studio

Instagram: newbie\_studio

portret lifestyle newborn fotografia ślubna fotografia dziecięca