

Zdá sa vám, že ste po návrate z dovolenky viac unavení, ako keď ste na ňu išli?



ZNOVU v práci

TEXT: KATARINA LEŠKOVÁ

Celý rok sa plahočíme, aby sme si v lete dopriali pári týždňov zaslúženého voľna a len čo pominie a my sa opäť vrátimy do práce, máme pocit, že sme si vôbec neoddychli. Doma nás čaká kopa prania a žehlenia, návyše nás stráší návrat do práce, kde sa nám počas dní, kym sme boli mimo, nakopilo množstvo nevybavených úloh a naliehavých povinností. Navýše vidina, že najkrásie dni roka sú už za nami a do ďalšieho leta nás ďalšia dovolenka nečaká, tiež nepridá človeku na radost.

Podľa Ladislavy Molnárovej z poradenskej spoločnosti Amrop sa v odbornej literatúre dokonca používa termín „dovolenkový vírus“. Ide o označenie psychického stavu, keď sa ľudia cítia po dovolenke horšie ako pred ňou. Prečo?

„Častým dôvodom je, že nevieme správne oddychovať, nedokázeme si dlhodobu udržiavať rovnováhu medzi pracovným a osobným životom,“ vysvetľuje Molnárová. „Ak počas celého roka fungujeme na maximálny plyn, nehospodárnime efektívne s časom a so silami a z hľadiska osobnej energetickej bilancie sme dlhodobo v minuise, tak nám nepomôžu ani tri týždne dovolenky, nech je akákoľvek dokonalá.“ Inak povedané, to, čo sa dlhodobo zanedbáva, sa nedá len tak ľahko dohnáť. Keď sme chronicky vyčerpaní, pári týždňov voľna nás nevytrhne z biedy, naopak, ešte si pohoršíme. Dlhodobu unavený organizmus tázšie zvláda prechod z pokojového režimu do pracovného rytmu. Takože paradoxne najtázšie zvládajú adaptačné obdobie po

dovolenke tí, ktorí ju najviac potrebujú. Naopak, ak máme po celý rok vyvážený pomer medzi príjomom a výdajom energie, dostatok relaxu a pohody, vtedy nám dovolenka padne viac na úžitok. S pocitom vnútornnej vyrovanosti si ju vieme lepšie vychutnať a po návrate z nej nemáme hlavu v smútku, lebo vieme, že nám život bez ohľadu na to či práve dovolenkujeme, alebo nie, prináša radosť.

PRÍVEĽA OČAKÁVANÍ

Ďalšími obeťami „dovolenkového vírusu“ bývajú nároční ľudia, ktorí cestujú za odýchom s privľkými očakávaniami. Na dovolenke chcú každý deň využiť kolko sa len dá, stihnuť a zažiť všetko, čo sa im v danom momente ponúka – kúpanie



K téme sa vyjadruje:

senior manažérka
poradenskej spoločnosti Amrop
Ladislava Molnárová, www.amrop.sk



na najkrajších plážach v okolí, návštevu všetkých múzeí a historických pamiatok v okruhu dvesto kilometrov, potápanie, paraglajding a po večeri hýrenie na diskoťke. Napokon sa v honbe za zážitkami tak vyčerpajú, že domov prídu viac unavení ako oddýchnutí. „Dovolenkové plány treba radšej primerane zredukovať na tie, na ktoré máme naozaj chuť a ktoré nám prinesú skutočnú radosť,“ komentuje správanie dovolenkových horlivcov Ladislava Molnárová. „Netreba ísť do každej galérie či na každý fakultatívny výlet, absolvovali všetky body spoločenského programu alebo každý zápas v plážovom volejbale. Neplánujme si program na každú minútu, ničnerobenie a kúsok letnej nudy sú dovolené.“

Netreba zabúdať na hlavný zmysel dovolenky, a tým je oddych. Je všeobecne známe, že by mala trvať minimálne desať dní, aby sme sa stihli preladiť z pracovného režimu na dovolenkový, aspoň na chvíľu zabudnúť na pracovné povinnosti a najmä aby sme naštartovali v tele procesy, ktoré slúžia na regeneráciu a tvorbu telesných rezerv.

ČAS NA ADAPTÁCIU

Na druhej strane, aj keby sme dovolenkový čas využili priam ulážkovo, istá záťaž by nás po návrate domov čakala tak či tak. Najmä, ak je v hre výrazná zmena prostredia, klímy, časového pásma, úbytok slnka a pohybu na čerstvom vzduchu. Každá výrazná zmena tohto typu znamená pre organizmus záťaž, a to je dobré rešpektovať.

Ladislava Molnárová preto dovolenkárom odporúča dopriať si po návrate domov aspoň deň-dva na aklimatizáciu: „Vtedy

{ Na relaxovanie sa dajú využiť aj prestoje počas dňa }

môžeme v pokojovom režime, keď ešte nie sme v pracovnom prostredí, vybaviť nepriyaté telefonáty či urgentnú e-mailovú poštu, alebo sa pripraviť na poradu, ktorá nás čaká po návrate do práce.“ Aby nám dovolenkový oddych padol skutočne na úžitok, mali by sme si užívať dostatok oddychu aj počas nasledujúcich pracovných dní. Ladislava Molnárová odporúča naplánovať si párkrať do týždňa niekoľko následkami preťaženia. Na relaxovanie sa dajú využiť aj prestoje počas dňa, ktoré nemávame veľmi v obľube – napríklad uviaznutie v dopravnej zácphe alebo v čakárni u lekára. Takéto chvíle sú ako stvorené na bilanciu našich myšlienok a plánov, na krátke rozjímanie v tiche. Keď k tomu pridáme dostatok spánku, aktívny pohyb a zdravú stravu, vydržíme byť bez problémov v pohode do ďalšej dovolenky. ●

FOTO: FOTOLIA/ARCHIV L.M.

Ako prežívate návrat z dovolenky?

SPÝTALI SME SA NÁVŠTEVNÍKOV NÁŠHO WEBU ZENA.SME.SK

Po návrate z dovolenky máme ja aj môj priateľ obrovské problémy vrátiť sa do reality. Po viac ako týždenom relaxe a ničnerobení, keď sa necháme obskakovat, je pre nás návrat do práce veľký šok. Mne trvá v priemere päť dní, kym si zvyknem, ale priateľ chodí ako zbitý pes ešte minimálne týždeň. Vždy by sme potrebovali ešte dovolenku po dovolenke, aby sa organizmus prispôsobil, ale nikto nám ju už nedá.

Eva Sokolovičová, Trnava

prepripraviť na aktívny pracovný režim. V prípade, že dovolenkujem týždeň alebo dva, určite si dám jeden deň na aklimatizáciu, aby prechod zo sladkého ničnerobenia do práce neboli taký náročný. Predsa len, do kym si zvyknem, ale priateľ chodí ako zbitý pes ešte minimálne týždeň. Vždy sa na konkrétné úlohy. Podľa mňa by nikomu nemalo byť ľúto vziať si ešte deň voľna, ak pride z dovolenky napríklad v nedeľu večer. Určite budú potom pracovné povinnosti ľahšie zvládnuť a predísť sa tak zbytočnému stresu.

Martina Milčíková, Bratislava

čakala kopa prania a žehlenia, svetlo v chladničke a iné „radosti“ minimálne na dva až tri dni. Ale teraz, keď sú deti väčšie, je to podstatne pokojnejšie a nerobím si z toho tažkú hlavu. Ani vstávanie do práce už nie je pre mňa problémom, čas to vyriešil. Ja, čo som kedysi mohla spať aj dvanásť hodín, sa dnes často budím aj bez budíka. Už teraz mám hrôzu, koľko budem spať, keď budem mať päťdesať rokov.

Mirka Križanská, Bratislava

Návrat z dovolenky je možné zvládnuť dobre. Záleží však na jej dĺžke a náročnosti. Ak si beriem voľno len na jeden alebo dva dni a spojím to s víkendom, nemám žiadny problém

Vždy som mala z návratu domov po dovolenke hrôzu, lebo na mňa

AUTORKÁM UVEREJNENÝCH PRÍSPEVKOV POSIELAME BALÍČEK TELOVEJ KOZMETIKY FLEUR DE SANTÉ.