

# ŁAP RÓWNOWAGĘ I ŁADUJ BATERIE

## DLACZEGO POTRZEBUJEMY URLOPU I W JAKI SPOSÓB SPĘDZIĆ GO EFEKTYWNIE?

Znajdujemy się dość specyficznym czasie odwilży. Po raz pierwszy od wielu miesięcy czujemy efekty luzowania ograniczeń pandemicznych: działają restauracje, kawiarnie, hotele, na świeżym powietrzu możemy chodzić bez maseczek. Dodatkowo pogoda, po wielu tygodniach zimnej wiosny, zaczęła sprzyjać spacerującym i wypoczywającym. To znak, że miesiące letnie, a z nimi czas wakacji nadchodzi wielkimi krokami. Jak zadbać o to, aby spędzić go dobrze?



NIKOLAY KIROV

Partner w Kirov Strategic Negotiators i LifeEnergy.pl. Trener, doradca, mówca inspiracyjny i wykładowca w zakresie negocjacji i budowania relacji, przywództwa oraz zarządzania własną energią i energią zespołu. Instruktor CHS-styl Qi Gong.



NADIA KIROVA

Partner w Kirov Strategic Negotiators i LifeEnergy.pl. Przedsiębiorca, trener, coach stosujący w swojej praktyce różnorodne narzędzia pozwalające poznać siebie lepiej. Wspiera ludzi w odkrywaniu swoich talentów, inspirowanie do podążania za swoją pasją i uczy zarządzania energią życiową oraz współpracy zespołowej. Instruktor CHS-styl Qi Gong.

**N**ajnowsze, trwające dziewięć lat badania, które zostały opublikowane w naukowym czasopiśmie *Psychosomatic Medicine* wykazały, że wakacje mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie, bo zmniejszają ryzyko chorób serca. Okazuje się, że mężczyźni, którzy nie wyjeżdżali na wakacje przez kilka lat, byli o 30 proc. bardziej narażeni na zawał serca niż ci, którzy spędzali wakacje przynajmniej tydzień w roku. Kobiety, które brały urlop raz na sześć lat lub rzadziej, były prawie osiem razy bardziej narażone na chorobę wieńcową lub zawał serca niż te, które brały urlop co najmniej dwa razy w roku.

Chociaż niektóre badania dowodzą, że prawdziwy odpoczynek zaczyna się dopiero w trzecim tygodniu urlopu, to jednak nawet kilka dni odpoczynku może być dla nas zbawienne. Jedno z badań wykazało, że już czterodniowe wakacje mogą mieć pozytywny wpływ na samopoczucie, regenerację, napięcie i odczuwany stres nawet przez 45 dni. Chociaż zmniejszenie obciążenia było większe u osób, które spędzały wakacje poza domem, inne efekty były podobne dla tych, którzy zostali w domu.

Liczne badania pokazują też, że chroniczny stres może wpływać na tę część mózgu, która hamuje działania ukierunkowane na cel i powoduje problemy z pamięcią. Ciągła praca bez przerw i wakacji może powodować, że ludzie czują się zablokowani i rozproszeni oraz mają problemy z koncentracją. Z badań wynika, że prawie trzy czwarte osób, które regularnie spędzały wakacje, czuły się bardziej energiczne i gotowe do podjęcia bieżących zadań.

### KORZYŚCI Z URLOPU

Nasze ciało jest zaprogramowane tak, aby codziennie radzić sobie z określoną ilością stresu. Kiedy pracownik przekracza ten limit, czuje się wyczerpany fizycznie i emocjonalnie. I w tym właśnie pomagają wakacje. Ciało ma czas potrzebny na oderwanie się od codziennej presji w pracy i odzyskanie sił po chronicznym stresie. Pracownicy czują wtedy większą witalność, dzięki czemu są bardziej wydajni w swojej pracy.

### Złagodzenie stresu i poprawa produktywności

Pracownicy, którzy korzystają z urlopu, są zwykle bardziej wypoczęci i skłonni do podejmowania dodatkowej pracy. Zaobserwowano również, że tacy pracownicy są bardziej wydajni i zadowoleni z wykonywanej pracy. Dzieje się tak z powodu eliminacji stresu. Pracownik, który robi regularną przerwę w pracy, jest zwykle szczęśliwszy oraz bardziej produktywny i wydajny.

### Minimalizacja ryzyka chorób serca i innych dolegliwości

Stres jest jednym z głównych czynników przyczyniających się do wielu dolegliwości zdrowotnych. Ma tendencję do zmiany ogólnego układu odpornościowego organizmu, sprawiając, że ludzie są podatni na dolegliwości zdrowotne. Zaobserwowano, że osoby, które regularnie wyjeżdżają na wakacje, mają mniejsze ryzyko rozwoju chorób układu krążenia. Urlop poprawia również ogólny poziom ciśnienia krwi i zdrowie psychiczne pracowników.

### Z ARTYKUŁU DOWIESZ SIĘ

Jakie mamy korzyści z wakacji?  
Co wpływa na naszą ogólną kondycję?  
Jak zarządzać własną energią, aby dobrze wypoczywać?





## Poprawa ogólnej koncentracji i skupienia

Kiedy pracownicy spędzają trochę czasu poza pracą, czują się wypoczęci i zrelaksowani. Dzięki temu są bardziej otwarci na pracę i bardziej skupieni. Spokojny i zrelaksowany umysł lepiej podejmuje decyzje i może wykonać więcej pracy w krótszym czasie. Według badań ponad 70 proc. pracowników, którzy regularnie wyjeżdżali na wakacje, czuło się lepiej przygotowanych do radzenia sobie z codziennym stresem związanym z ich pracą.

## Pomoc w budowaniu więzi z bliskimi

Wakacje są sposobem na wzmocnienie więzi rodzinnych i zbliżenie wszystkich do siebie. Dzięki wakacjom budujemy także wzajemny szacunek i miłość do siebie nawzajem, a także tworzymy razem wspaniałe wspomnienia.

## Poprawia jakość snu

Podczas wakacji jest bardziej prawdopodobne, że będziemy korzystać z ośmiu godzin nieprzerwanego snu. Ta eliminacja presji poprawia ogólną jakość snu o ponad 30-40 proc. Mniej kofeiny, więcej aktywności w czasie wolnym, świeże powietrze, wspaniała atmosfera i towarzystwo bliskich to najpotężniejsze kombinacje, jakie można sobie wyobrazić dla dobrej jakości snu.

## CO SIĘ ZMIENIŁO W OSTATNIM ROKU?

Żyjemy w czasach dynamicznych zmian i wysokiej niepewności. Od marca 2020 r. źródła stresu Polaków przeszły transformację. Do czasu pandemii, były nimi praca, problemy domowe oraz niepewność finansowa. Od roku, to:

- pandemia koronawirusa,
- sytuacja gospodarcza kraju/świata,
- problemy zdrowotne swoje/bliskich,
- niepewność finansowa.

Są to źródła, na które nie mamy wpływu osobistego! Są one długoterminowe, nie można ich po prostu wymazać ze swojego życia jednym ruchem, np. zmianą pracy. Jako społeczeństwo jesteśmy narażeni na długoterminowy stres już ponad półtora roku. Jest to istotna informacja, ponieważ stres w długim okresie ma tendencję do zmiany ogólnego układu odpornościowego organizmu, sprawiając, że ludzie są podatni na dolegliwości zdrowotne, w tym:

- nadciśnienie,
- choroby wieńcowe i zawał,
- alergię i astmę,
- stany zapalne,
- choroby psychiczne.

Podczas badań przeprowadzonych przez Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji w grudniu 2020 r., 33 proc. Polaków zadeklarowało, że stosuje różnorodne techniki radzenia sobie ze stresem, mianowicie:

- pali papierosy – 20 proc.
- pije alkohol - 19 proc.
- zajada stres niezdrowymi przekąskami – 15 proc.
- bierze narkotyki – 2 proc.
- regularnie uprawia aktywność fizyczną – 22 proc.

Zostawiamy powyższe dane bez komentarza, bo każdy z nas ma już swoje refleksje i skoncentrujemy się na tym, jak można wykorzystać czas urlopu maksymalnie efektywnie, tak aby za parę miesięcy wejść w kolejny sezon jesienno-zimowy w lepszym zdrowiu i z pełnymi bateriami.

## OD CZEGO ZACZAĆ?

Aby przygotować skuteczny plan działań na najbliższe miesiące, należy zdefiniować punkt startowy, czyli ocenić własną kondycję i przyzwyczajenia. Możesz posłużyć się tabelą, którą widzisz obok.

Skoro zrobisz rachunek sumienia i widzisz, jaka jest twoja kondycja i przyzwyczajenia, to na czas letnich miesięcy i wakacji warto wprowadzić taki program naprawczy, który odbuduje twoje ciało i psychikę po ciężkim czasie zimy i pandemii. Na podstawie wyników z audytu osobistego i własnych priorytetów na przyszłe miesiące zaplanuj działania w zakresie:

- nawadniania,
- spania,
- ruchu na świeżym powietrzu,
- rozkładu dnia: praca vs wypoczynek,
- sposobu wypoczynku,
- jedzenia,
- spotkań z innymi ludźmi.

Powyższe elementy można i należy wprowadzić do swojej codzienności niezależnie od tego, czy jesteś w pracy czy na urlopie. Dodatkowo jednak planując urlop, warto zatrzymać się i zaplanować

go tak, abyś wracając do pracy czuł się naprawdę wypoczętym i z naładowanymi bateriami.

## PO CO JEŹDZIMY NA WAKACJE?

Z naszych obserwacji wynika, że wiele osób, wybierając się na wakacje jedzie nie po to, aby odpocząć, tylko aby:

- Zaliczyć kolejne miejsce na mapie świata – tu byłem, to widziałem, z tego miejsca mam zdjęcie;
- zebrać dodatkowe godziny nurkowania, jazdy na nartach wodnych, rowerze, kolejne pokonane szczyty górskie;
- zaspokoić potrzeby najbliższych – on/ona tego chce;
- wypełnić czas z dziećmi, zapewnić im odpowiednie atrakcje w czasie wolnym od szkoły.

Wiele z tych powodów wyjazdu sprawia, że po wyjeździe czujemy się bardziej zmęczeni niż przed. Czy w takim razie istnieje jakiś sposób na dobry wypoczynek i zarządzanie własną energią, aby po urlopie wracać wypoczętym i gotowym do wyzwań w pracy, a nie wrakiem człowieka, który potrzebuje urlopu, aby odpocząć po urlopie?

## JAK ZAPLANOWAĆ DOBRY WYPOCZYNEK?

Jeśli chcesz, aby twój wypoczynek był rzeczywiście efektywny, warto zadbać o kilka aspektów.

## Jak lubię spędzać czas wolny

Przed wyjazdem na wakacje warto poświęcić trochę czasu na szczerą rozmowę z samym sobą i odpowiedź na pytanie: jakiego wypoczynku naprawdę potrzebuję? Niektórzy potrzebują leżenia na plaży z książką. Inni, aby wyłączyć głowę, muszą codziennie być w innym mieście lub jeździć na rowerze od świtu do zmierzchu, pokonując rekordy tras. Każdy z nas ma inne potrzeby, dlatego warto kierować się nimi, a nie obowiązującą modą przy wyborze sposobu wypoczynku. Można zapytać też swoich bliskich, z którymi będziesz spędzać urlop, jakie są ich oczekiwania.

## Jak się zachowuję

Obserwuj swoje zachowanie oraz stan fizyczny i emocjonalny w czasie urlopu - czy jesteś rozdrażniony, czy łatwo cię sprowokować. Jeżeli

## SPRAWDŹ SWOJE DZIAŁANIA W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA

### ILE WODY PIJESZ?

Odwodnienie na poziomie 1 proc. powoduje obniżenie sprawności fizycznej i umysłowej, a 3 proc. ogranicza wydajność pracy o 30 proc. Więc jeżeli chcesz czuć się sprawny i pełny energii, warto pić odpowiednią dla ciebie ilość wody.

### ILE GODZIN ŚPIESZ?

Osoba, która przez kolejne pięć dni śpi poniżej sześciu godzin, to szóstego dnia może być tak ograniczona w swojej sprawności psychoruchowej jak osoba, która ma około jednego promila alkoholu we krwi.

### ILE KROKÓW ROBISZ W CIĄGU DNIA?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) osoby zdrowe powinny każdego dnia wykonywać od 6000 do 8000 kroków.

### JAK CZĘSTO UPRAWIASZ SPORT?

Najczęściej zaleca się, aby ćwiczyć dla zdrowia co najmniej pięć razy w tygodniu po 30 minut.

### JAK SPĘDZASZ WEEKENDY/DNI WOLNE?

Ile faktycznie odpoczywasz i jak (sport vs oglądania TV), a na ile wykorzystujesz czas na prace domowe, zakupy itp.

### ILE GODZIN DZIENNIE PRACUJESZ I JAK?

Duża część z nas pracuje w trybie online i to mogło zaburzyć naszą higienę pracy. Mogliśmy wpaść w tryb pracy od rana do nocy, szczególnie ci z nas, którzy nie mają domowników wymagających dużej uwagi (małe dzieci).

### ILE I JAK ODPOCZYWASZ?

Pamiętaj, jeżeli pracujesz na komputerze, to wieczorny wypoczynek przed telewizorem będzie angażował te same narządy – oczy i głowa - co praca w ciągu dnia, więc dla ciała to nie będzie prawdziwy wypoczynek.

### JAKA JEST TWOJA DIETA? CO JESZ?

Ile warzyw i owoców, jak bardzo przetworzona jest żywność, którą spożywasz. Tu odsyłamy do zaleceń WHO.

### ILE CZASU SPĘDZASZ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU?

Pamiętaj, aby zachować zdrowie fizyczne i psychiczne, potrzebujemy witaminy D.

### Z ILOMA OSOBAMI SIĘ SPOTYKASZ NA ŻYWO W CIĄGU TYGODNIA?

Pamiętaj, że jesteś istotą społeczną i niezależnie od tego, czy masz bardziej introwertyczne czy ekstrawertyczne usposobienie i tak potrzebujesz kontaktu z ludźmi dla zachowania zdrowia psychicznego.



## **Nasze ciało jest zaprogramowane tak, aby codziennie radzić sobie z określoną ilością stresu. Kiedy pracownik przekracza ten limit, czuje się wyczerpany fizycznie i emocjonalnie. I w tym właśnie pomagają wakacje. Ciało ma czas potrzebny na oderwanie się od codziennej presji w pracy i odzyskanie sił po chronicznym stresie.**

odpowiedź jest pozytywna, może to oznaczać, że robisz coś wbrew sobie - może chcesz odpocząć na plaży, ale twoi bliscy chcą zwiedzać w tym czasie kolejne miejsca i atrakcje. A może godzisz się na to, co nie jest dla ciebie odpowiednie z powodu towarzystwa? Jak zachowują się twoi towarzysze urlopu, czy mają wpływ na sposób spędzania przez ciebie czasu?

### **Jak reaguję**

Sprawdź, jak reagujesz emocjonalnie na myśl, że nie pójdziesz nurkować, tylko na spacer, odpuścisz sobie kolejny szczyt do pokonania lub kolejną atrakcję historyczną, zdając sobie sprawę, że nie dasz rady. Czy robisz to wszystko, ponieważ to rzeczywiście lubisz czy po to, aby maksymalnie wykorzystać wszystkie możliwości i nie tracić czasu na nicnierobienie?

### **Czy się wysypiam**

Zadbaj o odpowiednią ilość snu. Oczywiście ta zasada dotyczy również czasu pracy, ale na urlopie jest szczególnie ważna. Tym bardziej, że na wakacjach możemy mieć tendencję do długich imprez czy wypadów nocnych, ponieważ nie musimy wstawać wcześniej rano.

### **Czy mam kontrolę nad alkoholem**

Uważaj z ilością alkoholu. Alkohol powoduje, że tuż po spożyciu czujesz się rozluźniony, ale następnego dnia możesz czuć się niezdrowo i boleśnie odczuwać skutki picia. Wszak na urlopie chodzi o to, aby wrócić wypoczętym, a nie znieczulonym.

## **WAKACJE TU I TERAZ**

Jak sprawdzić, czy wybrany sposób odpoczynku jest naprawdę dla nas najlepszy, a nie taki, który akurat jest modny wśród znajomych lub jest efektem rodzinnego kompromisu? Poczujesz, że wybrany sposób spędzenia wakacji był dla ciebie dobry, jeśli wracasz po urlopie zdrowy, pozytywnie nakręcony, z głową pełną pomysłów

i energią do pracy. A co w sytuacji, gdy nie mamy możliwości wyjazdu na dłuższe wakacje lub zaplanowany urlop nadejdzie dopiero za kilka miesięcy, a my potrzebujemy go pilnie już teraz? Możesz zaplanować lato w mieście.

### **Bądź aktywny**

Postaw sobie wyzwanie, np. 14 dni jogi, 30 dni biegania, rozciągania..., aby wprowadzić się w nowe sposoby bycia aktywnym fizycznie. Może to pomóc również oczyścić umysł i wzmocnić pozytywny nawyk. Poszukaj w internecie bezpłatnych transmisji na żywo i nagrań zajęć, aby spróbować swoich sił w nowej aktywności fizycznej.

Nasze mózgi są tak zaprogramowane, że czujemy się szczęśliwszy dzięki wypoczynkowi nad wodą. Pomaga nam się to uspokoić i daje nam jasność umysłu. Rozważ zatem pójście na spacer lub przejażdżkę rowerem nad zbiornik wodny.

### **Utrzymuj więzi z bliskimi**

Wprowadź do swojej codzienności po pracy regularny czas z bliskimi. Dłuższy letni dzień będzie w tym pomocny. W dzisiejszym pędzie, ze względu na ciągłą presję i wydłużone godziny pracy czasami trudno znaleźć czas dla rodziny i bliskich. Prowadzi to do ich oddalania się, a z czasem osłabiania więzi rodzinnych.

### **Zadbaj o jakość snu**

Długi dzień i słońce mogą spowodować, że nie będziesz potrzebował tyle kawy, co zwykle, a większa aktywność fizyczna poprawi sen.

Wakacje to jedyna szansa na przywrócenie zdrowia i poprawę ogólnej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Na skutek pandemii zmienił się nie tylko sposób pracy, ale i podejście do życia. Korzystajmy z tego, aby podczas nadchodzących miesięcy złapać równowagę, zredukować napięcia i naładować baterie. Udanych wakacji! ●