

Idealny urlop powinien trwać trzy tygodnie

30 czerwca 2024

W przypadku wielu osób idealny urlop powinien trwać trzy tygodnie – uważa dr Paweł Fortuna z Instytutu Psychologii KUL. Zachęcił, by traktować wakacje jako ciekawy epizod i nie spędzać ich tak, jak spędza się owce z hał.



Dr Fortuna, zapytany jak odpocząć od pracy, podkreślił, że jest to indywidualna sprawa i nie ma jednego przepisu na wypoczynek ze względu na to, chociażby, że różni się warunkami pracy. Jego zdaniem przede wszystkim powinno się wykorzystać urlop na to, co faktycznie przynosi nam relaks i przyjemność. „Jesteśmy coraz bardziej świadomi swoich potrzeb. Jedni wolą domowe zacisze, inni zatłoczone Krupówki. Niektórzy relaksują się podczas pobytu w kurorcie, a innym radość daje wyprawa do Nepału” – wymienił psycholog.

Zastrzegł, że w urlopie nie powinno chodzić wyłącznie o przeniesienie się w inne miejsce i o zmianę adresu. „Widziałem w kurortach ludzi, którzy po dwóch dniach na plaży naprawdę nie wiedzą, co ze sobą zrobić, nie mają pomysłu na spędzenie czasu. To ważny sygnał o nas samych. Nie odhaczajmy wakacji,

tylko podejźmy do nich, jak do ciekawego epizodu w naszym życiu, a nie jak do przerwy w pracy. Niech to nie będzie jedynie antrakt między aktami w teatrze życia codziennego. Nie spędzajmy czasu tak, jak spędza się owce z hał. Dajmy sobie szansę na nowe doświadczenia” – powiedział dr Fortuna.

Pozostając w konwencji teatralnej, zwrócił uwagę, że w pracy przecież też wcielamy się w role – odgrywamy rolę kierownika, asystenta, robotnika itp. Podkreślił, że wakacje to czas, gdy możemy zdystansować się do pełnionych funkcji i – jak zaznaczył – spotkać się ze sobą. „Proponuję trochę ciszy, żeby usłyszeć swoje myśli, marzenia. Doświadczenie wskazuje, że ludzie wiedzą zdecydowanie więcej o tym, jak działa samochód, pralka, lodówka, aniżeli o tym, jak funkcjonują oni sami. Dzięki samopoznaniu łatwiej podejmujemy decyzje i snujemy przewidywania, co da nam życiową satysfakcję. To może być ciekawa przygoda, z której korzystamy zupełnie darmo” – mówił psycholog.

Jego zdaniem w przypadku wielu osób idealny urlop powinien trwać trzy tygodnie. Pierwszy tydzień – jak powiedział – to czas na oczyszczenie umysłu, swoisty detoks od trosk i nawyków związanych z pracą. Drugi – może być wtedy przeznaczony na prawdziwy odpoczynek. W trzecim tygodniu pojawiają się już naturalne przygotowania do powrotu do pracy.

Dr Fortuna zauważył, że niewiele osób może pozwolić sobie na tak długi urlop, dlatego nauczyliśmy się kumulować te trzy etapy na 10-14 dniach. „Niektórzy potrzebują na początku więcej czasu, aby przystosować się do spadku adrenaliny, bo tuż po przejściu na urlop pojawiają się u nich psychologiczne objawy choroby kesonowej, np. bóle stawów, migrena, zmęczenie, przeziębienie. Widoczne jest to u osób najbardziej aktywnych zawodowo, u których nagle – po rozpoczęciu urlopu – może nawet obniżyć się odporność organizmu” – podkreślił.

Psycholog zauważył, że w dzisiejszych czasach trudno odpocząć od pracy bez odcięcia się od telefonu i komputera służbowego,

ale nie powinniśmy walczyć ze sobą i trwać w poczuciu winy, gdy nie potrafimy totalnie odciąć się od zajmującej pracy. „Mimo że zmieniamy w wakacje środowisko, to nasz umysł cały czas pracuje i może generować naprawdę świetne pomysły. Dlatego sugeruję mieć ze sobą np. notatnik i zapisywać propozycje, które przyszedły nam do głowy” – poradził dr Fortuna.

Zwrócił uwagę, że najcenniejsza podczas urlopu jest otwartość na nowe kontakty, bo – jak powiedział – inni ludzie mogą nam dostarczyć nowych perspektyw i punktów widzenia. „Wracając do pracy, możemy wtedy zupełnie inaczej regulować nasz dystans wobec codziennych problemów. Jesteśmy ubogaceni i z zastrzykiem nowej energii” – dodał.

Zapytany, jak poradzić sobie ze stresem pourlopowym, odparł, że większość osób już godzinę po wejściu do firmy zapomina, że była na urlopie. Osobom, które mają trudności w powrocie do pracy, poradził, aby celebrować swój przyjazd. „Dlatego właśnie przywozimy pamiątki, nowości kulinarne czy nowe nawyki kontaktowania się z innymi. Przez jakiś czas po urlopie trzeba je stosować. W ten sposób tworzymy przestrzeń buforową, która ułatwia łączenie beztroskich wakacji z odpowiedzialną pracą” – podkreślił psycholog.

Autorstwo: Gabriela Bogaczyk (PAP)

Zdjęcie: [burningriver](#) (CC0)

Źródło: [NaukawPolsce.pl](#)