

<http://forsal.pl/praca/aktualnosci/artykuly/1067443,gdy-po-urlopie-wracasz-do-pracy-bez-entuzjazmu.html>

Gdy po urlopie wracasz do pracy bez entuzjazmu...



Tygodnie błogiego lenistwa na plaży, intensywnej wędrówki po górach lub w jakikolwiek sposób spędzony urlop bez rygoru wstawania o określonej godzinie – najważniejsze, że chodziło o naładowanie akumulatorów, tymczasem sama myśl o pourlopowym powrocie do pracy wywołuje lęk. Czy znacie ten stan?

Post holiday blues, czyli powakacyjny smutek doczekał się swojej definicji i miejsca w anglojęzycznej Wikipedii. Gorszy nastrój może trwać od kilku dni do kilku tygodni, a źródło smutku wypływa z chwil, w których wracający z udanego urlopu człowiek zdaje sobie sprawę, że przed nim długie miesiące jednostajności i rutyny. Pierwsza wskazówka dotycząca terapii brzmi: przeczekać.

Każda zmiana stresuje

Najczęściej wtedy, gdy kończą się wakacje, w sieci pojawiają się opisy objawów napięcia powakacyjnego oraz porady, jak neutralizować ich przyczyny i skutki. Tymczasem psycholog dr Marcin Florkowski skłania się ku wersji, by nie demonizować pourlopowego powrotu do pracy: - Tworzenie z tego jednostki chorobowej trąci bzdurą. Niepodważalne jest natomiast to, że zmiany w życiu wywołują stres, a konieczność przestawienia się z jednego rytmu na inny bywa trudna. Jeśli zatem wracamy z długiego wypoczynku, mamy do czynienia właśnie z taką koniecznością. Tyle że

podobnie może się dzieć w drugą stronę. To znaczy dla wielu ludzi kłopotliwe stają się pierwsze dni urlopu. Miotają się z kąta w kąt i nie bardzo wiedzą, co z sobą począć. A kiedy jeszcze ich wolne dni są puste, ci ludzie tracą spokój i np. sięgają po alkohol. Dzieje się tak, ponieważ nuda w psychologii także jest formą stresu. Długotrwały okres nicnierobienia niektórych może męczyć o wiele bardziej niż praca i oni dzień powrotu do fabryki czy urzędu przyjmują z ulgą - tłumaczy psycholog.

Przyczyna może tkwić głębiej

Co jednak z tymi, którzy tęsknie wyczekują urlopu? Odliczają najpierw miesiące i tygodnie, a po tym dni i godziny, wreszcie szczęśliwi opuszczają stanowisko pracy. W szampańskim nastroju wypoczywają, cieszą się każdym dniem wolnym od zadań, celów, raportów, kaprysów szefa. I tak ich błogostan trwa, lecz do czasu, w którym zdają sobie sprawę, że urlop się kończy. Wtedy zaczyna się lęk, że znów praca i znów co rano to samo...

Nie wystarcza, że można przed koleżankami i kolegami pochwalić się opalenizną oraz wakacyjnymi przeżyciami. Bo lęk przed związaną z zawodową monotonią i kieratem znaczy więcej i odbiera niemal cały wigor uzyskany na plażach Wysp Kanaryjskich czy stromych tatrzańskich szlakach.

- Jeśli ktoś rzeczywiście z tak dużym bólem traktuje swój pourlopowy powrót do pracy, przyczyna może tkwić głębiej niż w zaakceptowaniu zmiany rytmu życia. Czasem pod płaszczykiem problemowego wznowienia zawodowych obowiązków ukrywa się fakt, że wykonywana praca jest po prostu nie nasza. Na co dzień zmuszamy się do czegoś, do czego nie jesteśmy predysponowani, a z perspektywy kilku wolnych tygodni dostrzegamy jeszcze wyraźniej i odczuwamy jeszcze boleśniej zgrzyt pomiędzy pragnieniami a rzeczywistością. Istnieje np. paradoks nauczycieli, którzy wprost nie cierpią dzieci. W takim wypadku nie pomaga nawet roczny urlop. Ponieważ zamiast zapału do pracy na choćby kilka miesięcy już po trzech dniach wraca ten sam syndrom zmęczenia i zniechęcenia, z którym nauczyciel zmagał przed rozpoczęciem rocznej przerwy w nauczaniu - mówi Marcin Florkowski.

Nie skacz na zbyt głęboką wodę

Pourlopowy powrót do pracy może się okazać dość kłopotliwy nawet dla ludzi, których nie trapią żadne lęki, lubią swój fach i zawodową codzienność. Nagłe rzucenie się w wartki wir obowiązków nie jest wtedy najlepszym pomysłem na pierwszy dzień po kilku tygodniach wypoczynku. W każdym razie psychologowie nie zalecają metody zbliżonej do skoku na głęboką wodę. - Warto sobie łagodnie próbować zmiany z rytmu wakacyjnego na normalny. Pierwszy dzień potraktować adaptacyjnie i jeszcze nie brać na siebie pełnych obciążeń - doradza Marcin Florkowski.

Po prostu czasem warto zwolnić

Gdyby nawet powrót do pracy okazał się bolesny, urlopować trzeba. I to wcale nie dlatego, że tak stanowią zapisy w Kodeksie Pracy. - Każdy, nawet najsilniejszy i przyzwyczajony do pracy najwyższych obrotach człowiek, musi czasem zwolnić i odpocząć. W przeciwnym razie organizm sam się o ten odpoczynek upomni. I nie będzie to miłe. Choroby często dopadają przemęczonych - tych, którym wydaje się, że stale mają na głowie coś ważniejszego niż urlop. Tymczasem najważniejsze jest zdrowie - przestrzega Robert Sapa, lekarz rodzinny. - Opakowanie tabletek

kosztuje wprawdzie mniej niż wyjazd na wakacje. Jednak takie myślenie szybko może okazać się zgubne, ponieważ utraconego zdrowia nie da się odkupić. Jeśli kogoś nie stać, nie musi porywać się na zagraniczne wczasy, lecz ogólnie rzecz biorąc odpoczynek warto sobie zafundować, bo to daje zbawienne korzyści - zapewnia Robert Sapa.

Urlop oznacza rozbrat nie tylko z zawodowymi obowiązkami, ale także ze zmianą rytmu życia, które - zwłaszcza w dużych miastach - stało się coraz bardziej stresujące.

- Naukowcy zauważyli, że mieszkańcy metropolii chodzą dziś szybciej niż kilkadziesiąt lat temu, nawet gdy donikąd się nie spieszą. Taki bezwiedny pęd wiąże się prawdopodobnie z tym, że codzienność stała się ogólnie bardziej wymagająca i stresująca, co jednak wcale nie musi odnosić się pracy - ocenia psycholog Marcin Florkowski.

Jeździmy coraz częściej, wydajemy coraz więcej

- GUS poinformował, że w 2016 r. mieszkańcy Polski odbyli łącznie 64,3 mln podróży z co najmniej jednym noclegiem, a to było o 2,1 proc. więcej niż w ub.r. Według danych urzędu dominowały podróże krajowe, których było 51,5 mln. Za granicę Polacy wyjeżdżali 12,8 mln razy i przeważnie były to podróże na pięć dni lub dłużej - przytacza dane Bartosz Grejner, analityk serwisu Cinkciarz.pl. - 34 proc. wszystkich podróży przypadło na wakacyjne miesiące - lipiec i sierpień. Z kolei wg Eurostatu w 2015 r. Polacy przeciętnie wydawali 502 euro na wyjazd zagraniczny. To o połowę mniej od Szwajcarów czy Francuzów. Z kolei przeciętne wydatki naszych zachodnich sąsiadów Niemców wynosiły 841 euro na wyjazd, nieco powyżej średniej dla całej Unii Europejskiej, wynoszącej 756 euro - informuje analityk Cinkciarz.pl. - Polska w tej klasyfikacji znajduje się ogonie państw Unii Europejskiej. Nieco mniej na zagraniczne wyjazdy przeciętnie w 2015 wydawali Litwini (436 euro), Czesi (396), Rumuni (388 euro), Bułgarzy (375 euro), Łotysze (355 euro), Słowenicy (328 euro) oraz Węgrzy (312 euro) - wyliczył analityk Cinkciarz.pl, serwisu oferującego usługę internetowej wymiany walut.