

# ZASŁUŻONY ODPOCZYNEK

Każdy, kto wybiera się na wakacje, powinien podjąć postanowienie, że nie tylko odłoży na bok codzienne zajęcia, lecz również wyrzuci je ze swojej pamięci. Ważne jest również to, by potraktować urlop z otwartym umysłem, to znaczy przyjmować wszystko, co podróż lub pobyt w innym miejscu nam przynosi, smakować to, co nowe i nieznanne. Do tego potrzebna jest umiejętność wypoczyniania, bez względu na nieuniknione trudy podróży.

Niektórzy potrzebują podczas wakacji ciągłej stymulacji. Muszą obejrzeć wszystkie atrakcje i zakończyć wieczór w dyskotekę. Inni wolą kilka godzin zwiedzania w ciągu dnia, a potem pełny relaks, na przykład wygrzewając się w słońcu na plaży. Jeśli wyjeżdżamy na urlop z rodziną, dobrze jest być trochę w samotności. Zazwyczaj wystarczy 20 minut dziennie.

Wielu psychologów uważa wypoczynek za przeciwwagę pracy. Zbytne zmęczenie zmniejsza zdolność koncentracji uwagi i obniża wydajność. Czynny wypoczynek pozwala odświeżyć i ożywić ciało oraz umysł. Mózg potrzebuje różnorodnej stymulacji, by działał na jak najwyższych obrotach. Niektórzy ludzie dobrze znoszą codzienną rutynę, inni szybko się męczą, szczególnie, jeśli powtarzają tę samą czynność tygodniami lub miesiącami. Czynny odpoczynek zapewnia odrzucenie rutyny, co pozwala mózgowi wrócić do szczytowej formy. Jeśli jednak rozkład naszego dnia codziennie jest inny, zmiany są ciągłe, może pojawić się silne pragnienie spokoju i relaksu.

Dla niektórych odprężenie jest czymś, czego muszą się nauczyć. Pracoholicy bowiem uważają czas spędzony poza pracą za czas stracony. Niezdolność do wypoczyniania, nadmierny pęd ku osiągnięciu sukcesów może wynikać ze skrzywienia głęboko zakorzenionej etyki pracy. Psychoterapeuci uważają, że jednym ze sposobów nakłonienia pracoholika do odpoczynku jest przekonanie go, że relaks zwiększy jego wydajność i sprawi, iż lepiej będzie wypełniać swoje obowiązki.

Tych, którzy nie lubią swojej pracy bądź jest ona dla nich silnie stresująca, po urlopie może dotknąć powakacyjne zaburzenie nastroju. Zaburzenie to polega na reakcji umysłu na kontrast między wakacyjną swobodą a presją codziennego życia. Osoba taka czuje się zdezorientowana i wybita z rytmu. Aby się zaaklimatyzować, można na przykład wrócić z urlopu na kilka dni przed planowanym powrotem do pracy.

Trudno przecenić znaczenie wakacji. Kiedy jednak sytuacja w pracy nie pozwala nam na wzięcie zasłużonego urlopu, kilka krótkich chwil relaksu w ciągu dnia pomoże nam zredukować stres i da zmianę tempa, której potrzebujemy. Dowiedziono, że chwile efektywnego odpoczynku zwiększają wydajność pracy. Podczas przerwy może też przyjść do głowy najlepsze rozwiązanie skomplikowanego problemu.

To, jaką formę wypoczynku preferujemy, zależy od wychowania oraz osobistych upodobań. Jedni wolą

poleżeć i poczytać książkę, inni przetańczyć noc albo ruszyć na wędrowkę z plecakiem. Czasami na wybór formy spędzania urlopu ma wpływ otoczenie. Osoby, które - by pasować do idealnego wizerunku - spędzają wakacje w egzotycznych krajach, z osobami „z branży”, kupują jacht lub letnią posiadłość, często odczuwają większy stres. Relaksujące i niezbyt kosztowne wakacje są z reguły najlepszym sposobem, by odzyskać siły fizyczne i psychiczne. Kilka dni, kiedy nie musimy dbać o wygląd i obowiązki, kiedy nie musimy nigdzie biec, pomaga pozbyć się napięcia i ponownie „naładować akumulatory”.

mgr Monika Kofel-Dudziak

Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii  
tel. 783 133 336

## Z ŻYCIA MIASTA

# Zbiórka dla Amelki

24 i 25 lipca br. zarząd Uniwersytetu dla Aktywnych, sekcja wolontariatu Uda oraz świetlica Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej zorganizowały kiermasz charytatywny dla chorej Amelki, która w marcu br. została poddana operacji usunięcia zmian nowotworowych IV komory mózgu i obecnie potrzebuje pieniędzy na kosztowną rehabilitację.

Podczas dwóch dni lipca w godzinach od 11.00-14.00 wolontariusze sprzedawali rysunki wykonane przez dzieci, a także inne przedmioty rękodzielnicze. Pieniądze zbierano w punktach stałych: przy pierwszej tętni, przy kinie „Zdrój” oraz na terenie punktów ruchomych: Grzybek - Park zdrojowy oraz deptak - fontanna na Parterach Hellwiga. Dzięki zaangażowaniu ludzi dobrej woli, podczas dwudniowej zbiórki udało się zgromadzić 1379,22 zł.

Red.



fol. K. Jasińska