



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

27. 07. 2012.

## ГОДИШЊИ ОДМОР – ДА ЛИ ГА ЗНАМО КОРИСТИТИ НА ПРАВИ НАЧИН



Услови у којима живимо су за већину људи веома стресни. Много људи је незапослено, а и они који раде примају мале плате са којима не могу задовољити ни основне потребе. Многи, да би успели да мало побољшају квалитет живота своје породице раде више послова. Код многих је присутан страх да могу остати без посла. Много људи ради дуже од осам сати, тако да остају на послу и до дванаест сати.

Заиста је много фактора у нашем савременом животу који итичу на повећање напетости.

Међутим, сада је лето и сезона је годишњих одмора, што се може приметити како на радним местима, тако и по брују људи улици. Свако је нашао неко место на коме жели да се одмори било да је то планина, море или одлазак на село. Међутим, често се дешава да када дођемо са одмора, имамо осећај да се нисмо довољно одморили, да би нам било потребно још „макар неколико дана“. Који су разлози овоме?

### Шта показују истраживања?

На жалост не постоји много истраживања која су се бавила овом проблематиком, али у задњих пар година почела се обраћати пажња на овај проблем, тако да су она показала неке податке које можемо схватити као знакове упозорења да нешто морамо мењати

Неколико истраживања показује да се више од 30% људи не зна опустити на годишњем одмору. Ово је заиста алармантан податак који ме је подстакао да напишем нешто о овој теми. Шта је узрок томе?

### Превише бринемо

Пре свега наш ум је и тада прелављен бригама и мислима о породичним и пословним обавезама. У својим мислима ми смо још увек на радном месту. Ако се налазимо на неком радном месту које захтева нешто више одговорности, плашимо се да онај ко ради уместо нас неће моћи то да уради како треба. Ако имамо лоше међуљудске односе са другима, нарочито са руководиоцима, често размишљамо о њима. Најблаже речено, макар једном у току дана се сетимо посла.

Такође се често оптерећујемо тиме и шта се дешава код куће када смо одсутни. Да ли комшиница редовно залива цвеће, да ли се онај коме смо поверили пса добро брине о њему? Ако смо оставили „децу“ (која при томе често имају више од 18 година), да ли ће урадити све што смо им рекли, да ли ће имати шта да једу, шта нас очекује кад дођемо кући, итд.... Бриге су заиста „бројне.“

Сада док вам ово пишем, се тила сам се једног мог путовања. Преко пута мене у аутобусу су седеле две девојке, које су има-

ле преко 30 година. Сваких 15 минута (а можда и чешће) им је звонио мобилни. Разговор који се водио је био о томе где се тренутно налазимо (очигледно је неко јако бринуо о својој деци). Срећом, када смо прешли границу, тај број позива је био знатно мањи.

Питање које се мени наметало тада је како ће им протећи годишњи одмор, али такође како њихови родитељи проводе свој одмор? Да ли се заиста одморе?



Верујем да ће се многи од вас који ово читају препознати. Често заиста непотребно бринемо о неким стварима, и ако нас то оптерећује потребно је да се тиме озбиљније бавимо и себи улепшамо живот.

### Краће трајање одмора

Пошто спадам у мало старију генерацију, моји вршњаци и ја памтимо време када се на летовање ишло 21 дан, а често се на годишњи одмор ишло и два пута. За то време човек заиста има времена да се опусти. И сами

лекари када препоручују да идемо негде, нарочито уколико постоје неки здравствени проблеми, говоре о томе да благодети боравка на мору, бањи или планини осећамо тек у трећој недељи боравка у тим местима. Ово се нарочито односи на оне који имају проблеме са дисањем.

Међутим после се то време смањивало на 15 дана, па 12, 10, а на крају смо дошли до тога да имамо аранжмане на 7 дана. На жалост, сада врло ретко неко може да борави негде 21 дан.

Скраћивање годишњег одмора је такође један од битних фактора због којег се не можемо опустити, и зато је потребно да научимо, да и то кратко време боравка искористимо максимално добро.

### Особине личности

Постоје тзв. „радохоличари“ који толико воле да раде да не могу уопште да се опусте.

Наиме такви људи имају проблем да се опусте и током викенда или неких празника, а да не говоримо тек о неким дужим годишњим одморима. Они онда често падају у депресије у овим периодима, али се код њих могу појавити и знакови анксиозности.

О овоме ћу детаљније писати неки други пут.

У следећем броју ћу писати о томе како да на време препознате да вам заиста треба одмор и како време на одмору што боље користити да бисте се заиста одморили.