



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

10. 08. 2012.

## КАКО ПРЕПОЗНАТИ ДА НАМ ТРЕБА ГОДИШЊИ ОДМОР?

У прошлом броју сам навела да око 30% људи не успева да се заиста одмори. Такође сам навела и неке од узрока неуспеха (превише бриге, недовољно дана, неке личне особине).

Да бисте успели што боље користити свој одмор потребно је да препознате када вам је он заиста потребан. Овде не разматрамо свакодневни умор и одмор, јер то је нешто што се подразумева да сви радимо.

Чињеница је да већина нас целу годину живи неким бржим ритмом. Имамо много обавеза како на послу тако и код куће. Прође неколико месеци, и ми онда схватимо да се понашамо као да смо убачени у „центрифугу“. Месецима се понашамо рационално, бринемо о свему и немамо предах. И онда застанемо и видимо колико је времена прошло. Неки тада мало застану и одлуче да нешто промене, а други настављају по старом.

Међутим након неког времена заиста почињемо да осећамо неку врсту исцрпљености. Да не би дошло до овога, потребно је да дане викенда и празника користимо за одмор. А шта ми онда радимо? Често и тада себе затрпавамо новим врстама обавеза, тако што „морамо“ да урадимо још нешто додатно. Као да ништа не може без нас.

Знам да ће многи од вас док ово читају рећи „Све је то лепо што пише и сигурно је тачно, али то се мора урадити....“

Упамтите, ако се током године не научите одмарати викендима и празницима онда се накупљени умор може претворити у хронични. Неки од знакова хроничног умора су:



спорије реаговање, све мање ентузијазма и позитивне енергије, стални осећај исцрпљености, пад концентрације, раздражљивост, болови у мишићима и зглобовима, недостатак ваздуха, аритмије.... Постоји још много симптома, а о овом проблему ћу писати у неком од следећих бројева.

Уколико вам се појаве неки од ових симптома, онда знајте да сте, као што се често у народу може чути, „зрели“ за годишњи одмор. Уколико вам ови симптоми трају дуже од шест месеци, онда је потребно предузети још неке мере.

Верујем да су се многи од вас препознали у овоме. Сада када све ово знате можете да бирате, да ли ћете наставити са старим или ћете предузети неке кораке ка променама.

### Зашто нам је годишњи одмор потребан и које су његове користи?

Пре свега морамо знати да нам годишњи одмор није потребан само због забаве, мада је и то врло важно.

Пре свега одласком ван свог места становања спречавамо да дође до премора, а када смо превише уморни од посла, онда може доћи и до „сагоревања на послу“ о чему сам писала у претходним бројевима..

Годишњи одмор је важан и због „пуњења батерија“ што подразумева да се одморимо како на телесном тако и на менталном нивоу. Ово је битно као

превенција, јер ће нам овакво понашање према себи омогућити да будемо здравији и ментално и физички.

На одмору можемо да продубимо међуљудске односе тако што проводимо време са вољеним особама. На тај начин се успостављају јаче међусобне везе, јер заједно уживамо у лепим тренуцима. Продубљивање везе такође омогућава да се лакше суочавамо са тешкоћама на које наилазимо у свакодневном животу.

И оно што је важно за послодавце, а они реално не воде много рачуна о томе, је да годишњи одмор повећава продуктивност на послу.

Коришћење чешћих одмора доводи до бољег квалитета живота, осећања задовољства, физичког одмора, а све то наравно утиче и на квалитет обављања посла.

Ако се довољно удаљите од свакодневних стресова и одморите, по повратку у свакодневну рутину лакше ћете се носити са свим проблемима и боље ћете поднети шта год да Вам се испречи на путу.

Надам се да све ово што сам писала у догдишњем одмору да вам користи и да ће вас подстаћи на размишљање о себи и подстаћи вас да да у овој сфери свог живота направите неке промене.

У следећем броју ћу писати о томе како можете што ефикасније користити свој одмор.