magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 14. 6. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Dovolte si dovolenou aneb jak zmírnit stres z dovolené

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dovolte-si-dovolenou-aneb-jak-zmirnit-stres-z-dovolene__s10010x9810.html

Začíná období letní dovolené a ne každý si jí užije tak, jak by si přál a potřeboval. Místo odpočinku a rodinné pohody nás často překvapí zvýšený stres, únava, hádky, urgentní pracovní úkoly a výčitky svědomí. Jak se na dovolenou připravit, abychom si jí opravdu užili?

Zdroj: Aktivní dovolená ze Shutterstock

Dovolená je nesmírně důležitá pro regeneraci našich duševních i fyzických sil, které v průběhu roku vyčerpáváme.

Co nám však v této zasloužené regeneraci mnohdy brání?

Začíná to už před dovolenou, kdy se snažíme dokončit všechny pracovní povinnosti těsně před odjezdem, do toho zařizujeme vše potřebné na dovolenou, na kterou mnohdy přijedeme úplně vyčerpání právě z předcházejícího stresu. Na dovolené náš pak čeká změna prostředí a našeho zaběhlého režimu, což je samo o sobě stresující, protože nám tak mohou chybět naše pravidelné rituály, kterými stres uvolňujeme. Také naši dovolenou mohou znepříjemňovat strachy z přibrání a odhalování svého těla na pláži. Mnohdy to pak před dovolenou řešíme nějakou radikální dietou a přijedeme tak na dovolenou hladoví, vyčerpaní, podráždění a o to větší tendenci pak máme k přejídání. Dovolená je také často spouštěčem vztahových a rodinných hádek a dlouhodobě neřešených konfliktů. Mnoho lidí má rovněž problém o dovolené se zcela odprosit od pracovních povinností.

A stres po příjezdu? Návrat do reality bývá velmi psychicky náročný.

Je tedy přirozené zažívat stres před, během i po dovolené. Jak ho však

zmírnit? Mám pro Vás mé vyzkoušené tipy.

1) Sladťe svá očekávání

Než na dovolenou pojedete, zamyslete se nad tím, c**o od ní očekáváte a jak jí chcete trávit.** Odpočinout si, poznávat, cestovat, sportovat? Až budete mít jasněji ve svých aktuálních potřebách, tak o nich **otevřeně komunikujte se všemi dalšími,** kteří s vámi na dovolenou jedou a **chtějte znát i jejich očekávání.** Pokuste se co nejvíce sladit a předem domluvit. Vyvarujete se tak zklamání, výčitkám a zbytečným konfliktů pramenících z rozdílných očekávání trávení dovolené.

2) Připravte se na dovolenou už v práci

Dodělat všechno a odjet s úplně čistou hlavou je samozřejmě ideální, ale mnohdy nereálné. Vyberte si proto ty nejdůležitější a urgentní úkoly, ty dodělejte a zbytek **si zapište**. Zmírníte tím stres po návratu, kdy nevíte čím dřív začít a cítíte se tak zavalení prací ještě víc než před odjezdem. Zapsáním rozdělaných a naplánovaných pracovních povinností před odjezdem také odlehčíte své psychice, protože **co je na papíře, už nemusíte nosit v hlavě.**

3) Naučte se vypnout sebe i elektroniku

Na dovolené se snažte zcela odpoutat od práce. Není to vůbec jednoduché, zvláště když s sebou máte své chytré telefony a elektroniku, kde je neustálý přístup k mailu. **Ideálně pracovní maily vypněte.** Pokud nemůžete či nedokážete na dovolené nepracovat, tak si nastavte striktní čas, kdy se práci budete věnovat a po zbytek dne se už věnujte pouze odpočinku a zábavě. Respektujte svou dovolenou a čas určený k odpočinku a regeneraci! **Pokud ho totiž nerespektujete Vy sami, nebudou ani Vaši kolegové a klienti.**

4) Užijte si dovolenou bez výčitek

Ať už jde o naše výčitky svědomí, že jíme jinak než bychom měli, že se málo hýbeme či dokonce příliš odpočíváme nebo výčitky směřované na partnera či rodinné příslušníky, že se nechovají, nedělají či necítí to, co bychom my očekávali, tak s nimi na dovolené určitě stojí za to pracovat. Jsou totiž jednoznačným spouštěčem psychické nepohody, stresu a konfliktů během dovolené. J**e to hlavně o našem vnitřním nastavení a proto si dovolte svou dovolenou se vším, co od ní potřebujete, abyste si mentálně a fyzicky odpočinuli.**

Autor článku:
Mgr. Zuzana Douchová – psycholog a nutriční poradce

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz