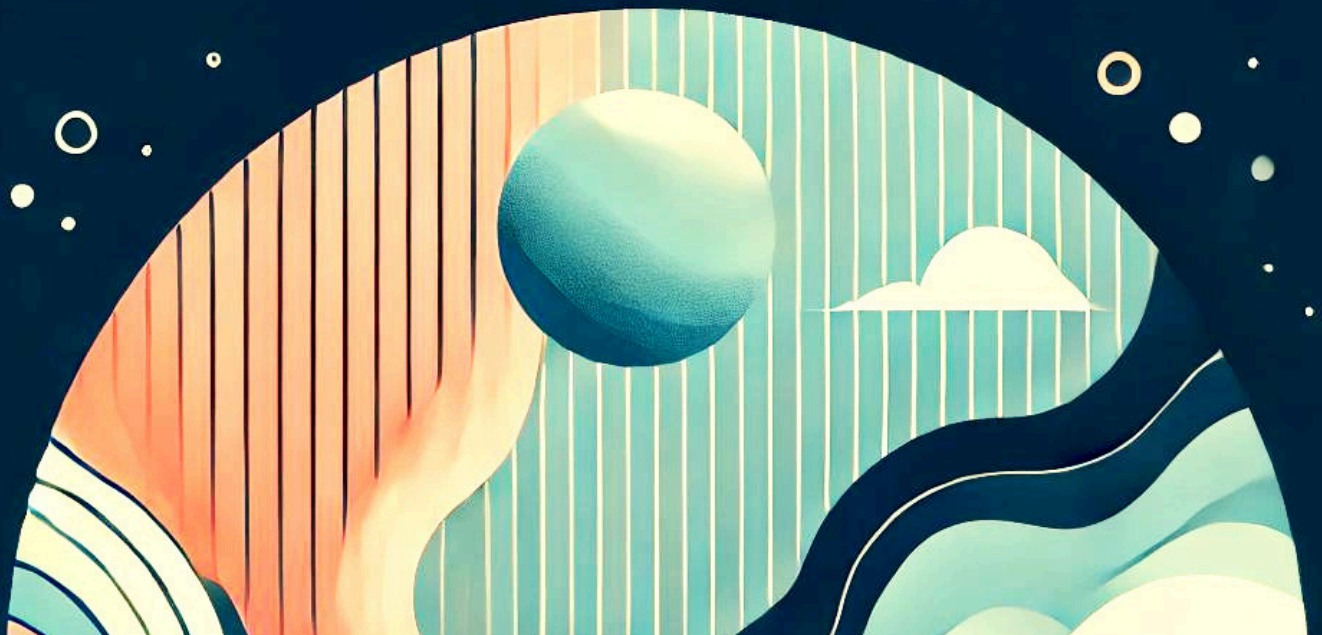


Būt atvaļinājumā...

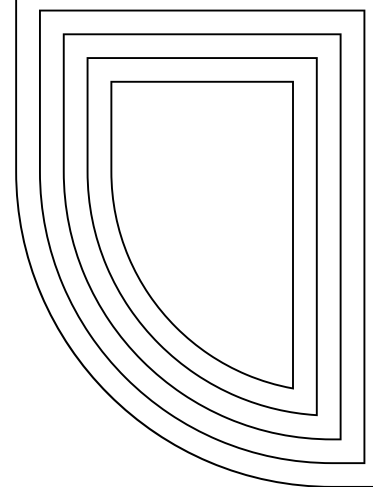
Ko Jums nozīmē
- atpūsties?



MATERIĀLU SAGATAVOJA

Psihoemocionālā atbalsta komanda,
psihoemocionalais.atbalsts@aslimnica.lv

Ievads



Vasara ir atvaļinājumu laiks, ko daudzi no mums gaida, lai atpūstos un aizmirstu par ikdienas darba pienākumiem. Tas ir laiks, kad varam veltīt uzmanību sev, savai ģimenei un hobijiem, kas ikdienā bieži paliek novārtā.

Būt atvaļinājumā nozīmē ne tikai atpūsties, bet arī rūpēties par savu fizisko un mentālo labklājību.

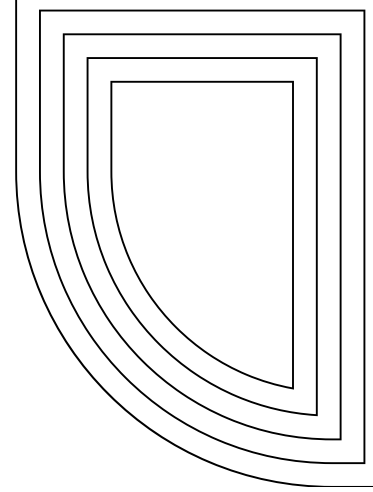
Neatkarīgi no tā, vai plānojam doties ceļojumā vai pavadīt laiku mājās, svarīgi ir izmantot šo laiku atpūtai no darba pienākumiem un atbildības.

Kas ir atvaļinājums?

Atvaļinājums ir lieliska iespēja veltīt laiku savam ķermenim un prātam. Tas nozīmē nodrošināt sev fizisku atpūtu, piemēram, pietiekami daudz miega, sabalansētu uzturu un mērenas fiziskās aktivitātes, piemēram, pastaigas, pārgājienus un braucienus ar velosipēdu.

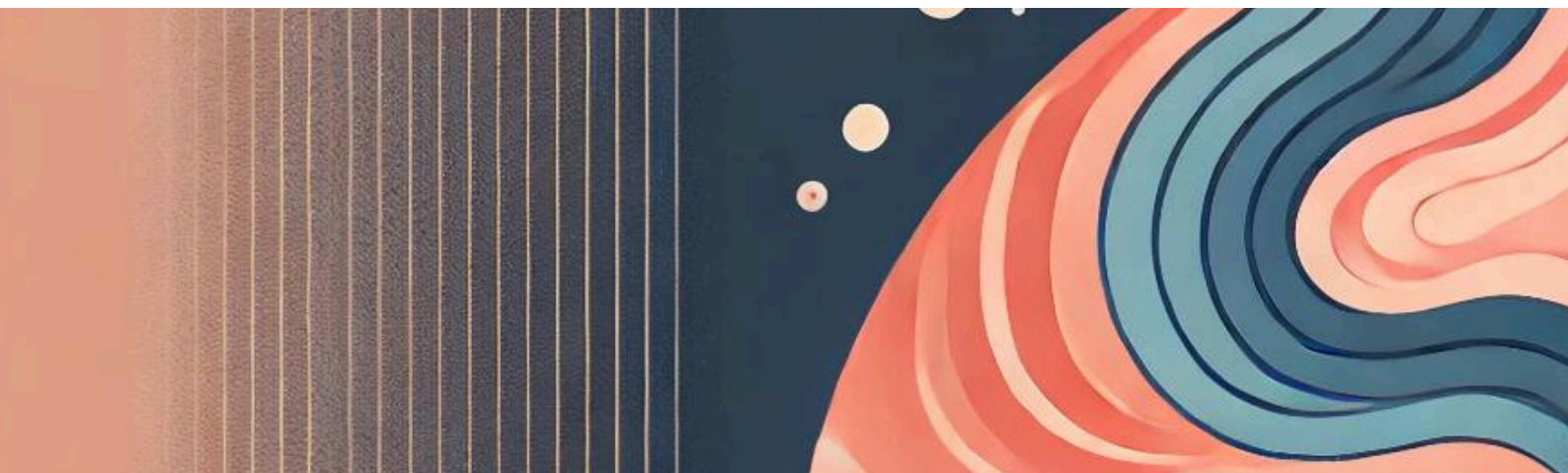
Atvaļinājums ir viena no mentālās un fiziskās labklājības nepieciešamībām cilvēkiem, kuri strādā vai studē. Kā rāda pētījumi (Blank et al., 2018; de Bloom et al., 2012; Hruska et al., 2020) būšana atvaļinājumā ne tikai atjauno spēku un enerģiju, bet uzlabo gan fizisko, gan mentālo veselību.

Īstermiņa atvaļinājumi



Nīderlandē veiktais pētījums par īstermiņa (4-5 dienas) atvaļinājumiem norāda, ka pat īss, bet pilnvērtīgs atvaļinājums var paaugstināt psiholoģiskās labklājības līmeni (de Bloom et al., 2012). Cilvēki atvaļinājuma laikā un nedaudz arī pēc tā jūtas enerģiskāki, piedzīvo mazāku spriedzi un labprātāk komunicē ar apkārtējiem.

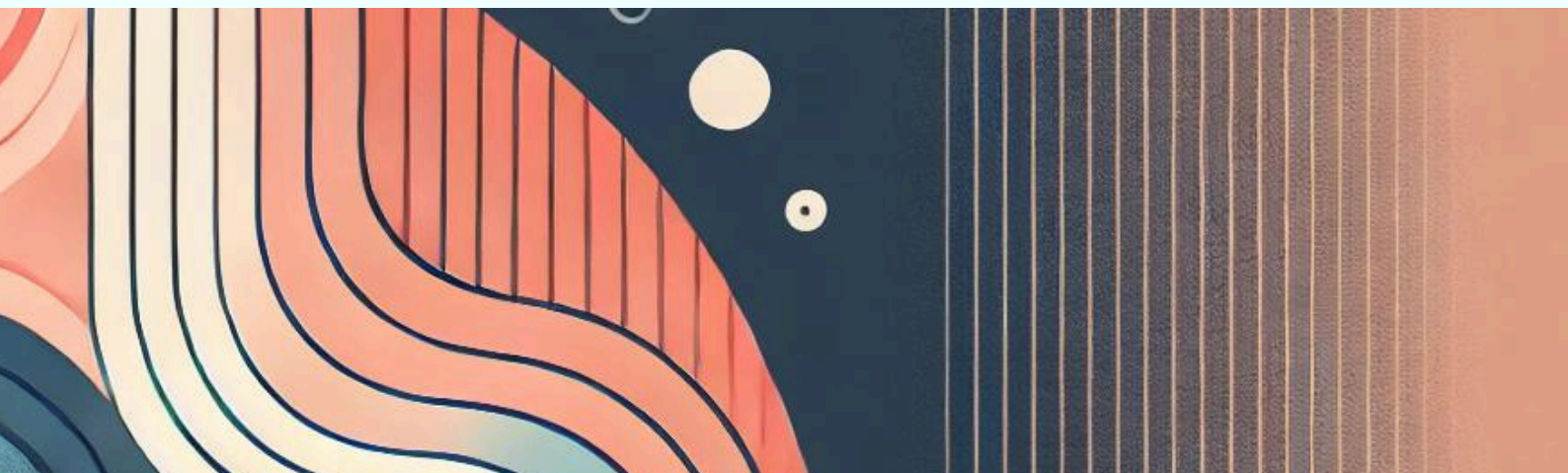
Tomēr, atgriežoties darbā, viņu fiziskās un psiholoģiskās labklājības līmenis krītas ātrāk nekā tiem, kuri atvaļinājumā ir bijuši ilgāku laiku.



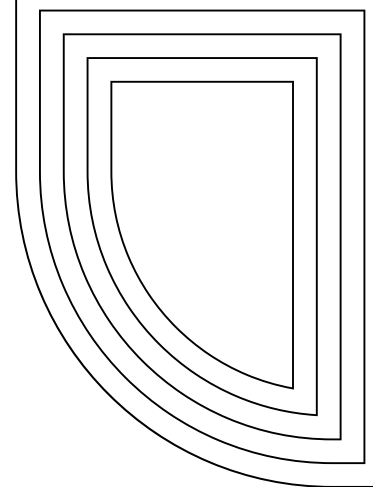
Darbs atvaļinājumā

Pētījumi liecina, ka daudzi cilvēki strādā arī atvaļinājuma laikā, piemēram, palīdzot kolēģiem risināt problēmas (Birchall, 2011; Siltaloppi et al., 2009).

Tas var šķist pašsaprotami un izbrīnu neraisa, tomēr der atcerēties, ka šādos gadījumos plānotais atpūtas laiks zaudē savu nozīmi, jo nav iespējams pilnībā atslēgties no darba un atgūt spēkus. Darba vide, kas ir sociāli, emocionāli vai finansiāli aizraujoša, bieži vien var "likt" darbiniekiem atvaļinājuma laikā "iekrīst darbā". Un tas, savukārt, neļauj pilnībā atjaunoties.



Uzmanības atjaunošanās teorija



Lai atgūtos no profesionāla izsīkuma un atjaunotu darba spējas, nepieciešami četri vides elementi

(Kaplan, 1995):

- **aizrautība** (darbība vai vide ļauj iesaistīties bez piepūles),
- **attālums** (fiziska un emocionāla distance/attālums no ikdienas dzīves prasībām un uzdevumiem),
- **apmērs** (darbība vai vide ir pietiekami saturīga un strukturēta, lai ilgstoši tai pievērstos),
- **saderība** (darbība vai vide atbilst indivīda tieksmēm vai mērķiem).

Refleksija

Atvaļinājums vienlaikus var būt iespēja paplašināt savu cilvēk pieredzi un labbūtību kopumā, uzsākot jaunus ieradumus un pieredzes atvaļinājumā un pēc tam tās turpinot darīt ikdienā.

Izvērtējot savas iepriekšējo atvaļinājumu pieredzes pirms došanās nākamajā var veikt nelielu iekšējo dialogu ar sevi:

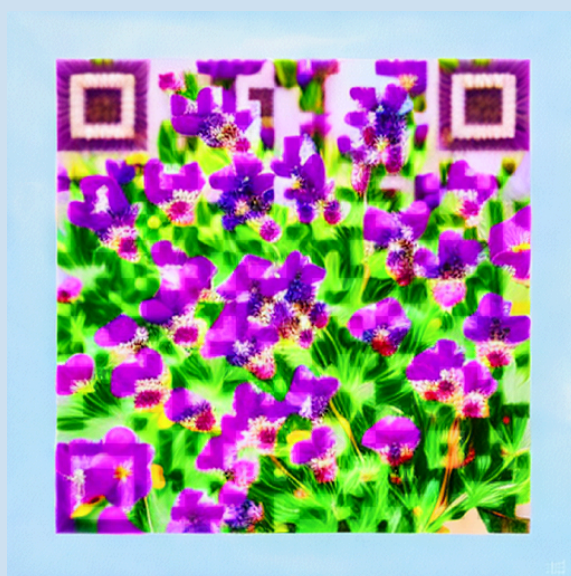
- Ko es vēlos piedzīvot atvaļinājumā? Ar ko gribu izvēlēties nesaskarties?
- Vai ir kāda mana personības daļa, kurā man nav bijis laika ieklausīties dēļ aizņemtības un vai es esmu gatavs, ka brīvā brīdī tā varētu skaļāk runāt par savām vajadzībām?
- Vai es neuzlieku sev par daudz pienākumu un aktivitāšu laiku atvaļinājumā, vai tas būs sabalansēts?
- Ko es gribu no pieredzēm atvaļinājumā turpināt ienest ikdienā (izvēloties nelielas, bet labsajūtai palīdzošas darbības).

Noslēgumā...

Ko Jums nozīmē atpūsties?

Atvaļinājums ir lieliska iespēja atjaunot spēkus un uzlabot savu fizisko un mentālo labklājību. Izmantojiet šo laiku, lai pilnībā atslēgtos no darba, izbaudītu brīnišķīgas aktivitātes un pavadītu laiku ar saviem mīļajiem. Iespējams, Jūs atradīsiet jaunus hobijus un intereses, kas bagātinās Jūsu ikdienu arī pēc atvaļinājuma. Atcerieties, ka galvenais ir atpūsties un rūpēties par sevi, lai atgrieztos darbā ar jaunu enerģiju un entuziasmu.

Lūdzu, izmantojiet zemāk esošo QR kodu, lai piekļūtu un aizpildītu aptauju par to, ko Jums nozīmē atpūsties.



Atsauces

- Birchall, A. (2011) Worked to death. Management Today 12. Australian Institute of Management
- Blank C, Gatterer K, Leichtfried V, et al. (2018). Short vacation improves stress-level and well-being in German-speaking middle-managers-a randomized controlled trial. Int J Environ Res Public Health. 2018;15(1):130.
- de Bloom, J., Geurts, S., Kompier, M.A.J. (2012) Effects of Short Vacations, Vacation Activities and Experiences on Employee Health and Well-Being. Stress and Health 28(4): 305-318
- Hruska B, Pressman SD, Bendinskas K, Gump BB. (2020). Vacation frequency is associated with metabolic syndrome and symptoms. Psychol Health, 35(1):1-15
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. Journal of Environmental Psychology, 15, 169-182
- Sitaloppi, M., Kinnunen, U., Feldt, T (2009). Recovery experiences as moderators between psychological work characteristics and occupational well-being. Work and Stress, 23 (4) (2009), pp. 330-348