

Zašto je važan GODIŠNJI ODMOR?

Potreba za odmorom ključna je za našu dobrobit i zdravlje, odmor nam omogućava da se naše tijelo oporavi kako bi i dalje moglo optimalno funkcionirati.

Odmor može učiniti čuda za naš um i tijelo!

Nakon godine ispunjene stresom i neizvjesnošću uslijed pandemije, ratnih zbivanja, ali i svakodnevnih stresnih životnih situacija potreba za odmorom i opuštanjem nikad nije bila važnija.

Prekomjerni rad bez razdoblja oporavka i mogućnosti za uključivanje u aktivnosti koje su opuštajuće može dovesti do sindroma sagorijevanja i ugroziti naše mentalno i tjelesno zdravlje.

Sudjelovanje u opuštajućim i zabavnim aktivnostima tijekom godišnjeg odmora omogućava nam da se po povratku lakše nosimo s izazovima koji nas čekaju na radnom mjestu i u privatnom životu.

Ne morate nužno putovati u drugi grad ili državu da biste postigli pozitivne efekte godišnjeg odmora. Boravak u vlastitom domu povoljna je opcija koja također ima pozitivne efekte na mentalno zdravlje.

I dok vam duži odmor može pružiti više vremena za opuštanje, uzimanje čak i samo jednog slobodnog dana može pridonijeti osjećaju opuštenosti i zadovoljstva.

Pokušajte praznike učiniti opuštenim i optimalno iskoristiti slobodno vrijeme. Usredotočite se na stvari koje su zaista važne poput planiranja i mirnog početka godišnjeg odmora te se pokušajte opustiti, isprobajte nove stvari, boravite s bliskim osobama i stvarajte lijepe uspomene.



Godišnji odmor pozitivno utječe na:

Zadovoljstvo životom

Istraživanje na više od 3000 kanadskih radnika pokazalo je da je uzimanje više dana plaćenog godišnjeg odmora pozitivno povezano s ukupnim zdravljem i zadovoljstvom životom. Godišnji odmor pridonosi boljoj ravnoteži između poslovnog i privatnog života, smanjenju vremenskog pritiska i našem mentalnom zdravlju, a sve to povećava i ukupno zadovoljstvo životom. Iskustva stečena tijekom godišnjeg odmora imaju dugotrajne učinke, budući da dosjećanje prošlih ugodnih iskustava može utjecati na trenutni osjećaj sreće.

Tjelesno zdravlje

Istraživanje Framingham Heart Study u kojemu su pratili ispitanike tijekom devetogodišnjeg razdoblja utvrdilo je pozitivnu povezanost između godišnjih odmora i duljeg, zdravijeg života. Prema rezultatima navedenog istraživanja ispitanici koji nisu nekoliko godina otišli na godišnji odmor su imali 30 % veću vjerojatnost za srčani udar.

Mentalno zdravlje

Odmor pridonosi boljem raspoloženju i smanjenju stresa. Rezultati istraživanja provedenog na više od 800 odvjetnika pokazalo je kako godišnji odmor smanjuje simptome depresije i štiti od stresa na poslu. Čak i kratak odmor može smanjiti stres, u jednom istraživanju utvrđeno je kako i kratki, trodnevni odmor pridonosi smanjenju percipirane razine stresa.

Produktivnost

Istraživanje koje je provela Boston Consulting Group pokazalo je kako zaposlenici koji su bili na godišnjem odmoru produktivniji u odnosu na one koji su radili. Također, zaposlenici koji su vratili s godišnjih odmora navode da zadaci koje moraju obaviti stvaraju manji napor u odnosu na one koji su obavljali zadatak prije godišnjeg odmora.



Sretan i opuštajući godišnji odmor!



Kako učiniti povratak na radno mjesto nakon godišnjeg odmora ugodnim?

1. Postavite povratni odgovor poslovne e-pošte s informacijom da ste izvan ureda

Neka povratni odgovor bude uključen i dan nakon vašeg povratka. To će vam omogućiti da prvi dan odredite prioritete i možda čak iznenadite kolege odgovorom prije nego li su ga očekivali.

2. Postavite granice

Suzdržite se od provjeravanja e-pošte i jasno dogovorite razinu svoje dostupnost tijekom odsutnosti. Stupite u kontakt s uredom i kolegama u vrijeme koje vama odgovara. Vi određujete hoćete li i kada biti slobodni za posao!

3. Izaberite sredinu tjedna za povratak na posao

Ako je moguće za povratak s godišnjeg odmora izaberite sredinu tjedna. Izbjegavajte prekovremeni rad odmah po povratku s godišnjeg odmora. Polagani povratak na posao bez stresa i opuštajuće aktivnosti nakon radnog vremena pomažu u očuvanju pozitivnih učinaka godišnjeg odmora.

4. Stvorite i njegujte sretne uspomene s godišnjeg odmora

Pokušajte se posvetiti opuštajućim iskustvima i stvarajte lijepe uspomene. Kad se vratite kući, upotrijebite fotografiju s odmora kao čuvar zaslona na svom računalu, napravite album, ponesite uspomenu koja će vas podsjećati na vaš odmor.

5. Rasporedite godišnji odmor

Izbjegavajte odlazak na samo jedan dulji godišnji odmor. Planiranjem dužih i kraćih godišnjih odmora tijekom cijele godine možete postići dobru ravnotežu između poslovnog i privatnog života te uživati u dobrobitima godišnjeg odmora nekoliko puta u godini.



Literatura:

1. Robinson, A. (2017). Four reasons to take a vacation. Psychopharmacology and Substance Abuse Newsletter. Preuzeto s <https://www.apadivisions.org/division-28/publications/newsletters/psychopharmacology/2017/07/vacation>
2. Gump, B. B., i Matthews, K. A. (2000). Are vacations good for your health? The 9-year mortality experience after the multiple risk factor intervention trial. Psychosomatic Medicine, 62 (5), 608-612.
3. Hartig, T., Catalano, R., Ong, M. i Syme, S.L. (2013). Vacation, collective restoration, and mental health in a population. Society and Mental Health, 3, 221–236.
4. De Bloom, J. (2012). How do vacations affect workers' health and well-being? Vacation (after-) effects and the role of vacation activities and experiences. (PhD), Radboud University Nijmegen, 's Hertogenbosch: BoxPress.
5. Zijlstra, F.R.H. i Sonnentag, S. (2006). Work and rest: A topic for work and organizational psychology [Special Issue]. European Journal of Work and Organizational Psychology, 15(2).



**Autor: Služba za promicanje zdravlja
Referentni centar Ministarstva zdravstva za promicanje zdravlja**

**Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb
Tel.: +385 (0)1/48 63 222**



E-pošta: zivjeti.zdravo@hzjz.hr



www.zivjetizdravo.eu



FB facebook.com/zivjetizdravo.hr/



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključivo je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.