

Dopust: prijetno s koristnim

Dopust ni samo prijeten, temveč tudi koristen

Raziskave kažejo, da lahko reden dopust podaljša življenjsko dobo, saj zmanjšuje verjetnost za razvoj srčno-žilnih bolezni. V devetletni ameriški raziskavi so spremljali 12 000 moških srednjih let s tveganjem za razvoj kroničnih srčnih bolezni. Med drugim so jih vprašali, ali so bili v preteklem letu na dopustu. Tisti, ki so bili na dopustu vsaj enkrat letno, so s 30 % manjšo verjetnostjo umrli zaradi srčno-žilnih bolezni v primerjavi s tistimi, ki so celo leto delali brez predaha. Srčno-žilne bolezni so z nekaj manj 40 % tudi v Sloveniji najpogostejši vzrok smrti.



Dopust torej ni samo prijeten, temveč tudi koristen. Pomemben je, ker se za nekaj časa izognemo kroničnim stresorjem. Med oddihom lahko več časa posvetimo prijetnim aktivnostim, kot je sproščeno druženje z družino in prijatelji. Več časa namenimo tudi fizičnim aktivnostim, ki prav tako blagodejno vplivajo na naše zdravje. In kako preživeti dopust, da se bomo na delo vrnili čim bolj spočiti?

Dopust načrtujmo dovolj zgodaj

V času pričakovanja prijetnega dogodka je naše čustveno doživljanje močnejše, kakor po ali med dogodkom. Načrtovanje počitnic je koristno saj bomo v pričakovanju oddiha pozitivno razpoloženi in se bomo lažje soočili z morebitnimi težavami na delovnem mestu.. Poleg tega so pravočasne rezervacije lahko ugodnejše, načrtovanje dopustniških dni dovolj zgodaj pa manj stresno, zato bomo ob koncu počitnic bolj zadovoljni s preživetim dopustom.

Za sproščujoče počitnice ni splošnega recepta

Vsak posameznik ima lastno predstavo o idealnem dopustu. Za nekoga je prijetno poležavanje na plaži, za drugega vzpon v hribe ali nepredvidljivo avanturistično popotovanje, za tretje delo na domačem vrtu. Raziskave niso pokazale povezav med počitniško destinacijo, spremljevalci med dopustom, vrsto aktivnosti in občutkom spočitosti po dopustu. Pozitiven učinek dopusta lahko izniči le večji neprijeten dogodek, sicer pa bodo počitnice, izbrane po naših željah in realna pričakovanja najboljšo zagotovilo za sproščujoč dopust.

Med počitnicami se izognimo prekinitvam zaradi dela

Dopust je relativno dolgo in *neprekinjeno* časovno obdobje, med katerim si oddahnemo od dela in lahko prosti čas namenimo prijetnim aktivnostim. Ne dopustimo, da počitnikovanje prekinejo službene obveznosti. Če je le mogoče, službeni telefon pustimo doma, na elektronski pošti pa nastavimo avtomatski odgovor, v katerem sporočimo, da nismo dosegljivi, povemo, kdaj se vrnemo in kdo je v tem času kontaktna oseba za nujne primere. Naj bo teh nekaj dni v letu res počitniških.

S počitnic se vrnimo dan ali dva pred ponovnim prihodom na delovno mesto

Bolj, ko se dopustniški dnevi bližajo koncu, bolj verjetno nas preganjajo misli o službenih obveznostih, nakopičenih v času naše odsotnosti. Slednje posebej velja za poklice, kjer za določeno delovno mesto ni ustreznega sodelavca, ki bi odsotnega nadomestil. Prihod z dopusta nekaj dni pred ponovnim delovnim dnevom je pomemben, saj imamo tako na voljo več časa za pripravo na delovne obveznosti; se na primer lotimo nakopičene elektronske pošte, in tako poskrbimo, da bo prvi delovni dan nekoliko manj obremenjujoč. Prijetnejše je postopno vključevanje v delovni vsakdan.

Podoživljanje počitniških dogodivščin

Pozitivni učinki dopusta izvenijo v prvem ali drugem tednu po vrnitvi na delovno mesto. Lahko pa jih podaljšamo tako, da jih delimo z drugimi. Ko o prijetnih dogodkih na dopustu govorimo z drugimi, utrjujemo spomin na doživeto. Teh dogodkov se kasneje zato lažje in pogosteje spominjamo in s tem podoživljamo prijetne trenutke. Počitniška izkušnja postane tudi resničnejša, kot če jo ohranimo zgolj zase. Poleg tega pa deljenje izkušenj lahko pozitivno vpliva tudi na druge osebe, njihovo zadovoljstvo pa ponovno pozitivno vpliva na nas.

Prijetno počitnikovanje, torej!

Viri:

1. de Bloom, J., Geurts, S. A. E., Sonnentag, S., Taris, T., de Weerth, C. in Kompier, M. (2011). How does a vacation from work affect employee health and well-being? *Psychology and Health*, 26(12), 1606–1622.
2. Gilbert, G. in Abdullah, J. (2002). A study of the impact of the expectation of a holiday on an individual's sense of well-being, *Journal of Vacation Marketing*, 8(4), 352–362.
3. Gump, B. B. in 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, 608–612.
4. Lambert, N. M. idr. (2013). A boost of positive affect: The perks of sharing positive experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(1), 24–43. DOI: 10.1177/0265407512449400