



# LAZÍTANI, PRÓBÁLJ MEG LAZÍTANI!

Bizonyára mindnyájan emlékszünk arra, amikor kisdíákként hatalmas várakozással és izgalommal számoltuk visszafelé a napokat, hogy mennyit is kell aludni a vakációig, amikor végre senki sem mondja meg, mit kell csinálnunk vagy mit kell megtanulnunk, nem kell semmilyen követelménynek megfelelnünk, csak élvezni a napsütést, a hűsítő lubickolást és az önfeléd játékot a barátainkkal. Bezzeg ma már csak álmodozunk a hosszú pihenésről, sőt, a mi vállunkat nyomja az is, hogy valamiképp megszervezzük a csemetéink nyári felügyeletét. Ugyanakkor a sok tennivaló szorításában is megéri időt fordítani arra, hogy kikapcsolódjunk és kiereszük a fáradt gőzt, hogy aztán újult erővel vethessük bele magunkat az előttünk tornyosuló akadályok leküzdésébe.

## ◆ NYARALÁS MINT BEFEKTETÉS

A család, a munka és a háztartás között lavírozva érdemes odafigyelni a testi-lelki feltöltődésre és a regenerálódásra is. Azok, akik nem képesek eltávolodni a munkahelyi problémáiktól, illetve a szakmai siker hajszolása vagy a munkájuk iránti túlzott elköteleződés miatt lélegzetvételnél ismét sem engedélyeznek maguknak, a kutatások szerint sokkal inkább ki vannak téve a kiegész veszélyének, mint azok, akik rendszeresen figyelmet fordítanak a testi-lelki felfrissülésre. Emellett tovább nehezíti a helyzetüket az is, hogy a családtagjaikra és a barátaikra sem marad elegendő energiájuk, ami elmagányosodáshoz, a kapcsolatok megromlásához vezet.

A nyaralás kiváló lehetőség a munkahelyi feladatoktól való eltávolodásra, illetve a minőségi együttlétre. Hátránya viszont, hogy nem olcsó mulatság, bár érdemes kiemelni, hogy a témával foglalkozó kutatások szerint a boldogságérzetünk szempontjából kifizetődőbb, ha a tárgyak hajszolása helyett élményekbe és tapasztalatokba fektetjük a pénzünket. A megélt pillanatok, illetve az azokra való visszaemlékezés hosszú ideig feltöltötenek bennünket, míg az újabb és újabb javak megszerzésekor a kezdeti öröm és boldogság után a hangulatunk az eredeti alapszintre tér vissza.

Kép - Profimedia - Red Dot



## A TÖKÉLETES VAKÁCIÓ

Célszerű alaposan végiggondolni, hogy miként szervezzük meg, illetve mivel töltjük a szabadság időszakát, hogy minél többet profitálhassunk a vakációból. A nyaralás pszichológiáját boncolgató kutatások tanulságai mentén az alábbi tanácsokat érdemes figyelembe venni:

➤ Fokozatosan kapcsoljunk át a pihenés üzemmódra! Élvezzük ki az izgalommal teljes várakozás időszakát, és ne hagyjuk az utolsó napokra a határidős munkákat! Nemcsak a vakációt, hanem az azt megelőző időszakot is érdemes alaposan megszervezni, ugyanis a fokozott terhelés és a nyugalom közti hirtelen, átmenet nélküli váltás számos negatív hatással bír. Bár a közhiedelem úgy tartja, hogy a nyaralás előtti hetek a boldog várakozásról és izgalomról szólnak, *Jessica de Bloom*, a nyaralás és szabadság pszichológiájának egyik neves kutatója tanulmányában leírja, hogy egy 96 holland munkavállalót vizsgáló kutatás eredménye szerint a vakációt megelőző időszak igencsak megterhelő az egészség, valamint a pszichés jóllét szempontjából. A fokozott stressz mögött a munkában töltött utolsó napok megnövekedett munkaterhelése húzódik meg, ami különösen a női munkavállalókat érinti, mivel általában nekik kell az otthoni teendőkről is gondoskodniuk. Emellett gyakran a pihenés első napjai

sem a felhőtlen felszabadultságról és boldogságról szólnak, mivel a stresszhormonok hirtelen megvonásával tovább fokozódnak a problémák: láz, magas vérnyomás, migrén, gyomorpanaszok, rossz hangulat és alvásprobléma is előfordulhat.

➤ Tervezzük meg a nyaralást, és töltsük meg tartalmas és emlékezetes élményekkel! A nyaralás sikere, a regenerálódás, valamint az élmények minősége és pozitív színezete nem feltétlenül azon múlik, hogy mennyire hófehér a homok a tengerparton, milyen elegáns szállodában sikerült megszállnunk, vagy mennyire menő okostelefont nyomogathatunk a koktélozás alatt. Sokkal inkább a tartalmas együttlét és beszélgetések befolyásolják, továbbá azok a tapasztalatok, amelyekre már régóta vágytunk, és végre sikerült megélnünk. Egy 2010-es kutatás eredménye szerint a nyaralás pozitív hatásai akkor válnak maradandóbbá, ha nyugodtnak és pihentetőnek értékeljük az utazást. Ebben segíthet, ha előre megszervezzük a részleteket, de nem zsúfoljuk tele túl sok programmal a napjainkat. Érdemes figyelmet fordítani arra is, hogy a nyaralás végére ne csupán a pakolás és a kellemetlen intézni valók maradjanak, ugyanis az utolsó emlékek nagyban meghatározzák, hogy milyenek értékeljük az átélt élményeket.



➤ Felejtsük el a munkát! A kutatások szerint a szabadság a munkáltatónak is megéri, mivel a szellemileg és fizikailag kipihent munkavállalónak növekszik a teljesítménye. Az utazás tágítja a látóteret, kreatívabbá és rugalmasabbá tesz, továbbá hozzásegít, hogy könnyebben felismerjük egy-egy probléma különböző aspektusait és megoldási módjait. Ehhez viszont feltétlenül szükséges, hogy valóban eltávolodjunk a munkahelyi problémáktól és stressztől. Ennek érdekében ki kell kapcsolni a telefont, a munkahelyi levelezést, és érdemes előre megkérni a munkatársakat, hogy a nyaralás ideje alatt próbálják meg nélkülünk megoldani a problémákat. A szabadság után érdemes fokozatosan felvenni a munka fonalát, mivel gyorsan szertefoszlik a nyaralás minden pozitív hatása, ha már az első nap azon stresszelünk, hogy minden elmaradt munkát pótoljunk.

➤ Kapcsoljuk ki a kütyüket! Az internet és a telefon kikapcsolása nemcsak a munkától való eltávolodás miatt lényeges, hanem azért is, hogy teljes figyelmünkkel a családtagjaink és barátaink felé fordulhassunk.

➤ Őrizzük meg a boldog emlékeket! Az emlékezés nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a nyaralás pozitív hatásait minél tovább élvezhessük. Gyakran a fényképektől várjuk, hogy segítsék az emlékezetünket, hiszen ma már néhány kattintással megörökíthetjük és a barátainkkal is megoszthatjuk az élményeinket. Mindazonáltal a pszichológusok szerint ez éppen ellenkező hatást vált ki, mint amit remélünk tőle: gátolja az emlékezési folyamatot, hiszen nincs időnk megélni és befogadni a pillanatot, így a minket ért pozitív tapasztalatok nem tudnak valódi emlékké formálódni. Sokkal jobban járunk, ha minél teljesebben átéljük az élményeket, és csak ezután készítünk néhány képet, amelyeket később elővehetünk, nézegethetünk. *Juliana Breines* pszichológus szerint a kellemes emlékek felidézéséhez hozzájárulhat az is, ha a nyaralás idejére összeállítunk egy zenealbumot, vagy elkezdünk egy új illatot használni, mivel a későbbiekben ezen dalok meghallgatásakor vagy az illat beszippantásakor felidéződnek azok a pozitív tapasztalatok, amelyek boldogsággal és lendülettel töltenek fel bennünket.

➤ Hallgassunk a szívünkre! Nincs általános érvényű recept arra, hogy milyen típusú nyaralást érdemes választani, mindez a személyiségünk, a preferenciáink és a családi életciklusunk függvényében alakul. Természetesen más úti célt és másfajta nyaralást választ az, aki akkor érzi jól magát, ha nyüzsöghet és emberek között lehet, illetve más az, aki inkább elcsendesedésre vágyik. Más igénye van annak, aki a munkája során folyton utazgat, mint annak, aki egy irodában ülve dolgozik. Érdemes olyan pihenés mellett dönteni, ami más, mint amit nap mint nap csinálunk, hiszen ez is segít a kikapcsolódásban.



Tovább bonyolítja a helyzetet, ha a családtagoknak különböző elképzelésük van az ideális nyaralásról, és alkalmazkodniuk kell egymáshoz, hogy mindenki jól érezhesse magát az együtt töltött idő alatt. Ez korántsem egyszerű vállalkozás, mivel az érdekellentétek mentén gyakran nehéz elképzelni olyan alternatívát, amely „nyertes–nyertes” szituációt eredményezne. Ilyenkor az segíthet, ha a családtagok felismerik, hogy a lényeg a köztük lévő kapcsolat és annak építése, elmélyítése, nem pedig az, hogy kinek a szempontja fog győzedelmeskedni.

➤ Ne tekintsünk csodaszerként a nyaralásra! Bár a kutatások eredményei arról tanúskodnak, hogy a rendszeres nyaralás fordított összefüggésben áll a különböző szív- és érrendszeri betegségek előfordulásával, valószínűsíthetően mégsem ok-okozati a kapcsolat. Ugyanis egy japán vizsgálat szerint azok, akik rendszeresen járnak nyaralni, más szempontból is odafigyelnek az egészségükre: helyesen táplálkoznak, mozognak, valamint az alvásuk mennyiségére, minőségére is hangsúlyt fektetnek. Azok az elemzések, amelyek a nyaralás előtti és utáni időszakban is megvizsgálták a munkavállalók jóllétét, arra jutottak, hogy a szabadság hatására kismértékben nő az étellel való elégedettség, illetve csökkenek a testi panaszok és a kimerültség érzése. Sajnos ez nagyon rövid ideig tart, körülbelül 2–4 hét alatt szertefoszlik. Nem érdemes tehát azt várni, hogy két hét pihenés egész évre feltölt bennünket! Lehetséges, hogy jobban járunk, ha gyakrabban iktatunk be rövidebb utazásokat, mivel ez segíthet abban, hogy hosszú távon megteremtjük a munka–magánélet/pihenés egyensúlyát. Ehhez hozzájárulhat az is, ha a mindennapokban is megtaláljuk az apró örömeiket, jelen vagyunk a saját életünkben, időt fordítunk a számunkra fontos emberekre, olvasunk, beszélgetünk, társasozunk a gyermekeinkkel, mozgunk, élvezzük az ízeket, és egyszerűen csak megesszük azokat a dolgokat, amelyek energiával és boldogsággal töltenek el bennünket. ♦

Fotó - Profimedia - Red Dot

m · a · g · y · a · r  
konyha  
GASZTRONÓMIAI MAGAZIN

Balaton 2016 gasztronómiai útikalauzunk  
június 29-től egész nyáron kapható  
a Magyar Konyha mellékleteként!



(061) 461-1447 • [elfizetes@magyarkonyhakiado.hu](mailto:elfizetes@magyarkonyhakiado.hu) • [www.magyarkonyhaonline.hu](http://www.magyarkonyhaonline.hu)