

Odpozynek

Odpozynek to coś, co zwykle zaniedbujemy i odsuwamy na dalszy plan. Zapominamy o odpozyнку po naszej „pracy”, nie wiemy jak odpozywać efektywnie w weekend. Niemniej jednak odpozywania można się nauczyć, jak każdej innej czynności. Co więcej, efektywnie odpozywać można prawie wszędzie – liczą się tylko chęci i kreatywność.

Odpozynek oznacza aktywność przeciwstawną tej, od której odpozywamy. Dlatego może być zarówno bierność, jak aktywność fizyczna, w zależności od tego, co jest naszą „pracą”. Od siedzenia w nieruchomej pozycji przy biurku odpozynikiem jest ruch fizyczny, praca fizyczna zaś wymaga, aby usiąść lub nawet się położyć.

Odpozynek pozwala nam oderwać myśli od codziennych obowiązków, zwolnić i złapać oddech. A jednak zwykle sobie na odpozynek nie pozwalamy, bowiem wydaje się nam, że czas powinien być zaplanowany i wykorzystany do ostatniej sekundy.

Tymczasem taki „reset” dla umysłu jest konieczny. Ciągłe działanie na wysokich obrotach angażujących nasz umysł może doprowadzić m.in. do wypalenia, a nieustanny stres obniża odporność organizmu. Często mówi się, że jeszcze będzie czas by odpozywać. Niestety im bardziej jesteśmy zmęczeni, tym stajemy się mniej efektywni, przez co musimy poświęcić więcej czasu na wykonanie danej czynności, zaniedbując jednocześnie swoje potrzeby i zdrowie.

Odpozynek po nauce to coś, czego nigdy nie powinniśmy sobie odmawiać. Nie chodzi w nim o maksymalne wykorzystanie czasu wolnego i załatwianie kolejnych spraw, ale o wyciszenie, pomyślenie o sobie i o tym co sprawia nam przyjemność. Wszystko jednak zależy od indywidualnych upodobań. Jedna osoba może odpozywać spacerując inna gotując lub siedząc ze znajomymi. Można też zrelaksować się, robiąc sobie w domu „dzień SPA”. Dobre są też stare, sprawdzone sposoby. – Naucz się czegoś innego, co jest kojarzone z uspokajaniem. Naucz się robić na drutach, szyć, malować, rysować – radzi nowojorska psychoterapeutka F. Diane Barth. Nie bez powodu hitem są... kolorowanki dla dorosłych. Na rynku dostępne są książki, w których można wypełniać kolorami m.in. rośliny, zwierzęta, mandale. Chociaż z pozoru to dziecinna czynność, może pozwolić nam zająć się czymś prostym, zabawnym, a jednocześnie kreatywnym i uspokajającym. Kolorowanie pobudza fale mózgowie alfa, charakterystyczne dla stanu odprężenia.

A teraz kilka rad, które pomogą ci w nauce odpozywania:

- Ucząc się odpozywania, ogranicz sobie dostęp do skrzynki e-mailowej, portali społecznościowych, telefonu. Sprawy, które nie są pilne nie powinny zaprzętać twojej głowy.
- Wprowadź zdrową równowagę – podział tygodnia na pracę i odpozynek.
- Pozwól sobie na relaks nie tylko weekend, ale też w trakcie „pracy”. Dobrym sposobem na „podładowanie baterii” są dwudziestominutowe drzemki regeneracyjne. Rada dotyczy jednak tych, którzy rzeczywiście mogą sobie pozwolić na taki relaks, bo pozwalają im na to miejsce i okoliczności. Badania naukowców wskazują, że nawet tak krótka drzemka polepsza nasze samopoczucie i zwiększa produktywność.
- Kluczowa jest odpowiednia ilość snu, aby ciało zdążyło się zregenerować. Średnio potrzebne jest 7-8 godzin snu dziennie, żeby efektywnie odpozywać. Ważna jest też pozycja w jakiej śpimy. Aby odciążyć kręgosłup i nie odczuwać bólu po obudzeniu najlepiej spać na boku, ponieważ jest to najzdrowsza pozycja w trakcie snu.

Istotą odpozyunku jest jakaś forma rozładowywania stresu. Jeżeli nagromadziło się w nas wiele napięć, to jeżeli teraz zaczniemy biegać, będziemy zachowywali się w sposób adekwatny do potrzeb

Odpooczynek

organizmu. Każde jak największe przybliżenie się do natury będzie tu procentować. Nasi przodkowie bardzo dużo chodzili, biegali, a nie jeździli samochodami czy windą. Stąd każda decyzja, żeby zamiast jechać samochodem przejść się lub wsiąść na rower, zawsze będzie bliższa naszej naturze. Każdy wysiłek fizyczny, aktywne spędzanie niedzieli czy nawet poranne ćwiczenie zbliżają nas do rozładowywania stresu i do natury.

Model odpooczyunku „na leżąco” jest modelem z dawnych czasów. Kiedy człowiek ciężko pracował fizycznie, polując, biegał po lesie albo pracował na roli, to dla niego najlepszym odpooczyunkiem był brak ruchu. Musiał regenerować siły. Dlatego właśnie śpimy na leżąco. W ogóle sen jest królem wszystkich odpooczyunków. To fizjologicznie tak głęboki odpooczynek, że snu niczym nie możemy zastąpić. Jest on najgłębiej wpisany w naszą naturę.

Ciekawe jednak jest to, że model odpooczyunku „na leżąco” kulturowo funkcjonuje dalej, choć nie jest już adekwatny dla naszego życia — człowiek, który cały dzień siedział, przychodzi do domu i odpooczywa, leżąc. To oczywiście nie jest żaden odpooczynek!

Natomiast dłuższy okres odpooczyunku sprawia, że można się całkowicie wyłączyć. Jeszcze pierwszy czy drugi dzień często nie wystarcza, myślami ciągle jesteśmy w szkole, ale jeśli podejmiemy jakieś atrakcyjne działania, konkurencyjne dla naszej typowej aktywności, w czwartym, piątym dniu naprawdę mamy szansę przestawić się na inne tory funkcjonowania. Zaczynamy wrastać w coś nowego. Możemy zostawić naszą codzienność na boku i wtedy zaniedbane pokłady naszej psychiki mogą dojść do głosu.

Odpooczynek dla niektórych ma zdecydowanie negatywny wymiar. Trudno w to uwierzyć, ale tak właśnie jest. Często bowiem utożsamiamy odpooczynek z lenistwem.

Pod koniec lat 60-tych ubiegłego stulecia, pojawiło się w Japonii określenie **karoshi**, oznaczające śmierć z przepracowania. Była to swoista reakcja na śmierć 29-letniego pracownika, który zmarł w wyniku wylewu krwi do mózgu, będącego, jak się później okazało, rezultatem silnego stresu i braku odpooczyunku. Obecnie nie jest tajemnicą, że w Japonii, kraju najnowocześniejszych technologii i najinteligentniejszych rozwiązań, ponad 30 proc. kończących się śmiercią zawałów serca, udarów mózgu, czy wylewów mających miejsce u ludzi w młodym i średnim wieku, jest następstwem przewlekłego zmęczenia, stresu i przepracowania. Najczarniejszy zatem scenariusz będący wynikiem bagatelizowania znaczenia odpooczyunku, snu i relaksu w naszym codziennym życiu to właśnie choroba, a nawet śmierć.

Może tego rodzaju skutki braku odpooczyunku brzmią nieco mniej groźnie, lecz mogą mieć równie niebezpieczny wpływ na nasze zdrowie, jak choroby, a często także do wielu schorzeń prowadzą. Jeśli nie pozwalamy sobie na odpooczynek przez jakiś dłuższy okres czasu, lub jeśli zbyt duża liczba codziennych obowiązków na to nam po prostu nie pozwala, z pewnością doświadczymy sporego obciążenia psychicznego, właśnie w postaci frustracji, rozdrażnienia, czy też zniechęcenia. Problem na pozór błahy może negatywnie oddziaływać na nasze życie. Najpoważniejszą konsekwencją takiego stanu rzeczy może być nawet depresja.

To zupełnie naturalne, że człowiek wypoczęty uczy się i pracuje zdecydowanie lepiej, sprawniej i bardziej efektywnie, niż człowiek przepracowany i permanentnie zmęczony. Podziwiasz wybitnych sportowców? Każdy z nich, bez wyjątku, przyzna, że regeneracja organizmu po wyczerpującym treningu, czy też zawodach, to kwestia kluczowa. Człowiek po prostu nie może dobrze funkcjonować bez odpooczyunku.