

13 врагов полноценного отдыха



Кто-то предпочитает отдых летом, а кто-то зимой... Всегда ли мы умеем полноценно отдыхать? Нам уже доводилось писать о постотпускной депрессии. Давайте постараемся избежать этого неприятного душевного состояния, которое может длиться месяцами. Для этого достаточно правильно настроиться: что-то понять, с чем-то смириться, немного запланировать, не надеяться на слишком многое... И помнить о главных врагах полноценного отдыха

1. ЗАВЫШЕННЫЕ ОЖИДАНИЯ

Плохо, если мы целый год отказывали себе в отдыхе, не умели планировать досуг и при этом мечтали об отпуске, который все восполнит. В этом случае крах надежд, синдром обманутых ожиданий, досада, что все сложилось не так, как ожидалось, — дело обычное. Маловероятно, чтобы все шло как по маслу — то с погодой не сложилось, то с поездкой, то денег на все не хватило, то родные в одночасье не стали милыми и беспроблемными... Поэтому равномерно распределяем нагрузки в течение года, не ждем от отпуска слишком многого — и разочарование нам не грозит.

2. ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ РОЛИ ДЕНЕГ

Уверенность, что удачным отпуск может быть только при наличии солидной денежной суммы, влечет за собой: а) синдром обманутых ожиданий, если полученное удовольствие не соответствует затраченным финансам; б) комплекс жертвы, если из-за

финансовых проблем приходится отказаться от желаемого. Практика показывает, что гораздо важнее планирование, организация и психологический настрой.

3. НЕПРАВИЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Одинаково плох и слишком жесткий регламент, и его полное отсутствие. Оба варианта способны свести на нет все усилия по организации отдыха для себя и членов своей семьи. Оптимальным будет баланс: наличие реального, не перенасыщенного мероприятия и делами плана и готовность быстро перестроиться — от чего-то отказаться, воспользоваться внезапно появившимися возможностями, поддаться внезапному порыву...

4. СЛИШКОМ СЕРЬЕЗНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Не стоит относиться к отпуску как к возможности подогнать дела, скопившиеся за год. Вряд ли удастся сделать все запланированное, гораздо реальнее обрести ощущение недовольства собой и мучительное состояние прокрастинации (от лат. *pro* — на и *crastinus* — завтра), возникающее из-за постоянного откладывания на потом запланированных дел. Так что даже не пытайтесь совместить решение проблем и отдых от них.

НЕ СТОИТ ОТНОСИТЬСЯ
К ОТПУСКУ КАК
К ВОЗМОЖНОСТИ
ПОДОГНАТЬ ДЕЛА,
СКОПИВШИЕСЯ ЗА ГОД



МНОГИЕ ГОТОВЫ ИДТИ НА НЕШУТОЧНЫЕ ЖЕРТВЫ, ЧТОБЫ ПРОВЕСТИ ОТПУСК ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК ЭТО ДЕЛАЮТ ДРУГИЕ

5. СЛИШКОМ ЛЕГКОМЫСЛЕННЫЙ НАСТРОЙ

Не менее опасна установка «оторваться», предаваясь излишествам, что бы это ни было — чрезмерное возбуждение, пища, спиртное, обилие солнца или количество спусков со снежной горы. В этом случае возрастает риск ссор, физических недомоганий и общего переутомления, которое придется долго «выдыхать» уже на работе.

6. СТЕРЕОТИПНЫЙ ОТДЫХ

Вроде бы и неплохой, но из года в год одинаковый вид отдыха с течением времени сливается в одно общее и унылое в своем однообразии воспоминание. Отсутствие новых впечатлений не дает возможности встряхнуться, переключиться, отвлечься от рутины. Поэтому есть смысл отказаться от некоторых семейных традиций (или сократить их до минимума) в пользу мелких авантюр и проб чего-то нового и неизведанного.

7. ОРИЕНТАЦИЯ НА ОКРУЖЕНИЕ

Многие готовы идти на нешуточные жертвы, чтобы провести отпуск точно так же, как это делают другие, чтобы потом выкладывать красочные фото в социальных сетях. Ярмарка тщеславия не имеет ничего общего с полноценным отдыхом. Самое хорошее — вспомнить, после чего вы чувствуете наибольший прилив сил. Скорее всего, именно так вам и нужно расслабляться.

8. НЕСОВМЕСТИМОСТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЙ

Нет никакого смысла жертвовать собой, подстраиваясь под то, чего жаждут члены вашей семьи или друзья. Вы не только полноценно не отдохнете, но своим внутренним (пусть и подавленным) недовольством испортите настроение другим. Настоящее удовольствие невозможно и в том случае, если вы настояли на том виде отдыха, который совсем не нравится вашему компаньону. Выход один — заблаговременный диалог с близкими и готовность искать компромиссный вариант: можно разделить отпуск на две части, чтобы удовлетворить пожелания каждого, отпустить кого-то из родных отдохнуть отдельно или же всем вместе попробовать что-то совершенно новое.

9. ОТДЫХ В СТИЛЕ ПРИВЫЧНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Выбирая определенный тип отдыха, мы порой не учитываем, что есть разница между тем, что привычно и комфортно, и тем, чего требуют наш организм и психика. Для полноценного восстановления сил крайне необходимы перемена рода деятельности и смена обстановки. Человеку, просидевшему весь год возле компьютера, необходимо движение, которое заставит работать все

мышцы тела. Тому, кто проводит все время в суете среди людей, по душе будет отсутствие толпы и покоя. Руководящему работнику — чтобы кто-то взял командование на себя...

10. НЕУМЕНИЕ «ОТПУСТИТЬ» РАБОТУ

И неважно, какого рода эта работа: та, на которую вы ходите каждый будний день, или же работа по дому; дающая средства к существованию или общественная деятельность; труд вынужденный или тот, который мы сами себе придумали и который называем «хобби», «долг», «настоящая дружба»... Как бы ни были важны все эти виды деятельности, без полного отключения от них вы не сможете быть достаточно эффективны. Поэтому придется приложить максимум усилий (в том числе организационных), чтобы провести четкую грань между работой и отдыхом.

11. ВНУТРЕННИЙ ОТКАЗ В ПРАВЕ НА РАДОСТИ ЖИЗНИ

Обстановка в стране, проблемы и даже недавнее горе в ближайшем окружении, обилие обязанностей и обязательств могут привести к тому, что человек запрещает себе радоваться и наслаждаться жизнью, никогда не расслабляется и даже мучается чувством вины, если ему хорошо. Физическое восстановление невозможно без правильной психологической установки: каждый человек не просто имеет право на передышку, это его долг — полноценно и правильно отдыхать. Замученные, издерганные, не способные на продуктивный труд люди не принесут пользы ни семье, ни окружающим, ни стране.

12. ЛИЧНОСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

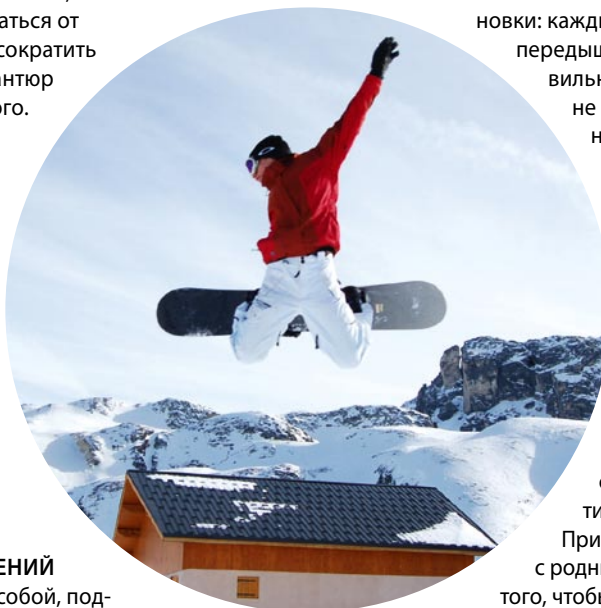
Если мы годами не решаем свои психологические проблемы, то удачность отпуска сомнительна при любых раскладах: от себя не отдохнешь. Комплексы, недовольство собой, проблемы во взаимоотношениях — все это обостряется именно тогда, когда появляется время задуматься о своей судьбе, внешности, успешности или обратить внимание на несовершенство близких. Приступы депрессивных настроений и ссоры с родными станут неизбежными, если вместо того, чтобы в течение года работать над собой и отношениями, мы будем «уходить» в работу или суету по дому... Зная о такой опасности, можно попытаться пресечь уныние в зародыше.

13. ИЛЛЮЗИЯ, ЧТО ТОЛЬКО В ОТПУСКЕ МОЖНО ПО-НАСТОЯЩЕМУ ОТДОХНУТЬ

Это далеко не так: удачно спланированные и грамотно проведенные входные могут подарить такой мощный заряд бодрости, хорошего настроения и приятных воспоминаний, что отпуск на их фоне поблекнет.

Полноценного вам отдыха! Во время отпуска, в выходные дни, вечером в будние и даже в свободную минутку на работе — за прочтением любимого журнала...

Мария Кириленко



ЦСПР

www.cspr.kiev.ua | www.cspr-vizitka.marka

Київсько-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення та його інформування з питань подолання наслідків Чорнобильської катастрофи