

Kodėl net ilsintis jaučiamės kalti? Atostogos suplanuotos, kompiuteris išjungtas, bet galvoje - nebaigti darbai, neatsakyti laiškai ir mintys, kad „gal reikėtų vis tiek kažką padaryti“. Poilsis vis dažniau tampa ne atsipalaidavimu, o dar viena užduotimi, kurios, atrodo, reikia nusipelnyti. Ir vis dėlto - ilsėtis galima ir reikia be kaltės jausmo.

KTU psichologas Eimantas Lukoševičius pastebi, kad žmonėms gali būti sunku atsijungti nuo darbo dėl kelių priežasčių. Visų pirma – dėl darbo kultūros, kurioje vyrauja požiūris, kad per atostogas nedirbti yra nepriimtina, kad visada turi būti pasiekiamas, o poilsis nelaikomas svarbiu produktyvumui.

Tam įtakos turi ir asmeniniai įsitikinimai, susiję su produktyvumu, pavyzdžiui, mintys: „Visada turiu būti produktyvus, kitaip būsiu nenaudingas, nevertingas“, „Jei nedirbsiu, manęs nemėgs aplinkiniai, kolegos“, „Poilsio reikia nusipelnyti“, „Darbštūs žmonės yra įdomūs ir mėgiami“.

„Tokie įsitikinimai yra plačiai paplitę mūsų kultūroje, todėl nenuostabu, kad vaikai nuo mažens mokomi, jog produktyvumas yra vertybė, o poilsis – ne toks svarbus. Turint tokius giluminius įsitikinimus ir lūkesčius, visiškai natūralu, kad per atostogas jaučiame kaltę dėl sustojusio darbo ir sunkiai gebame atsijungti poilsiui“, – sako jis.

E. Lukoševičiaus teigimu, nesugebėjimas ilsėtis ir atsipalaiduoti gali būti vienas iš perdegimo simptomų.

„Patiriant perdegimą, žmonės dažnai susiduria su miego sutrikimais: sunkumais užmiegant, dažnais prabudimais naktį ar suprastėjusia miego kokybe. Dėl to gali būti jaučiamas nuolatinis nuovargis net ir tuomet, kai miegui skiriama pakankamai valandų. Kita svarbi detalė – perdegimą patiriantis žmogus gali jausti nuolatinį nerimą net ir tada, kai nedirba. Dėl to pailsėti po darbo tampa labai sudėtinga“, – pažymi jis.

Sveika atsakomybė ir žalingas kaltės jausmas

KTU psichologas svarsto, kad sveika atsakomybė reiškia tai, jog žmogus darbe prisiima atsakomybę ir atlieka darbus pagal savo galimybes, suvokdamas, kad negali ir neprivalo visko padaryti vienas.

„Tuo tarpu žalingas kaltės jausmas kyla tuomet, kai žmogus prisiima pernelyg didelę atsakomybę sau. Stengiamasi viską atlikti pačiam, imtis kuo daugiau darbų, o nepavykus visko suspėti ar prireikus pagalbos – jaučiamas kaltės jausmas. Žmogus jaučiasi kaltas dėl to, ko nespėjo ar nepadare, o apie darbą galvoja net ir po darbo valandų ar per atostogas“, – aiškina jis.

Pasak E. Lukoševičiaus, kaltės jausmą gali skatinti tokie veiksniai kaip prašymai atlikti darbus atostogų metu, žinutės ar skambučiai, primenantys apie darbą, bei nuolatinis spaudimas neatsiriboti nuo darbo net ir poilsio laikotarpiu. Darbuotojas gali jaustis kaltas, jei jam priekaištaujama dėl atostogų. Jei nėra, kas galėtų pavaduoti žmogų jo atostogų metu, gali kilti nerimas, kad darbai sustos, o grįžus teks dirbti dvigubai – tai taip pat stiprina

kaltės jausmą.

„Kaltės jausmą gali padėti mažinti aiškiai darbdavio iškomunikuota žinutė, kad per atostogas darbuotojas neturi dirbti, kad jo poilsis yra svarbus ir kad darbdavys tuo laikotarpiu jo netrukdytų. Sveika įmonės kultūra turėtų skatinti atostogas kaip produktyvumo dalį, nes poilsis prisideda prie geresnės emocinės ir fizinės savijautos, padeda išlaikyti darbo kokybę, produktyvumą bei pasitenkinimą darbu“, – teigia jis.

Per atostogas neprivalai būti produktyvus

KTU psichologo manymu, atostogoms verta pasiruošti iš anksto, nes iki jų dažnai susikaupia nemažai darbų. Jei iš anksto susidėliosime, ką turime perduoti kolegoms, kokią informaciją pateikti vadovams, ir visa tai aptarsime ne paskutinę dieną, galėsime išvengti nesusipratimų, neatsakytų klausimų ar skubėjimo.

„Informavę kolegas bei kitus svarbius asmenis, kad būsim nepasiekiami, ir nurodę, kada jie galės su mumis susisiekti, sumažinsime tikimybę, jog būsim trukdomi per atostogas. Taip pat, susidėlioję, kokius darbus pasilikame po atostogų ir nuo ko pradėsime sugrįžę, į poilsį išeisime ramesni“, – sako jis.

Asmeniniam gyvenime svarbu apgalvoti, ką norėtume nuveikti per atostogas. Jei planuojama kelionė – verta ją susiorganizuoti iš anksto, kad vėliau nekiltų streso dėl paskutinės minutės sprendimų. Vis dėlto naudinga palikti erdvės ir spontaniškumui, kad turėtume galimybę veikti tai, kas tą dieną džiugina.

„Taip pat svarbu nusibrėžti ribas sau, o prireikus – ir namiškiams: per atostogas neprivalau būti produktyvus ar nuveikti kažką prasmingo. Poilsis pats savaime yra pakankamas ir vertingas“, – pažymi E. Lukoševičius.

Pasak jo, tinkamas poilsio būdas dažnai priklauso nuo žmogaus gyvenimo sąlygų ir darbo pobūdžio. Jei žmogus dirba sėdimą darbą ir laisvalaikiu nėra labai aktyvus, jam gali būti naudingesnės aktyvios atostogos. Priešingai – jei žmogus dirba fiziškai aktyvų darbą, jo poilsui labiau tiks ramesnis, pasyvesnis atostogų laikas.

Panašiai ir su socialiniu krūviu: jei darbas ir laisvalaikis yra labiau individualūs, gali prireikti atostogų, kurios suteikia daugiau bendravimo. O jei kasdienybėje vyrauja intensyvus socialinis kontaktas, žmogui gali būti reikalingesnės ramesnės, vienišesnės atostogos.

Rytojaus užduotys – ne šios dienos rūpestis

KTU psichologas pastebi, kad po darbo verta išjungti visas platformas, per kurias mus gali pasiekti su darbu susijusi informacija. Kuo mažiau kontaktų po darbo, tuo mažiau apie jį galvojame.

„Darbo dienos pabaigoje verta užsirašyti, ką šiandien nuveikėme, padėkoti sau už pastangas ir pasidžiaugti pasiektu progresu. Taip pat galima pasižymėti, ką paliekame rytojui, tačiau svarbu prisiminti, kad tai – rytojaus užduotys, o ne šios dienos rūpestis. Svarbu pabrėžti sau, kad rytoj būsim labiau pailsėję, produktyvesni ir šias užduotis įveiksime kur kas efektyviau nei po pilnos darbo dienos“, – sako jis.

Vienas paprasčiausių būdų atsiriboti nuo darbinių minčių – išrašyti jas ant popieriaus. Dažnai, pamatę savo mintis juodu ant balto, žmonės supranta, kad situacija nėra tokia baisi ar nevaldoma, kaip atrodė mintyse.

„Jeigu mintys ir toliau sukasi apie nepadarytus darbus ar iškilusias problemas, jas galima užsirašyti, tačiau svarbu aiškiai nusistatyti laiką, kada tuo užsiimsite – šiuo atveju tai bus po atostogų. Tokiu būdu protui lengviau paleisti rūpestį dabar, nes žinome, kad juo bus pasirūpinta vėliau“, – aiškina jis.

Tiems, kurie jaučia baimę – „Kas bus, jei neatsakysiu į laiškus, neatsiliepsiui į skambučius, visiškai atsijungsiu nuo darbo?“ – verta tiesiog pabandyti tai padaryti: neatidaryti el. pašto, neatsakinėti į skambučius ir visiškai nesikišti į darbą atostogų metu.

„Jei tai baimė – geriausias būdas ją įveikti yra susidurti su ja. Dažnai patys prisikuriame katastrofiškų scenarijų: „Jei nedirbsiu, viskas sugrius“, „Be manęs niekas nesusitvarkys“ ir pan. Tačiau realybėje dažniausiai nieko blogo nenutinka, jei per atostogas nedirbame – kolegos susitvarko, atsiranda nauji sprendimai, o gyvenimas nesustoja“, – dalijasi E. Lukoševičius.

Palaipsniui grįžti į ritmą

KTU psichologo teigimu, dieną prieš grįžtant į darbą verta vengti nuovargio – neapsikrauti paskutinės atostogų dienos dideliu kiekiu veiklų, skirti laiko ramesniam poilsiui ir eiti miegoti anksčiau. Tai padės sugrįžti į darbą su daugiau jėgų ir energijos.

Taip pat pravartu iš vakaro lengvai peržvelgti laukiančius darbus, šiek tiek pasiplanuoti pirmą darbo dieną, tačiau nesistengti jos apkrauti pernelyg dideliu krūviu. Svarbu išsiskirti prioritetinius uždavinius ir aiškiai nusimatyti, ką būtina padaryti pirmiausia.

„Galiausiai, naudinga nesikelti sau per didelių lūkesčių – nereikia tikėtis, kad jau pirmą dieną dirbsite visu 100 proc. pajėgumu. Leiskite sau palaipsniui grįžti į įprastą ritmą“, – pabrėžia jis.

Svarbu nepamiršti poilsio net ir po atostogų – nepaisant to, kad jaučiamės energingi ir motyvuoti, psichikai bei kūnui vis tiek reikia laiko persiorientuoti ir priprasti prie krūvio.

„Todėl nedirbkite per pietų pertraukas, nesineškite darbo namo, o laisvą laiką skirkite savo pomėgiams, artimiesiems ir draugams. Tokiu būdu ilgiau išlaikysite ramybę, kurią susikūrėte atostogų metu“, – dalijasi E. Lukoševičius.

Jo teigimu, poilsis gali ir turi būti kasdienybės dalis, o ne tik atostogų privilegija. Poilsis, visu pirma, padeda išlaikyti gerą emocinę ir fizinę savijautą, o tai savaime prisideda prie didesnio produktyvumo. Kai didžiąją laiko dalį jaučiamės pailsėję, natūraliai išlaikome įprastą darbo ritmą, todėl atsiranda mažiau vietos kaltės jausmui – ypač tuomet, kai mūsų lūkesčiai darbui ir produktyvumui yra realistiški ir neperdėti.

O štai tinginiavimas gali būti naudingas ir vertingas, jei jį suprantame kaip sąmoningai pasirinktą neveiklumą, kuris leidžia pailsėti ir atsigauti protui bei kūnui. Tai skiriasi nuo neveiklumo, kuriuo siekiama pabėgti nuo atsakomybių ir kuris neatlieka tikrojo poilsio ar

atsigavimo funkcijos.

