

Lyginant su Latvija ir Estija, lietuviai pastaraisiais metais atostogavo mažiausiai – tokį rezultatą atskleidė kelionių organizatoriaus „Novaturas“ inicijuotas tyrimas*. Gauti duomenys, pasak psichologės Ugnės Juodytės, lietuvius veda tiesiai į pervargimą. Norinčius jo išvengti „Novaturas“ kviečia naujaisiais metais aktyvuoti savo „Atostogena“ ir skirti laiko kokybiškam poilsiui. Pasak ekspertės, lietuviai turėtų imti ilgesnes atostogas nuo darbo, dažniau pakeisti aplinką, o grįžę iš užsienio pasilikti laiko adaptaciniam periodui. Tokiu atveju pervargimo ir emocinio perdegimo galima išvengti.

Išsiaiškino, kaip labiausiai mėgsta atostogauti

Atliktas tyrimas parodė, kad populiariausia tarp visų Baltijos šalių gyventojų atostogų rūšis yra aktyvaus ir pasyvaus poilsio derinys. Jį renkasi 37 proc. lietuvių, 47 proc. latvių ir 48 proc. estų. Pastebėta, kad dažniau nei kitų šalių gyventojai lietuviai renkasi ir rekreacines atostogas (28 proc.). Tyrime ryškiai atsispindi ir pandemijos įtaka – net 37 proc. Latvijos ir 40 proc. Estijos tyrimų dalyvių pernai susilaikė nuo kelionių į užsienį, o lietuviai apskritai atostogavo rečiau (38 proc.) ir tai gali turėti įtakos gyventojų fiziniam bei emociniam pervargimui.

„Įdomu tai, kad estai ir latviai savo atostogoms skyrė daugiau laiko nei lietuviai. Įtakos tam gali turėti kultūriniai skirtumai, įpročiai, susiję su darbo organizavimu. Dauguma Latvijos ir Estijos respondentų atostogavo daugiau nei 20 dienų per metus, kai lietuviai – arba 10-19 dienų (31 proc.), arba daugiau nei 20 dienų (30 proc.). Tam, kad būtume energingi ir jaustumėmės pailsėję, svarbios šios dedamosios: poilsio ir darbo balansas, kokybiškas miegas, judėjimas, reguliari ir atitinkanti poreikius mityba bei skysčių kiekis, kokybiškas laikas su žmonėmis. Tačiau tada, kai įsisukame į darbus, šią rutiną apleidžiame. Atostogų metu žmonės dažnai grįžta prie tikrųjų savo poreikių: emocinių ir fizinių. Tad kuo daugiau ir kokybiško laiko sau turėsime – tuo sveikesni būsime“, – sako atostogenetikė, psichologė Ugnė Juodytė.

„Novaturo“ rinkodaros vadovė Baltijos šalims Olga Belova pastebi, jog lietuviai linę prisitaikyti prie bendrų šeimos atostogų ir labiausiai mėgsta atostogauti vasarą – taip derinasi prie ilgųjų moksleivių atostogų. Šiltuoju metų laikotarpiu išlieka ir didžiausias krypčių, viešbučių pasirinkimas: „Tiesa, ir šaltuoju sezonu, ypač per moksleivių rudens ar žiemos atostogas, lietuviai mėgsta pabėgti į šiltesnius kraštus – visų jau pamėgtą Tenerifę, Egiptą ar Madeirą. Mėgstantys slidinėti žiemos atostogoms renkasi Europos kalnų kurortus, o turintys daugiau laiko atitrūkti nuo rutinos – egzotines kryptis.“

Kokybiškų atostogų priešai

Dauguma tyrimo respondentų, norėdami išeiti atostogų, nesusiduria su didesniais sunkumais (32 proc. lietuvių, 38 proc. latvių ir 36 proc. estų), o tokie rezultatai džiugina. „Vis dėlto, beveik trečdalis tiek Lietuvos, tiek Latvijos tyrimo dalyvių taip pat teigė neturintys, kas juos pakeistų, o tiek pat estų kaip sunkumus prieš išvykdami atostogų nurodė, kad darbo grafiką reikia derinti su kolegomis iš anksto. Panašu, kad visos šalys susiduria su planavimo iššūkiais. Tai taip pat gali prisidėti prie nenoro eiti atostogų – žmonės neramina mintis, kad atostogas reikės ilgai planuoti, derinti su kolegomis, vadovais. Tokiu atveju neįmanoma spontaniškai pasirinkti paskutinės minutės kelionės, o sugrįžus į darbą, kur laukia krūva nepadarytų darbų, žmogus vėl į juos pasineria ir atostogų efekto nelieka“, – pastebi psichologė.

Tyrimas atskleidė, kad daugumai respondentų (56 proc. latvių, 55 proc. estų ir 46 proc. lietuvių) yra tekę dirbti atostogų metu. „Šie skaičiai iš esmės yra labai dideli ir tai nėra gera tendencija. Tokios atostogos, kai mintimis žmogus vis tiek lieka spręsti darbo problemų, nes išvyksta su nerimo jausmu, rodo, jog žmogui sunku „persijungti“. Žinau daug istorijų, kai būnant kitoje šalyje žmogus net nemato aplinkos, nes mintys yra ne ten, kur fizinis kūnas. Tad labai rekomenduoju prieš atostogas taip susidėlioti darbus, jog galėtumėte pailsėti, aptarti tai, kas neramina su kolegomis ir pabandyti rasti sprendimą. Nes kas gerai ir kokybiškai geba ilsėtis – taip pat geba ir dirbti.“

Tendencija neišlaikyti darbo ir poilsio balanso yra bendra trimis kaimyninėms šalims. Net apie pusė visų estų, latvių ir lietuvių sunkiau geba išlaikyti darbo ir poilsio balansą. Iš tyrimo duomenų matome, kad lietuviai tai daro šiek tiek geriau nei kitos Baltijos šalys, bet tikrai turi kur tobulėti“, – pastebi U. Juodytė.

Vien savaitgalio nepakanka

Remiantis tyrimo duomenimis, tik 13 proc. lietuvių pritaria teiginiui, jog poilsiui užtenka savaitgalių, kai tuo tarpu su šiuo teiginiu sutinka net kas penktas latvis ir ketvirtadalis estų. „Džiugu dėl lietuvių, nes daugėja suprantančių, kad kelių dienų rimtai pailsėti nepakanka. Tai gali būti veiksminga priemonė kai dar pakankamai neseniai grįžome iš atostogų ar nepatiriame ilgalaikio streso. Įprastomis sąlygomis rekomenduočiau bent kartą per pusmetį turėti 14 dienų atostogas, o jei yra galimybė – ir ilgesnes, nes pirmą savaitę „atsijungiamo“ nuo darbų, antrąją galime kokybiškai ilsėtis, o trečiąją yra laiko pasirengimui grįžti į darbą“, – pataria ekspertė.

Nors vis dar vyravo gabi nuomonė, kad dažniausiai lietuviai atostogauja 7 dienas, atliktas

tyrimas parodė, kad dauguma lietuvių renkasi ilgesnes atostogas. „Šie rezultatai džiugina, nes žmonės pagaliau suprato, jog kelių ilgesnių savaitgalių kokybiškam poilsiui neužtenka, tai nėra tikros atostogos – per jas mes kokybiškai nepailsime, o vos tik pradėję ilsėtis vėl turime grįžti į darbus. Taip tik apgaudinėjame save ir savo organizmą, kuris reikalauja tikro ir kokybiško poilsio“, – teigia O. Belova.

Psichologė U. Juodytė rekomenduoja ne tik rinktis ilgesnes atostogas, bet ir po atostogų užsienyje taip pat pasilikti kelias laisvas dienas adaptacijai: „Ši adaptacija padeda sumažinti nerimą ir stresą, kuris atsiranda tuomet, kai vos grįžus po atostogų skubame kibti į darbus. Tokiu atveju juos sunkiau atlikti, nes neišeina susikaupti, persiorientuoti aplinkoje. Todėl labai rekomenduoju turėti kelias dienas prieš atostogas ir po jų, kad būtų galima pailsėti po skrydžio, išsikrauti lagaminą, apsiprasti prie pasikeitusio klimato, oro sąlygų. Kiekvienas aplinkos pakeitimas yra stresas, tad jauskime fizinius poreikius ir juos atliepkime.“

* 2021 m. lapkričio mėn. Latvijoje, Lietuvoje ir Estijoje „Spinter“ tyrimų bendrovės atliktame reprezentatyviame tyrime iš viso dalyvavo 3029 respondentų, kurių amžius 18–60 metų

