**Urlop, czyli jak skutecznie naładować baterie**

**Czy lepiej wziąć jeden dłuższy urlop czy kilka krótszych? Jak się do niego przygotować? Co zrobić, aby mentalnie oderwać się od pracy? Jak zapewnić sobie komfortowy powrót do niej, gdy skończy się czas wypoczynku? Na te pytania odpowiada w komentarzu eksperckim Magdalena Marszałek, psycholożka z Uniwersytetu SWPS w Sopocie.**

Urlop to czas odpoczynku wyczekiwany przez pracowników, ale korzystny też dla pracodawców, w których interesie leży, aby zatrudnieni z nową energią wrócili do swoich obowiązków.

*Urlop jest nam potrzebny, żebyśmy mogli zdrowo funkcjonować. Poprawia satysfakcję z życia[[1]](#footnote-1) i zwiększa dobrostan[[2]](#footnote-2). Wiąże się również z poczuciem szczęścia i pozytywnymi emocjami oraz ograniczeniem negatywnych i stresu* – wymienia korzyści Magdalena Marszałek, psycholożka z Uniwersytetu SWPS w Sopocie. *– Z założenia urlop to, po pierwsze, uwolnienie od codziennego narażenia na wymagania pracy. Po drugie, to angażowanie się w cenione, wybrane przez siebie zajęcia niezwiązane z pracą. Innymi słowy, regenerujemy się poprzez (chwilowe) uwolnienie się od wyzwań zawodowych oraz skupienie się na wybranych przez siebie, przyjemnych aktywnościach. Ta regeneracja dostarcza zasobów, które są niezbędne do optymalnego funkcjonowania.*

Jak postulują badacze[[3]](#footnote-3), aby radzić sobie z różnymi wyzwaniami w pracy, potrzebne są nam zasoby (psychiczne i fizyczne), które naturalnie się wyczerpują. A pracownik wyczerpany, ze stosunkowo małymi zasobami, pracuje znacznie mniej efektywnie niż, gdy ma ich optymalną ilość. Wspomniane zasoby służą nam m.in. do radzenia sobie ze stresem – gdy ich nie mamy, to brak nam narzędzi, by poziom stresu skutecznie obniżać. W takiej sytuacji bardzo ważne jest tzw. doładowanie baterii; a to może zapewnić właśnie urlop. Nie warto lekceważyć objawów wyczerpana: liczne badania pokazują, że jeśli jesteśmy przez długi czas wyczerpani – mamy obniżone zasoby i duże wymagania w pracy – to może to prowadzić do wypalenia zawodowego. Urlop jest jednym z czynników, które mogą temu zapobiegać.

**Jeden dłuższy i kilka krótszych**

Według badań[[4]](#footnote-4), podczas urlopu dynamicznie wzrasta poziom dobrostanu, by kilka - kilkanaście dni po powrocie opaść do stanu sprzed wakacji. Ta prawidłowość odnosi się do dłuższych (czyli średnio 9-dniowych), jak i krótszych (ok. 4-dniowych) urlopów. Trzeba jeszcze wziąć pod uwagę, że zwykle potrzebujemy „chwili”, aby oderwać się od trybu pracy i wejść w tryb odpoczynku.

*Moim zdaniem najlepszym rozwiązaniem jest jeden dłuższy, np. dwutygodniowy urlop, i kilka krótszych, np. trzy-, czterodniowych. Dzięki temu zyskamy parę razy w ciągu roku poprawę dobrostanu i więcej szans na „doładowanie baterii”. O ile krótsze urlopy mogą być bardzo korzystne, to ten dłuższy pozwoli nam na wyjazd, zmianę otoczenia, dotarcie do źródeł pozytywnych emocji niedostępnych w miejscu, w którym na co dzień funkcjonujemy. Sprawi to, że zwiększone poczucie dobrostanu będzie trwać nie przez kilka, ale przez kilkanaście dni* – wyjaśnia Magdalena Marszałek.

Psycholożka zaznacza, że chociaż nasze samopoczucie dość szybko wraca do stanu sprzed wakacji, absolutnie nie oznacza to, że nie warto brać urlopu. – *Dzięki urlopowi przede wszystkim zwiększamy nasze zasoby i pozwalamy sobie na regenerację. To ładowanie baterii jest bardzo ważne* – podkreśla Magdalena Marszałek.

Chociaż urlop jest dla nas dobroczynny, to niektórzy naukowcy wskazują, że przedłużanie go nie maksymalizuje korzyści[[5]](#footnote-5). Mimo że ta hipoteza wciąż wymaga potwierdzenia w badaniach, to może lepiej zamiast brać ponad trzytygodniowy urlop, zaoszczędzić dni na dodatkowy, krótszy wypoczynek, który ponownie poprawi nam dobrostan.

**Zapewnić sobie pozytywne emocje**

*Aby urlop spełnił swoją funkcję, nie wystarczy tylko wyłączenie pracy. Ważne jest również, aby zapewnić sobie zajęcia, które się ceni, lubi, a które nie są związane z naszym zawodem, natomiast mogą nam dostarczyć pozytywnych emocji* – mówi ekspertka z Uniwersytetu SWPS.

Dla każdego te pożądane zajęcia i aktywności mogą oznaczać co innego, np. aktywny wypoczynek, plażowanie, oddanie się swojemu hobby, czas spędzony z przyjaciółmi, kontakt z naturą.

Dobrze jest podczas urlopu wyjechać, zmienić otoczenie, odłączyć się od środowiska, w którym funkcjonujemy na co dzień i które może nam się kojarzyć z pracą i obowiązkami. Nie ma jednak uniwersalnej recepty dla wszystkich. Zdarza się, że kogoś na tyle stresuje sam proces wyjazdu czy podróż samolotem, że odbierze mu to całą radość. Dlatego bardzo ważne jest to, żeby każdy miał świadomość, co podwyższa mu poziom stresu i podczas urlopu świadomie unikał niekomfortowych dla siebie sytuacji.

Nie najlepszym pomysłem na urlop – w kontekście ładowania baterii – jest poświęcenie go np. na załatwianie spraw w urzędach czy remont, zwłaszcza jeśli ktoś nie jest fanem majsterkowania i robi to z przymusu ekonomicznego. - *Zużyjemy na to mnóstwo zasobów, więc może się okazać, że wrócimy do pracy niewypoczęci. Dodatkowo podczas takich zajęć prawdopodobnie nie zapewnimy sobie dopływu pozytywnych emocji. Jeżeli podczas urlopu nie zaangażujemy się w aktywności, które lubimy, to nie będzie tego elementu, który buduje nam dobrostan* - mówi Magdalena Marszałek.

Ekspertka poleca natomiast kontakt z przyrodą, która zapewnia nam pozytywne emocje i obniża napięcie. Zieleń – natura sprawia też, że jesteśmy mniej pobudzeni i przez to zużywamy mniej energii.

*Są badania[[6]](#footnote-6), które pokazują, że już cztery dni spędzone na łonie natury, w odcięciu od social mediów, sprawiają, że stajemy się bardziej kreatywni i lepiej potrafimy skupić naszą uwagę. Po tych czterech dniach nasz umysł się wycisza i odpoczywa na tyle, że poprawiają się nasze zdolności poznawcze* - mówi psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

**Ustalić granice w pracy**

Ważne jest również, aby podczas urlopu realnie odciąć się od pracy. Zostało to potwierdzone badaniami[[7]](#footnote-7), które pokazują, że zakłócany pracą odpoczynek jest nieefektywny. Ekspertka radzi, aby na czas wyjazdu wyłączyć w telefonie powiadomienia o służbowych mailach czy wiadomościach na czacie. Czy – jeżeli mamy osobny telefon służbowy – w ogóle odłożyć go na czas urlopu. Dzięki temu będziemy mogli się wyciszyć i lepiej wypocząć.

*Jako pracownicy mamy prawo do odpoczynku, nie jest to dobra wola pracodawcy. Nie powinien więc nam zakłócać urlopu bez naprawdę ważnego powodu. Trzeba jednak wcześniej postawić granice, co może być trudne, jeśli przez lata akceptowaliśmy telefony od szefa w czasie wolnym* - mówi Magdalena Marszałek.

**Spokojne przygotowanie i komfortowy powrót**

W spokojnym urlopie bardzo pomaga tzw. social support, czyli wsparcie współpracowników i przełożonego. W tym przypadku polega ono na tym, aby na czas urlopu ktoś przejął nasze obowiązki, przynajmniej te bieżące. Przykładowo jeśli odpowiadamy za faktury, to żeby zastępca zajął się ich rozliczeniem, a nie tylko zbierał je na kupkę. Oczywiście są sprawy, które tylko my możemy zrobić. Te ostatnie powinny być jednak na czas naszego urlopu zastopowane. Dzięki temu nie będziemy myśleć o rzeczach, które po powrocie trzeba będzie nadrobić.

*Dobrze też tak zaplanować sobie pracę przed urlopem, żeby zdążyć domknąć różne sprawy i nie kończyć ich ostatniego dnia późnym wieczorem. Oczywiście nie zawsze tak się da, czasem wpadnie w ostatniej chwili coś nieprzewidzianego. Aby się przed tym zabezpieczyć, można zaplanować wyjazd dzień później, np. nie w sobotę, tylko w niedzielę. Dzięki temu zyskamy czas na rozkręcenie się, spakowanie, spokojne przygotowanie do wakacji* - mówi Magdalena Marszałek.

Podobną taktykę można zastosować też przy powrocie. Skończyć wyjazd dzień wcześniej, żeby mieć czas na rozpakowanie się, pranie, domknięcie etapu wypoczynku i przestawienie w tryb pracy.

*Ważne jest - jak podkreślają naukowcy[[8]](#footnote-8) - żeby pierwszego dnia po urlopie nie być wystawianym na bardzo wysokie wymagania w pracy. Warto o to zadbać jeszcze przed wyjazdem i nie umawiać np. spotkania z kluczowym klientem na poniedziałek rano, czyli od razu po powrocie. Inaczej bardzo szybko stracimy dobre samopoczucie, które jest wynikiem urlopu, i zostaniemy przytłoczeni obowiązkami* - wyjaśnia psycholożka.

Co jeszcze można zrobić, żeby przedłużyć pourlopowy dobrostan? Badacze sugerują[[9]](#footnote-9), że dobrze jest aktywizować sobie w głowie przeżycia z wakacji, np. podzielić się wrażeniami ze znajomymi czy pokazać zdjęcia współpracownikom. Wspomnienie dobrych chwil znów na trochę podniesie nam nastrój.

1. Nawijn, J., & Veenhoven, R. (2011). The Effect of Leisure Activities on Life Satisfaction: The Importance of Holiday Trips. In I. Brdar (Ed.), The Human Pursuit of Well-Being (pp. 39–53). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-1375-8\_4 [↑](#footnote-ref-1)
2. Speth, F., Wendsche, J., & Wegge, J. (2023). We Continue to Recover Through Vacation!: Meta-Analysis of Vacation Effects on Well-Being and Its Fade-Out. European Psychologist, 28(4), 274–287. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000518 [↑](#footnote-ref-2)
3. Np. teoria wymagań - zasobów pracy; Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands‐Resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309–328. https://doi.org/10.1108/02683940710733115 [↑](#footnote-ref-3)
4. De Bloom, J., Geurts, S., & Kompier, M. (2010). Vacation from work as prototypical recovery opportunity. Gedrag & Organisatie, 23(4). https://doi.org/10.5117/2010.023.004.005 [↑](#footnote-ref-4)
5. Speth, F., Wendsche, J., & Wegge, J. (2023). We Continue to Recover Through Vacation!: Meta-Analysis of Vacation Effects on Well-Being and Its Fade-Out. European Psychologist, 28(4), 274–287. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000518 [↑](#footnote-ref-5)
6. Atchley, R. A., Strayer, D. L., & Atchley, P. (2012). Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings. PLoS ONE, 7(12), e51474. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051474 [↑](#footnote-ref-6)
7. Altunel, M. C., Çakır, O., & Akova, O. (2017). The Relationships Between Social Support by the Colleagues, Work-Holiday Interference, Recovery Experience and Holiday Satisfaction. R. Efe, R. Penkova… & JG Berdenov (Eds.), Developments in Social Sciences, 595–612. https://www.researchgate.net/ [↑](#footnote-ref-7)
8. De Bloom, J., Geurts, S., & Kompier, M. (2010). Vacation from work as prototypical recovery opportunity. Gedrag & Organisatie, 23(4). https://doi.org/10.5117/2010.023.004.005 [↑](#footnote-ref-8)
9. De Bloom, J., Geurts, S., & Kompier, M. (2010). Vacation from work as prototypical recovery opportunity. Gedrag & Organisatie, 23(4). [↑](#footnote-ref-9)