

RELAKS BEZ WYRZUTÓW

Jeżeli chcesz odpocząć w weekend, wrzuć na luz. Szukanie na siłę wrażeń prowadzi do jednego: w poniedziałek wrócisz do pracy tak samo wykończona jak byłaś w piątek wieczorem.

TEKST KRYSZYNA ROMANOWSKA

Pracownicy korporacji zużywają tyle samo energii ile zawodowi sportowcy – dowodzą autorzy artykułu „The Making of a Corporate Athlete” Jim Loehr i Tony-Schwartz. Tyle tylko, że sportowcy mają sauny, masaże, odnowę biologiczną. A jak zapewnić sobie psychiczną odnowę biologiczną po pracy? Nikt ci na nią nie kupi karnetu. Musisz o nią zadbać sama.

WEEKEND PRASUJĄCY

Przez pięć dni żyjemy w pędzie. Gdy przychodzi weekend, trudno nam tak po prostu się zatrzymać, wybić z rytmu. Co gorsza, jeśli weekend wypada w środku jakiegoś pracochłonnego projektu, to wydaje nam się, że odpoczynku nie potrzebujemy wcale. A to wielki błąd. Potrzebujemy! Z badań NASA wynika, że po 90 minutach skupionej uwagi mózg potrzebuje 20 minut regeneracji. Jeśli jej nie dostanie, będzie gorzej pracował. Załóż sobie, że twój weekend będzie takim obowiązkowym interwałem dla mózgu. Trzymaj się z daleka od komputera (nie odpowiadaj nawet na maile znajomych, bo cię skusi i zaczniesz pracować). Jeśli sprzątanie cię relaksuje, a prasowanie sprawia ci przyjemność, to zrób to. Ale nigdy nie odpoczniesz, gdy będziesz się do tego zmuszać. – Kiedy byłam mała, w każdą sobotę dostawaliśmy z bratem karteczki, na których było napisane, co musimy wyczyścić – opowiada 30-letnia Asia, dyrektorka szkoły. – Ten zwyczaj przeniosłam do mojego małżeństwa i dopiero gdy się rozpadło, między innymi właśnie przez nieszczęsne sprzątanie, zarzuciłam to – wspomina Asia. Dlatego lepiej odkurz w piątek wieczorem, a łazienkę umyj w tygodniu. W sobotę wyśpij się albo pójdź na całość: leż na kanapie i cały



W weekend nie odrabiaj zaległości ani nie planuj następnego tygodnia. Ważniejszy jest wypoczynek.

dzień czytaj. Wyłącz telefon i obejrzyj ostatnią serię ulubionego serialu. Masz dziecko? Więc spędź z nim czas, ale nie szukaj na siłę zadań – po prostu wspólnie odpoczywajcie. I pamiętaj, że w niedzielę wieczorem ciągle trwa weekend, nie musisz więc „odrabiać lekcji” i robić planu na czekający cię tydzień.

WEEKEND EKSTREMALNY

Udało się. Spędziłaś weekend, wypoczywając. Zrelaksowana i pełna zapału przychodzisz do pracy i wysłuchujesz opowieści kolegów. Ktoś pojechał się wspinać, ktoś inny spędził sześć godzin w basenie. Koleżanka z pokoju tańczyła

do świtu w klubie, a szefowa wróciła znad morza o trzeciej nad ranem. „Jestem beznadziejna, wszyscy odpoczywają aktywnie, a ja nic nie zrobiłam”, myślisz natychmiast. Zapominasz, że weekend jest nie po to, żeby coś zrobić, tylko zupełnie odwrotnie. Organizowanie sobie superaktywnych sobót i niedziel to kusząca perspektywa. Zastanów się jednak, czy w tym czasie naprawdę wypoczywasz, czy może tylko próbujesz odreagować. To istotna różnica, bo adrenalina wydzielana przy uprawianiu sportów ekstremalnych nie ma działania uspokajającego. Oczywiście, ruchu nie odradzamy. Warto tylko, jak wszystko, stosować go w rozsądnych dawkach. Np. trzy razy w tygodniu po pół godziny. Przebiec pięć kilometrów, pojechać na rowerze, rolnkach, desce. Możesz też po prostu pójść na siłownię. Tylko pamiętaj: nie bierz ze sobą książki do czytania na bieżni. Mózg musi być skupiony na ruchu.

WEEKEND *PASYWNY*

Syndrom nieodrobionych lekcji dopada wszystkich. Dlatego wydaje nam się, że dobrze jest spędzić weekend, robiąc to, czego nie zdążyliśmy zrobić w tygodniu, albo w ogóle coś robiąc. A może postaraj się wypocząć najpasywniej, jak się da? Nie idź na spotkanie, na obiad do mamy, nie wyjeżdżaj ani... w ogóle nic nie rób.

W weekendy warto docenić bycie tylko ze sobą. Bez wyrzutów sumienia. Jeśli na pytanie bliskiej osoby: „O czym myślisz?” szczerze odpowiesz: „O niczym”, to jesteś na dobrej drodze! Bo weekend nie jest po to, by opowiadać o nim w pracy. Służy zebraniu sił, by dobrze pracować w tygodniu. Jeśli cię to nie przekonuje, to może przekonają cię wyniki amerykańskich badań: w ciągu roku z powodu braku umiejętności wypoczywania w USA umiera kilkadziesiąt tysięcy osób, najczęściej na serce. W Polsce nie ma takich statystyk, ale wiadomo, że już ponad połowa dorosłych Polaków ma problemy ze snem, co jest poważnym objawem stresu. Pracy pewnie zmienić nie możesz, zmień więc sposób odpoczywania. ■

PO CZYM POZNAĆ, ŻE MUSISZ ODPOCZAĆ



– radzi Wojciech Eichelberger z Instytutu Psychoimmunologii

Warto nauczyć się odczytywać sygnały płynące z naszego ciała wołającego o reset. Organizm w stresie najpierw „wyłącza” urodę: włosy i skóra tracą blask, łamią się paznokcie. Zwracaj uwagę na sen. Jeśli wybudzasz się między 3 a 5 w nocy, kiedy organizm naturalnie wchodzi w stan autoresetowania, to niepokojący sygnał. Inne to: brak ochoty na seks, apatia, niechęć do kontaktów ze znajomymi. Zmień sposób oddychania. Spróbuj odychać brzuchem, a nie piersiami. Wciągamy powietrze do płuc, wypinając przy tym brzuch. Zatrzymujemy je przez chwilę, po czym z głębokim westchnieniem wypuszczamy. Oddech przeponowy ćwicz wszędzie: stojąc na światłach, w kolejce na pocztę. A wracając z pracy, pokrzyż w samochodzie. Nawet niecenzuralnie.