Naucz się odpoczywać

Data aktualizacji
2025-07-11

Nie wystarczy wyjechać, trzeba jeszcze umieć wypocząć na wyjeździe. Wyłączyć telefon służbowy, nie myśleć o pracy i codziennych problemach. Czasami okazuje się, że nie jest to proste. Jak w pełni skorzystać z wakacji i czasu wolnego?

Zaplanuj wypoczynek

Przygotowań do urlopu nie ograniczaj do rezerwacji biletów czy pakowania walizki. Przygotuj się na wyjazd także psychicznie. Twój organizm może mieć problem, żeby przejść z dnia na dzień w tryb odpoczynku. Potrzebuje czasu na przełączenie biegów. By zminimalizować działanie stresu, jeszcze przed wyjazdem zacznij stopniowo zwalniać tempo życia. Jak to zrobić?

- Zaplanuj urlop z dużym wyprzedzeniem.
- Wsłuchaj się w siebie i swoje potrzeby, zastanów się, co tak naprawdę sprawia Ci przyjemność i pozwala się zrelaksować.
- Nie zostawiaj ważnych spraw na ostatnią chwilę.
- Zorganizuj sobie czas pracy w taki sposób, by nie przepracowywać się w tygodniu poprzedzającym wyjazd.

Skup się na tu i teraz

Zdarza się, że podczas urlopu, zamiast myśleć o teraźniejszości, roztrząsasz wydarzenia z przeszłości lub zamartwiasz się o przyszłość. Taka postawa utrudnia korzystanie z długo wyczekiwanych wakacji i nie pozwala Ci się w pełni zrelaksować. Spróbuj to zmienić, ćwicząc uważność. Może Ci to pomóc zredukować stres, zwiększyć koncentrację i poprawić ogólne samopoczucie. Jak to zrobić?

- Skieruj uwagę na to, czego doświadczasz w danej chwili. Skoncentruj się na tym, co robisz. Niech to będą codzienne czynności: mycie zębów, przygotowywanie posiłków, jedzenie.
- Skup się na głębokim i spokojnym oddychaniu. Poczuj wdech i wydech. Da Ci to trochę dystansu do myśli i uczuć.
- Zwróć uwagę na szczegóły otaczającego Cię krajobrazu. Zauważ kolory, zapachy i dźwięki.
- Zwolnij tempo podczas spaceru i skup się na każdym kroku. Poczuj napięcie mięśni, kiedy stąpasz po ziemi.
- Skup się na smaku, zapachu i konsystencji potraw. Zauważ, jak jedzenie wpływa na Twoje ciało i umysł. Pozwól sobie na delektowanie się każdym kęsem.
- Wystaw twarz na powietrze, by poczuć jego drgania na skórze. Weź do ręki garść piasku i rozetrzyj go między palcami, by poczuć każde ziarenko.

> **By uwolnić się podczas wakacji od myślenia o pracy, zajmij się czymś przyjemnym i angażującym. Zamiast spędzać czas przed ekranem komputera, wyjdź na spacer, podziwiaj krajobraz, czytaj książki lub sięgaj po gry planszowe.**

Zadbaj o aktywność fizyczną na powietrzu

W zmniejszeniu napięcia i stresu podczas wakacji pomaga aktywność fizyczna. Codzienna dawka ruchu na świeżym powietrzu, zwłaszcza w słoneczne dni, daje wiele korzyści. Spacerując, jeżdżąc na rowerze czy na rolkach nie tylko dbasz o sylwetkę i kondycję, ale też się dotleniasz. A to z kolei może wpływać pozytywnie na:

- poprawę jakości snu, pamięć i koncentrację
- usprawnienie pracy serca, układu oddechowego i mózgu
- zmniejszenie tkanki tłuszczowej, ujędrnienie ciała i pozbycie się toksyn, dzięki usprawnieniu metabolizmu
- obniżenie poziomu stresu
- złagodzenie bólu stawów
- usprawnienie narządu ruchu
- wzmocnienie kości – dzięki witaminie D, którą Twój organizm wytwarza pod wpływem słońca.

Wysypiaj się

Bezsenność utrudnia regenerację organizmu, powoduje, że nie czujesz się w pełni wypoczęty. Ta przypadłość może Cię dopaść w podróży czy podczas noclegu w nowym miejscu. Dlatego postaraj się o dobrą jakość i długość snu na urlopie. Co możesz zrobić?

- Ogranicz picie alkoholu. W przeciwnym razie, zamiast wypocząć, będziesz spać niespokojnie.
- Zadbaj o zaciemnienie sypialni, używając rolet lub zasłon. Jeśli potrzebujesz, użyj zatyczek do uszu lub maski na oczy.
- Utrzymuj optymalną temperaturę w sypialni, czyli ok. 18-20 st. C.
- Nawet na urlopie staraj się kłaść i wstawać o zbliżonych porach, aby utrzymać naturalny rytm dobowy. Kluczowa jest zwłaszcza pora wstawania.
- Unikaj patrzenia w ekran przed snem. Niebieskie światło emitowane przez ekrany telefonów, tabletów i laptopów może utrudniać zasypianie.

Przeczytaj także

Wakacje od kuchni

Na wakacjach masz ochotę spróbować lokalnych przysmaków, kuszą Cię lody, gofry czy smażona ryba z frytkami. Dowiedz się, jak się odżywiać latem, by uniknąć komplikacji zdrowotnych

Po zdrowie jedź nad morze

Zastanawiasz się, gdzie pojechać na wakacje? Wykorzystaj dobroczynny wpływ klimatu morskiego, a także wody morskiej oraz piasku i wybierz się nad morze

Opieka zdrowotna w nocy, w święta i w weekendy

Jesteś daleko od domu, na urlopie w Polsce – możesz korzystać z opieki zdrowotnej w najbliższej placówce w ramach swojego ubezpieczenia w NFZ