

## Zakaj so počitnice včasih tudi naporne

*Psihologinja dr. Andreja Pšeničny o tem, kako se izogniti stresu na dopustu.*



Počitnice se pogosto začnejo tudi s čakanjem v dolgih kolonah. Foto: Aleš Černicev

Počitnice so čas, ko si znova napolnimo baterije, pozabimo na skrbi in službo, se posvetimo družini in najbližjim, sprostimo svoje telo in dušo v modrini morja in pod vročim soncem. A vendar ni vedno tako.

Mnogim predstavljajo počitnice dodatni stres. Nekatere obremeni že sama organizacija počitnic, za druge pa je večdnevno brezdolje popolna živčna vojna in ni čudno, da Slovenci ob svojih prikolicah v času počitnic ustvarijo prave vrtove ali pa ob svojih vikendih raje kot morske valove poslušajo zvoke mešalca za beton. Morda se stres med počitnicami pojavi tudi zato, ker na dopustu ljudje izgubijo dnevno rutino, znotraj katere se počutijo varne.

Psihologinja in psihoterapevtka **dr. Andreja Pšeničny** z Inštituta za razvoj človeških virov, ki se veliko ukvarja tudi z izgorelostjo na delovnem mestu, pravi, da je pri načrtovanju dopusta zelo pomembno razumeti naravo stresa, ki ga vsak dan doživljamo v službi.

Monotono delo je po njenem mnenju povsem drugačen vir stresa, kot na primer izrazito dinamično delo, kjer je potrebno neprestano sprejemati odločitve z negotovimi posledicami. »Dnevna rutina zagotovo omogoča določeno stopnjo stabilnosti in predvidljivosti. Načrtovanje in neprestano odločanje tik pred dopustom pa lahko pripomore k povečani obremenitvi. Počitek in razbremenitev pravzaprav po definiciji pomenita razbremenitev od narave dela. Kadar je delo monotono in rutinsko ter ne zahteva pomembnejših odločitev, je lahko prava razbremenitev ravno v tem, da si človek vzame čas za načrtovanje dopusta. Ljudje smo si različni tudi v tem, kaj dojemamo kot negativni stres. Kar je za nekoga čisti užitek, drugemu lahko predstavlja stisko.«

Ko opuščamo rutino, je pomembno, da prepoznamo svoje realne zmožnosti in potrebe in jih med dopustom (pa tudi med delovnim obdobjem) uspešno zadovoljimo. Bolj kot bomo ravnali v skladu s svojimi realnimi potrebami, ne pa zgolj po pričakovanjih, bolj se bomo na dopustu razbremenili.«

### **Bolezen in konflikti**

Znano je, da ljudje, ki so na svojem delovnem mestu preobremenjeni, ki so perfekcionisti in ki so celo leto pod stresom, na počitnicah mnogokrat zbolijo, kot da jim ob sprostitvi popusti tudi telesni obrambni mehanizem, ki jih je prej ščitil. Pšeničnyjeva razlaga, da na dopustu ljudje zbolijo zato, ker si to »lahko privoščijo«. Kadar se nekdo prekomerno izčrpava zaradi deloholizma, ki je vedno posledica notranjih prisil, in ko je od storilnosti odvisna njegova pozitivna samopodoba, potem lahko nekaj časa obrambno aktivira vse sile, da bi se obdržal »na površju«.

Ko nastopi dopust, pa plačajo ceno za zlorabo obrambnega mehanizma telesa, ki služi za hitro razreševanje življenjsko nevarnih situacij.

»Razlog pa je lahko tudi povsem drugje. Nekateri na (ali tik pred) dopustom zbojijo ali se poškodujejo zato, da bi se (nezavedno) spravili v vlogo tistega, za katerega je sedaj potrebno poskrbeti in tako (pred sabo in drugimi) opravičijo svojo potrebno po pozornosti in skrbi.« Kot meni psihologinja je ponavadi večina nezadovoljstva na dopustu povezana z nerealnimi pričakovanji. »Preradi pozabljamo, da je turizem industrija, ki ni namenjena temu, da zadovolji našo čustveno lakoto. Na dopustu bodo (proti plačilu) poskrbeli za našo nastanitev in hrano, za doživetje pa smo odgovorni sami. Bolj kot se človek pozna, lažje prepozna svoje realne potrebe in jih tudi ustrezno zadovoljuje.«

Na dopustu mnogokrat pride tudi do družinskih konfliktov, saj je družina po dolgem času spet ves čas skupaj. Kako se jim izogniti, vprašam Pšeničnyjevo? »Konfliktom se ne da izogniti, saj so neizbežen del vsake skupinske dinamike. Potrebno pa jih je uspešno razreševati. Od vseh živih bitji imamo samo ljudje možnost civiliziranega razreševanja konfliktov. To pa seveda dosežemo preko pogajanj. Ker se vsaka vojna slej ko prej konča z mirovnimi pogajanjmi, je bolje, da vojno kar preskočimo in energijo posvetimo usklajevanju z najbližjimi. Razumeti je potrebno, da smo na dopustu vsi mnogo bolj občutljivi. Zato tam nujno potrebujemo precej večjo mero obzirnosti drug do drugega, do naših potreb. K zmanjšani konfliktnosti pa seveda najbolj prispeva kvaliteta komunikacije med letom. V kolikor si med letom nabereмо »zvrhan kufer« zamer, ki niso ustrezno odkomunicirane, bodo seveda med pogostejšim dopustnim druženjem naakumulirano prišle na dan težave celega leta. Težave rešujemo sproti, ne na zalogo.«

Koliko pa bi po mnenju strokovnjakov moral trajati dopust, da bi se nekdo, ki je vsakodnevno zelo obremenjen v službi, lahko optimalno spočil? Odvisno od vsakega posameznika, od njegovih potreb, navad in zmožnosti, odgovarja psihologinja. Zelo obremenjeni, se morajo ustrezno razbremeniti že med letom, saj ljudje ne moremo počivati na zalogo. »Največja napaka, ki jo delajo ljudje v zvezi z dopusti, so nerealna pričakovanja. Idealne dopust ne

obstaja, zato je pomembno, da za dopustovanje izberemo tak kraj, čas in način, ki zadovoljuje hkrati kar največ potreb.«

### **Čim manj elektronskih naprav**

Nekoč so bile počitnice ob morju tudi čas, ko so se otroci cele dneve potepali po kampih ali borovih gozdičkih, ko so se najstniki zvečer ob obali spogledovali ob zvoku kitare, danes jih je moč videti, kako ob večerih brez besed sedijo v skupinah in kot zombiji strmijo v svoje pametne telefone. Kot da sta igra in mladostna romantika, stvar nekih drugih časov. Ali je pomembno, da se med dopustom, tako otroci kot odrasli, odklopimo od elektronskih naprav? »Za otroke je vsekakor nujno in pomembno, da preživijo večji del druženja v živo, kar nikakor ne velja samo za dopuste. Virtualna komunikacija je omejena in osiromašena za celo vrsto razvojnih spodbud in lahko zavira razvoj ustreznih socialnih veščin, ki se jih otroci še učijo pridobivati. Pri odraslih pa velja: vsak po svojih željah in potrebah.

A vendar, svet se je spremenil, elektronske komunikacije so postale del vsakdanjega življenja. Če bomo odraslega ali otroka povsem odrezali od komunikacij, bo to, če se za to ni sam odločil, doživel kot kazen in prisilo in bo naredil vse, da se temu izogne. Bolj smiselno je omejiti ta stik na najmanjšo še sprejemljivo mejo. Najbrž kvaliteta dopusta ne bo bistveno slabša, če občasno kakšne pol ure dnevno porabimo za brskanje po spletu ali sms prijateljem. Bo pa zato precej manj stisk in uporov.«