

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza



Sierpień 2023



## W JAKI SPOSÓB SIĘ WYCISZYĆ I ODPOCZAĆ PO CAŁYM DNIU PRACY?

Relaks po pracy i wypełnieniu obowiązków domowych jest niezwykle ważny, a wyciszenie się i odpoczynek mają szczególne znaczenie dla codziennego funkcjonowania. Zastanawiasz się nad tym, w jaki sposób wyciszyć się po całym dniu pracy? Dowiedz się więcej na ten temat z naszego artykułu.

### DLACZEGO ODPOCZYNEK JEST TAK WAŻNY?

Odpowiednia ilość snu i relaksu wpływa w znacznym stopniu na odporność, pozytywne samopoczucie oraz wysoki poziom efektywności. **Czy wiesz o tym, że statystycznie człowiek spędza około 1/3 swojego życia, śpiąc?** Tak, aż tyle wypoczynku potrzebujemy w nocy. Do tego potrzebny jest efektywny relaks w ciągu dnia oraz drzemki. Niestety praca w stresie, siedzący tryb życia i zbyt wiele codziennych wyzwań sprawiają, że nie zawsze jest wystarczająco dużo czasu na wypoczynek. W takiej sytuacji zdecydowanie największe znaczenie ma sen, a więc szczególny rodzaj wypoczynku dobowego. **Badania dowodzą, że spanie od 7 do 9 godzin na dobę pozytywnie wpływa na codzienne funkcjonowanie, odporność i nastrój.**

### EFEKTYWNY ODPOCZYNEK NA CO DZIEŃ

Czym charakteryzuje się efektywny wypoczynek? **Nie chodzi tutaj wyłącznie o beztrioskie leżenie na kanapie i oglądanie nowych seriali lub filmów**, ale także o **aktywność fizyczną**, **spędzanie czasu z osobami bliskimi** (rodziną, przyjaciółmi, znajomymi), **wyciszenie się oraz odczuwanie wdzięczności**. Okazuje się, że mniej więcej połowa ludzi w Polsce nie wykorzystuje w pełni swojego urlopu, a ci, którzy z niego korzystają, za mało czasu poświęcają na zadbanie o organizm (chodzi zarówno o dobrostan psychiczny, jak i fizyczny). Życie od weekendu do weekendu lub też od jednego wyjazdu do drugiego nie jest dobrym rozwiązaniem. Do najważniejszych elementów efektywnego wypoczynku można zaliczyć:

- aktywność fizyczną, np. spacerowanie, jazdę na rowerze lub na rolkach, lekcje tańca, ponieważ pomaga to w wydzielaniu endorfin i zwiększeniu odporności
- odpowiednie odżywianie: dbanie o zdrowe i zbilansowane posiłki, a także regularne ich spożywanie



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

### WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: [www.myeap24.pl](http://www.myeap24.pl)
  2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
- Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Sierpień 2023

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat wyciszania się i odpoczynku?  
Sięgnij po książkę *Sztuka odpoczynku* autorstwa Claudii Hammond

- zadbanie o ogólne zdrowie: wykonywanie badań profilaktycznych, chodzenie na masaże, rozmowy z psychologiem lub psychoterapeutą, skoncentrowanie się na różnych sferach swojego ciała i umysłu
- spotykanie się ze znajomymi lub też poszukiwanie nowych przyjaciół, dbałość o wszechstronne kontakty towarzyskie
- wychodzenie z domu, a czasami spędzanie czasu samotnie lub w towarzystwie najbliższych
- czytanie książek, rozwijanie się, dbanie o komfort w zaciszu domowym.

Wszystkie opisane wyżej, niezwykle proste sposoby mogą pomóc w wyciszeniu się i zrelaksowaniu po całym dniu pracy. Dobrym rozwiązaniem jest również zapisanie się na zajęcia dodatkowe, np. z malarstwa, jogi, fitnessu.

#### ROZMOWA ZE SPECJALISTĄ W PRZYPADKU PROBLEMÓW

Osoby, które zauważają u siebie **chroniczne zmęczenie**, **brak zdolności do wypoczynku** czy też symptomy **pracoholizmu** albo **wypalenia zawodowego**, powinny zdecydować się na konsultację z psychologiem. W ten sposób można szybko zmniejszyć narastanie pierwszych trudności. Czasami przydaje się wydłużenie czasu poświęcanego na wypoczynek, a w innych sytuacjach zmiana swojej sytuacji życiowej lub zawodowej albo też znalezienie odpowiedniego hobby.

Zainspiruj się lekturą!

- [Sztuka leniuchowania. O szczęściu nicnierobienia](#)
- [Self-care. Droga do samoakceptacji](#)
- [Radość odpoczywania](#)

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli masz problem z chronicznym zmęczeniem, skontaktuj się ze specjalistą.  
Jesteśmy, by Cię wspierać!*