

Kikapcsolódás, nyaralás és lelki egészség

Modok Ágnes

Tanácsadó szakpszichológus

2024. június 26.

Hogyan kapcsolódunk ki?



Mi a kikapcsolódás?

- Minden olyan tevékenység, amelyet örömmel végzünk
- Nem külső nyomásra, hanem saját elhatározásból tesszük
- Célja a jóllétünk növelése
- Már egy rövid időtartamú kikapcsolódásnak vannak pozitív hatásai!
- Segít kiszakadni a napi hajszából, feladatokból
 - Milyen tevékenységek okoznak nekem örömet?
 - Mennyi időt szánok saját magamra egy héten?

A kikapcsolódás szerepe: Az idegrendszer védelme

- ▶ Feladata a szervezet összehangolt működésének biztosítása
- ▶ A folyamatos ingerdömping túlságosan leterheli az idegrendszert
 - ▶ Egy idő után testi és lelki tüneteket is okoz.
- ▶ Ahhoz, hogy a normál működés helyreálljon, szükséges a kikapcsol(ód)ás.



Rohanó életmód vs. Egészséges lelassulás

- Az életben sok területen, sokfajta kihívással szemben kell helyt állnunk – ez túlságosan igénybe veszi az idegrendszerünket ↔ A szervezet megfelelő működéséhez szükséges a pihenés, az idegrendszer regenerálódása.
- Kényszeresen túlterheljük magunkat, és nem vesszük észre, hogy szükségünk van feltöltődésre.
 - Nem vesszük észre, hogy mire érdemes időt szakítani, mire nem
- Folytonos rohanás:
 - Kevesebb kontroll
 - Folyamatos megfelelési vágy
 - Sodródás az eseményekkel
- „Lelassulás”:
 - Tudatosabb működés
 - Magasabb kontrollérzet – „ura vagyok a helyzetnek”
 - Fejlődési lehetőség



A hasznos szabadidőeltöltés pozitív hatásai

- Pozitív élményt ad
- Lelkileg feltölt
- Segíti a napi stressz, feszültség oldását
- Növeli az énhatékonyság érzését
- Sikerélményt ad
- Csökkenti a depresszió és a kiégés kockázatát



Nyaralás, utazások

▶ Lehet a nyaralás stresszor?

- ▶ A tervezés okozta stressz
- ▶ Biztos, hogy akkorra jön össze minden más teendő is
- ▶ Az összepakolás izgalma – biztosan mindent vigyek!
- ▶ Mit hagytam otthon? Mit nem húztam ki?
- ▶ Komfortzónából kilépés
 - ▶ A változás, megszokott dolgoktól való eltérés képes stresszt okozni.
- ▶ Szorongás az utazástól
- ▶ Váratlan helyzetek, kihívások
- ▶ „Semmiről nem akarok lemaradni!”
- ▶ Minden milyen drága
- ▶ Fürdőruha
- ▶ Stb...



Mitől lesz jó a nyaralás?

- ▶ Ha mértékkel tervezünk:
 - ▶ Nagy vonalakban megvan a terv: hová, mikor, kivel?
 - ▶ De teret hagyunk a spontaneitásnak is:
 - ▶ Azt csináljuk, ami kényelmes, akkor, amikor jól esik, élni a felkínálkozó lehetőségekkel
 - ▶ Hagyni, hogy megtörténjenek velünk a dolgok.
- ▶ Készítsünk listát előzetesen, mit szeretnénk magunkkal vinni:
 - ▶ Megkímél minket egy sor stressztől, hogy mit kellene még elpakolni
- ▶ Ha átadjuk magunkat az élményeknek:
 - ▶ Élvezzük azt, amit csinálunk, és ahol vagyunk
 - ▶ Igyekezzünk minél kevesebbet foglalkozni az otthon maradt dolgokkal, feladatokkal
- ▶ Hagyjunk időt a visszatérésre:
 - ▶ Pár nap otthon az utazás után segít elraktározni az élményeket, így azok hatása tovább tart.

A nyaralás pozitív hatásai

- ▶ A kikapcsolódást szolgáló utazások a fizikai és a lelki egészségre is jó hatással vannak
- ▶ Rövid és hosszú távú hatásaik egyaránt vannak.



Miért jó elutazni?

- ▶ Pozitív élményeket ad:
 - ▶ Ettől aktuálisan is jól érezzük magunkat, és később is fel lehet idézni a szép emlékeket – érzelmi emlékezet szerepe
- ▶ Növeli a kontrollérzetet:
 - ▶ Van befolyásunk az utazás menetére:
 - ▶ Oda megyünk, ahová szeretnénk, számunkra fontos emberekkel
- ▶ Szabadságérzés, elengedés:
 - ▶ A nyaralás nem kényszer vagy teljesítménytúra – azt csináljuk, ami jólesik.
- ▶ Új impulzusok érnek, amik új ötleteket szülnek:
 - ▶ Segít a nézőpontváltásban, kiszakadni a megszokott szemléletmódból – könnyebb észre venni új lehetőségeket.
 - ▶ Motivációt ad.



Nyaralás és lelki egészség

➤ A nyaralás **javítja a hangulatot:**

- Már a tervezés fázisában is – előre vetítve a várható pozitív élményeket, jobb hangulatba kerülünk. A tervezés segít elmenekülni az aktuális nehézségekből is.
- Az utazás után is érezhető – bár a mindennapok kihívásai idővel újra rontják a hangulatunkat.

➤ **Csökkenti a stresszt és a szorongást:**

- A vakáció alatt kiszakadunk a stresszkeltő helyzetekből
- Hosszú távon segít megelőzni a stresszel összefüggő megbetegedéseket.

➤ **Csökkenti a depresszió kockázatát:**

- Több kutatás igazolta, hogy a nyaralások gyakorisága és a boldogság, elégedettség kapcsolatban áll egymással:
 - Azok akik többet mennek vakációra, kevésbé szenvednek a depressziótól, mint azok, akik két évente, vagy ritkábban.

A nyaralás hatásai a munkavégzésre

- **Segít megelőzni a kiégést:**
 - Az utazás lehetőséget ad feltöltődni, új dolgokat felfedezni, új célokat találni
 - A rendszeres utazások (min. 2 alk./év) növelik a saját életünkkel és a munkánkkal való elégedettséget.
- **Növeli a produktivitást, eredményességet:**
 - Nyaralás után a dolgozók pozitívabban állnak a munkához, és ez a teljesítményükön is meglátszik.
- **Növeli a kreativitást:**
 - Az új impulzusok, a nyaralás sort nyert új szemléletmód nyitottabbá teszi a dolgozót új dolgok kipróbálására.
- **Több pozitív visszajelzést kapnak azok, akik többször utaznak el kikapcsolódni:**
 - A produktívabb, kreatívabb munkavégzés több dicséretet von maga után.
- **Csökken a munkahely elhagyásának valószínűsége.**





A nyaralás hatása a kapcsolatokra

- Nyaralni többnyire számunkra kedves emberekkel megyünk
 - Ez növeli a pozitív élmények valószínűségét
 - Van kivel megosztani az élményeket.
- A család/párok maguk mögött hagyják a hétköznapi gondokat
 - Jobban egymásra tudnak koncentrálni.
- Új környezetben könnyebb megbeszélni a nehézségeket:
 - A nyaralás lehetőséget ad a kapcsolatok minőségének javítására



A fizikai egészségre gyakorolt pozitív hatásai

- ▶ Jó hatással van az alvásmintázatra, javul az alvás minősége:
 - ▶ A mindennapos stresszhelyzetektől való elszakadás pihentetőbb alvást eredményez – ezáltal nyugodtabbak, kipihentebbek leszünk.
- ▶ A rendszeres üdülések (min. évente 1-2 alkalom) csökkenti a szív-érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát, ill. a már meglévő betegségek súlyosbodását férfiak és nők esetében egyaránt.
- ▶ Az aktív pihenés felér egy kardio-edzéssel – szintén jó hatással van a szív-érrendszerre.
- ▶ Csökkenti a gyomorfekély kialakulásának kockázatát
- ▶ Javul a reakcióidő:
 - ▶ Összefüggésben van a tettekkészséggel, motiváltsággal.
- ▶ Ezek a pozitív hatások összefüggésben állnak a nyaralás stresszcsökkentő hatásával.

Mennék én, de...

➤ Az anyagiak:

- Kutatások igazolták, hogy a rövid, akár 1 napos utazások is rendelkeznek a már ismertetett pozitív hatásokkal.
- A hangsúly a megszokott rutinból való kiszakadáson van.
- Viszonylag kis költségvetésből is szép élményeket lehet gyűjteni (pl. erdei túrázás, a környező települések programjainak böngészése)
- Érdeemes böngészni netes oldalakon olcsó utazások után.

➤ Nincs kivel menni:

➤ Az egyedül utazásnak is megvannak az előnyei:

- Saját magunk dönthetünk arról, hová megyünk, mire mennyi időt szánunk, stb.

➤ Magamnak tartozom azzal, hogy elmegyek valahová élményeket gyűjteni.

➤ „Mi nem szoktunk nyaralni”:

- A szokásokon mindig lehet változtatni – főleg amikor összeütköznek a vágyainkkal

➤ „Nem tudom, hogy szervezzem meg”:

- Kérjünk segítséget utazásban járatosabb ismerősöktől
- Utazási irodák
- Utazással kapcsolatos oldalak böngészése

Pár hasznos cikk:

- Pongor Ágnes(2022): Szokásaink megváltoztatása – Így alakítsd a mindennapi rutinjaidat!
<https://megoldaskozpont.com/onismeret/szokasok-megvaltoztatasa/>
- The (Mental) Health Benefits of Traveling.
<https://www.leehealth.org/health-and-wellness/healthy-news-blog/mental-health/the-mental-health-benefits-of-traveling>
- Gilbert, Emily (2022): Why taking vacation is important for mental health?
<https://www.telus.com/en/blog/care-centres/why-taking-vacation-is-important-for-mental-health>
- Why is Vacation Important?
<https://advantagebehavioral.org/wellness.php?nId=27>
- Micskei Orsolya (2022): A nyaralás is lehet stresszhelyzet?
<https://onlinepszichologus.net/blog/a-nyaralas-is-lehet-stresszhelyzet/>
- Szabó Viktória (2016): A nyaralás pszichológiája – Kiszakadni a rutinból.
<https://openpsychotherapy.com/nyaralas-pszichologiaja-kiszakadni-rutinbol>

Köszönöm a figyelmet! 😊

