

Dobrostan na urlopie, czyli dwutygodniowy trening mindfulness



MONIKA KNAPIK-SÓJKA

Absolwentka studiów podyplomowych psychologia pozytywna w organizacji na Uniwersytecie SWPS



**DR HAB. MAGDALENA BŁĄŻEK,
PROF. UCZELNI**

Pełnomocnik Rektora ds. dobrostanu

Większość z nas z niecierpliwością wyczekuje urlopu. Marzymy o czasie wolnym od obowiązków, wyjazdach, spotkaniach z bliskimi lub po prostu o kilku dniach spokoju. Paradoksalnie jednak wielu osobom trudno jest naprawdę odpocząć. Ciało znajduje się na wakacjach, ale umysł nadal pozostaje w pracy. Myślimy o niedokończonych zadaniach, sprawdzamy służbową pocztę, analizujemy problemy zawodowe lub planujemy kolejne przedsięwzięcia. W efekcie wracamy z urlopu mniej zmęczeni fizycznie, ale niekoniecznie psychicznie zregenerowani.

Aby zwiększyć szansę na prawdziwy odpoczynek, warto odpowiednio przygotować się do urlopu. Pomocne jest dokończenie najważniejszych zadań, niepodjęcie nowych projektów tuż przed wyjazdem, ustalenie zastępstwa oraz poinformowanie współpracowników o nieobecności. Coraz więcej badań pokazuje, że równie ważne jest symboliczne zakończenie pracy przed rozpoczęciem wypoczynku. Zamknięcie komputera, wyłączenie służbowych powiadomień czy ustawienie autorespondera pomaga psychicznie oddzielić czas pracy od czasu regeneracji.

Jednym z najlepiej przebadanych sposobów wspierania dobrostanu jest **mindfulness**, czyli uważność. Uważność oznacza świadome kierowanie uwagi na bieżące doświadczenie – bez oceniania, pośpiechu i ciągłego analizowania przeszłości lub przyszłości. Obejmuje ona zwracanie uwagi na oddech, sygnały płynące z ciała, emocje, myśli oraz otaczającą rzeczywistość. Regularna praktyka uważności pomaga redukować stres, poprawia koncentrację, wspiera jakość snu oraz zmniejsza ryzyko wypalenia zawodowego.

Warto jednak pamiętać, że dobry odpoczynek to coś więcej niż tylko brak pracy. Współczesne badania nad regeneracją wskazują, że człowiek potrzebuje kilku rodzajów odpoczynku. Pierwszym jest **odpoczynek fizyczny**, związany ze snem, relaksem i zmniejszeniem obciążenia organizmu. Drugim jest **odpoczynek psychiczny**, polegający na uwolnieniu się od ciągłego planowania, analizowania i rozwiązywania problemów. Trzecim jest **odpoczynek emocjonalny**, który pozwala odzyskać równowagę po intensywnych kontaktach społecznych i sytuacjach wymagających regulowania emocji.

Coraz częściej mówi się również o **odpoczynku cyfrowym**. Wiele osób podczas urlopu nieświadomie zamienia obowiązki zawodowe na wielogodzinne przeglądanie mediów społecznościowych. Tymczasem mózg nadal otrzymuje ogromną ilość bodźców. Badania wskazują, że okresowe ograniczenie korzystania ze smartfona sprzyja poprawie koncentracji, jakości snu i poczucia spokoju. Nie oznacza to całkowitej rezygnacji z technologii, lecz bardziej świadome korzystanie z niej.

Kolejnym ważnym elementem regeneracji jest kontakt z naturą. Psychologia środowiskowa od wielu lat pokazuje, że przebywanie wśród zieleni obniża poziom napięcia psychicznego, zmniejsza poziom kortyzolu i poprawia samopoczucie. Spacer po lesie, pobyt nad wodą czy nawet obserwowanie krajobrazu może wspierać proces odzyskiwania zasobów psychicznych. Nie bez powodu wiele osób po urlopie spędzonym blisko natury deklaruje większy spokój i lepszy nastrój.

Dobry odpoczynek nie oznacza także konieczności nieustannego poszukiwania atrakcji. W kulturze zorientowanej na osiągnięcia nawet urlop bywa traktowany jak projekt do zrealizowania. Powstają szczegółowe plany podróży, listy miejsc do odwiedzenia i aktywności do wykonania. Tymczasem jednym z ważnych elementów regeneracji jest pozostawienie przestrzeni na spontaniczność. **Nuda**, która często budzi niepokój, może być dla mózgu okazją do regeneracji, refleksji i twórczego myślenia. W kulturze nastawionej na efektywność nuda często traktowana jest jako coś niepożądanego. Staramy się ją eliminować, sięgając po telefon, media społecznościowe, seriale czy kolejne zadania do wykonania. Tymczasem współczesne badania psychologiczne sugerują, że nuda może pełnić ważną funkcję regeneracyjną i rozwojową. Kiedy umysł nie jest bombardowany bodźcami, aktywuje się tzw. sieć stanu domyślnego (*default mode network*). To właśnie wtedy mózg porządkuje informacje, →

integruje doświadczenia, tworzy nowe skojarzenia i przygotowuje rozwiązania problemów, nad którymi wcześniej pracowaliśmy. Wiele odkryć naukowych, pomysłów twórczych czy ważnych decyzji życiowych pojawiało się nie podczas intensywnej pracy, lecz w czasie spacerów, podróży, kąpeli czy zwykłego patrzenia przez okno. Badania nad kreatywnością pokazują, że umiarkowana nuda może sprzyjać myśleniu dywergencyjnemu, czyli zdolności do generowania nowych pomysłów i niestandardowych rozwiązań. Gdy nie jesteśmy stale zajęci, umysł zaczyna swobodniej wędrować między tematami, co zwiększa prawdopodobieństwo pojawienia się kreatywnych skojarzeń.

Nuda pełni również funkcję sygnału psychologicznego. Informuje nas, że potrzebujemy zmiany, nowych wyzwań lub odpoczynku. Zamiast więc traktować ją wyłącznie jako stan nieprzyjemny, warto spojrzeć na nią jako na naturalny element procesu regeneracji. Szczególnie podczas urlopu warto pozwolić sobie na chwilę bez planu, bez pośpiechu i bez konieczności ciągłego „produktywnego” wykorzystywania czasu.

Psychologowie podkreślają również znaczenie relacji społecznych. Urlop może być okazją do odbudowywania więzi z rodziną i przyjaciółmi. Wspólne rozmowy, posiłki czy spacery należą do najprostszych, a jednocześnie najskuteczniejszych sposobów poprawiania dobrostanu. Jednocześnie warto pamiętać, że nie każdy regeneruje się w ten sam sposób. Dla części osób źródłem energii będą spotkania z innymi, dla innych – samotność, cisza i możliwość pobycia samemu ze sobą.

Dobrym uzupełnieniem urlopowego wypoczynku mogą być proste ćwiczenia uważności. Można rozpocząć dzień od kilku minut świadomego oddychania, podczas spaceru zwracać uwagę na dźwięki, zapachy i kolory otoczenia, a podczas posiłku skupić się na smaku i teksturze jedzenia. Takie praktyki pomagają zakotwiczyć się w chwili obecnej i ograniczyć natłok myśli dotyczących obowiązków zawodowych.

Warto także pamiętać, że regeneracja nie kończy się wraz z zakończeniem urlopu. Największe korzyści dla zdrowia psychicznego przynosi włączanie elementów odpoczynku do codziennego życia. Kilka minut uważności, regularny ruch, odpowiednia ilość snu, kontakt z naturą i pielęgnowanie relacji mogą skutecznie chronić przed przewlekłym stresem oraz wypaleniem zawodowym.

Urlop jest ważnym momentem zatrzymania się i odzyskiwania równowagi. Jednak prawdziwy dobrostan budowany jest każdego dnia poprzez małe, regularnie podejmowane działania. Uważność, troska o własne zasoby oraz świadome korzystanie z czasu wolnego mogą sprawić, że odpoczynek stanie się nie tylko chwilową przerwą od pracy, ale również inwestycją w zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne. ■

MONIKA KNAPIK-SÓJKA
DR HAB. MAGDALENA BŁĄŻEK, PROF. UCZELNI

Bibliografia

1. Z. Setkowicz-Janeczko, M. Wilkowska, *Uważność, psychologia i psychoterapia*, Psychologia w Praktyce.
2. S. McKenzie, C. Hassed, *Uważność. Trening mindfulness na co dzień*, przeł. P. Wojnakowska, Warszawa 2024, s. 82.

Praktyczne wskazówki dotyczące zdrowego odpoczyniania

Obszar odpoczynku	Praktyczna wskazówka	Dlaczego działa?
Fizyczny	Śpij 7-9 godzin i nie nadrabiaj zaległości kosztem snu.	Wspiera regenerację organizmu i mózgu.
Psychiczny	Codziennie znajdź 15-30 minut bez obowiązków.	Zmniejsza przeciążenie poznawcze.
Cyfrowy	Wyłącz powiadomienia na kilka godzin dziennie.	Ogranicza nadmiar bodźców i poprawia koncentrację.
Emocjonalny	Pozwól sobie mówić o swoich emocjach.	Zmniejsza napięcie i wspiera regulację emocji.
Społeczny	Spędzaj czas z osobami dającymi energię.	Wzmacnia poczucie wsparcia i przynależności.
Kontakt z naturą	Codziennie wyjdź na spacer do parku lub lasu.	Obniża poziom stresu i poprawia nastrój.
Uważność	Praktykuj kilka minut świadomego oddychania.	Pomaga zakotwiczyć uwagę w chwili obecnej.
Kreatywność	Pozwól sobie czasem na nudę.	Pobudza twórcze myślenie i nowe pomysły.
Ruch	Wybierz aktywność sprawiającą przyjemność.	Wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne.
Relacje	Prowadź spokojne rozmowy bez pośpiechu.	Buduje dobrostan i poczucie bliskości.