

7,90
kn

Lisa

TJEDNIK ZA SVESTRANU ŽENU
HRVATSKA • broj 36 • 5. 9. 2016. • 7,90 kn • 2 KM • 40 DEN

Uz 'spore' ugljikohidrate
NAJBRŽE SE MRŠAVI!
+ Žudnja za hranom - što
govori o vašim emocijama?

BACK TO WORK

**KAKO UBLAŽITI NAJVEĆI
STRES U GODINI!**

Tajne ljepote poznatih zvijezda

**KOLIKA JE CIJENA
MODERNOG NAČINA ŽIVOTA?**

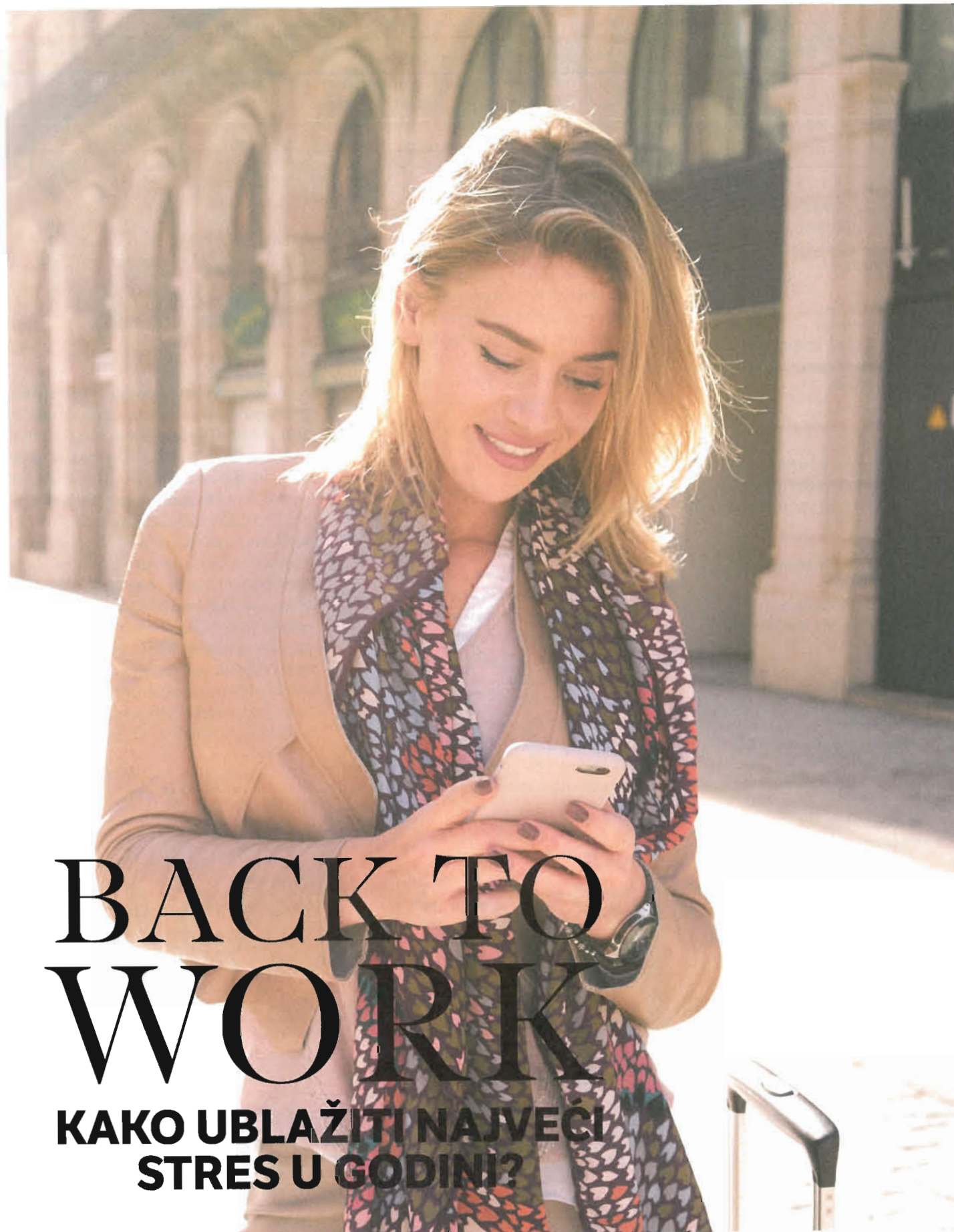
Sve je više djece kratkovidno! Jesu li mobiteli i kompjutori
krivi za to? ++++DIJABETES kod najmlađih +++ Riješite
TEST i saznajte koliki je vaš rizik za šećernu bolest?

++++ ZNATE LI PRAVILNO ČUVATI LIJEKOVE?



AM
društvo medija

SAVRŠENI KOLAČI ZA KRAJ LJETA



BACK TO WORK

KAKO UBLAŽITI NAJVEĆI STRES U GODINI?

Istraživanja kažu da je povratak na posao nakon ljetnog odmora jedno od najstresnijih razdoblja u našem životu. Što učiniti da pozitivni učinak relaksirajućeg odmora potraje što duže, a povratak 'u realnost' bude što bezbolniji?

Napisala Nikolina Petan Fotografije Shutterstock

Zanimljiva istraživanja provedena proteklih godina u Europi govore o tome da najveću radost vezanu uz godišnji odmor ne donosi sam odmor – nego njegovo planiranje! Iščekivanje godišnjeg odmora i planiranje mogu nas veseliti čak punih osam tjedana prije samog polaska! Za razliku od toga, nakon samog godišnjeg odmora razina radosti opada vrlo brzo, nekada i nakon samo dan-dva. Znači, za samo dan-dva oni koji su bili na godišnjem odmoru izjednačavaju se s onima koji na odmoru nisu ni bili! Pozitivni efekt je to kraći što je odmor bio stresniji i što je povratak na posao stresniji.

Kratki pozitivni učinci

'Najčešći stresovi koje ljudi navode kao ometajuće na godišnjem odmoru su loše slaganje s partnerom ili bolest, a svakako nije nebitno spomenuti i razna neispunjena očekivanja. Za one koji su procijenili da im je godišnji odmor bio 'izrazito relaksirajući', pozitivni efekt potrajao je najviše do dva tjedna nakon povrat-

Odmor je bolje planirati u više kraćih putovanja kroz godinu, kako bismo iskoristili pozitivan efekt planiranja, zamišljanja i maštanja o tome kako će nam biti lijepo...

ka s odmora. Dakle, sam godišnji odmor nas čini sretnijima, ali efekti odmora ne traju baš dugo. Najduže nas zapravo može radovati samo iščekivanje putovanja, njegovo zamišljanje i planiranje. Zanimljivo je i to da su ovi efekti slični bez obzira na to koliko novaca zarađujemo, odnosno koliko nam je godišnji odmor bio «skup», otkriva dr. sc. Ana Kandare Šoljaga, doktorica psihologije, psihoterapeut te vlasnica i voditeljica psihološkog savjetovaništva u Rijeci, u kojem pruža usluge psiholoških

tretmana, psihodijagnostike i profesionalne orijentacije (www.psiholog-rijeka.com). Pouka koju možemo izvući iz ovih istraživanja jest da je bolje godišnji odmor planirati u više kraćih putovanja raspoređenih kroz godinu, kako bismo do maksimuma mogli iskoristiti pozitivan efekt samog planiranja, zamišljanja i maštanja o tome kako će nam lijepo biti. Taj pozitivni efekt može ublažiti i stres povratka na posao, zato krenimo tražiti nove ideje za odmor koji tek dolazi!

Najgori dan u godini!

Povratak s godišnjeg odmora, posebno onog ljetnog u rutinu nakrcanu brojnim obvezama za mnoge predstavlja prevelik stres, a istraživanja su otkrila i da velik broj ljudi padne u depresiju!

Upravo onaj prvi dan povratka na radno mjesto za većinu je zapravo najgori dan u godini, često popraćen glavoboljom, nesanicom, umorom pa čak i fizičkim bolovima. Ti su simptomi anksioznosti posebno izraženi kod onih koji nisu zadovoljni poslom ili uvjetima u kojima rade, onima koji se brinu hoće li uopće imati posla, ali i kod onih koji su na odgovornim i zahtjevnim poslovima.

'Većina ljudi doživi neku razinu stresa u povratku

s odmora. U Engleskoj su, primjerice, istraživanja utvrdila velike financijske gubitke u razdoblju iza godišnjih odmora jer ljudi uzimaju bolovanja ne bi li umanjili stres povratka s godišnjeg i uhvatili još koji dan za prilagodbu. Stres povratka s godišnjeg možete prepoznati po nekim simptomima kao što su: nemir, umor, nervoza, smanjena strpljivost za razne tekuće aktivnosti (iako ste sve te brojne aktivnosti prije godišnjeg uspijevali obaviti, sada vam nije jasno kako ste sve to stizali i mogli izdržati), smetnje spavanja zbog kojih smo pojačano umorni i spava nam se, glavobolje, opća malaksalost, bolovi u mišićima... Kao i sve drugo, stres povratka s godišnjeg odmora netko podnosi bolje, a netko gore', objašnjava dr. sc. Kandare Šoljaga.

Tome u prilog govore i podaci istraživanja u Britaniji, a koji otkrivaju kako se 30% zaposlenih osoba užasava povratka na posao, a njih 40% treba nekoliko dana uhodavanja za uklapanje u radnu rutinu.

Najjači stres trpe oni čiji je radni dan vrlo zahtjevan i u čijoj radnoj sredini vlada buka i vreva. Osim samih obaveza kojima su izvrgnuti, povratnike muče troškovi koje su napravili na odmoru i tuga zbog udaljenosti idućeg dužeg odmora.

'POST-HOLIDAY BLUES' I U MEDICINSKOM RJEČNIKU!

Koliko je povratak na posao doista stresan, dokažu i neke studije prema kojima navodno četvrtina svjetske populacije pati od stresa samo pri pomisli na povratak. Pa su tako izrazi poput 'post-holiday blues' ili 'post-holiday syndrom' dobili svoje 'mjesto' i u medicinskom rječniku. Za neke je 'izlaz' u antidepresivima', no oni nikad nisu dobro rješenje – osim, izni-

mno, u medicinski opravdanim slučajevima. Ono što nam i inače najviše pomaže kroz život – jest pozitivan stav. Fokusirajte se na pozitivno u svojoj obitelji ili na radnome mjestu i ne dopustite negativnim emocijama da prevladaju. Osvrnite se oko sebe i 'učite' na pozitivnim i inspirativnim primjerima ljudi koji su teškoće pretvorili u nove izazove. Posvetite

sebi i svojim najmilijima – oni su naše utočište od svih problema. A kada se umorite od obaveza na poslu – maštajte o novom godišnjem odmoru i mjestima koje biste voljeli vidjeti. Istraživanja su dokazala da se puno bolje osjećaju zaposlenici koji nakon povratka na posao već imaju isplaniran sljedeći odmor, makar to bio kratki vikend odmor ili izlet u prirodu!

Svi oni koji se pak vraćaju nečemu što vole raditi, ističe naša sugovornica, vjerojatno neće imati simptome stresa ili će oni biti blagi. Nasuprot tome, onima koji se vraćaju u tešku atmosferu na poslu, neizvjesnu budućnost ili na posao koji baš i ne bi izabrali da su mogli birati, jasno je da će povratak biti mučan i stresan.

Nužno vrijeme za prilagodbu

Kako biste što bezbolnije premostili jaz između bezbrižnog odmora i ljenčarenja i povratka u stresnu svakodnevicu, dr. Šoljaga savjetuje da se s godišnjeg odmora najbolje vratiti najmanje dan ili dva ranije nego što morate na posao, kako biste dobili više vremena za prilagodbu. Jer činjenica jest da većinu zaposlenih na radnome mjestu očekuju nagomilane obveze i kratki rokovi u kojima ih moraju ispuniti. A to samo stvara dodatan stres i nervozu te stihijsku lavinu novih problema.

U potrazi za idealnim rješenjem stručnjaci predlažu i da odmor podijelimo u nekoliko faza, što omogućuje da se kroz godinu relaksiramo i ne mislimo na probleme

Da se ne biste osjećali preplavljeni emocijama i izgubili živce, dobro bi bilo isplanirati svoje obveze prije povratka na posao te ih nastojte rasporediti, za početak, u nekoliko dijelova.

Najgori dan u godini!

Iako su znanstvenici izračunali kako je za prilagodbu na redoviti radni tempo potrebno oko tri tjedna, sumnjamo da postoji itko tko si dista može priuštiti tu - privilegiju.

Umjesto toga, već prvog radnog dana ubačeni ste u žrvanj obaveza.

Zato je vrlo važno pozabaviti se nekim hobi-jem ili aktivnostima koje će vam nadoknaditi opuštenu atmosferu s odmora te će predstavljati svojevrsnu zaštitnu zonu od stresa, barem na samom početku.

U potrazi za idealnim rješenjem neki stručnjaci predlažu i da godišnji odmor podijelimo u nekoliko faza, što nam pruža priliku da se kroz cijelu godinu relaksiramo i zaboravimo na svakodnevne probleme. Naime, istraživanja su pokazala da je upravo odlazak na godišnji odmor u dva ili više navrata najbolji za naše zdravlje na duži rok!



Lisa

KAKO SI POMOĆI?

Postoje brojni mali trikovi koji nam svima mogu olakšati život pa čak i kada se radi o tako velikom stresu kao što je povratak na posao nakon ljetovanja! Mi vam donosimo neke od savjeta dr. Kandare Šoljaga:



Vratite se s godišnjeg najmanje jedan, a bolje i dva dana ranije kako biste dobili malo više vremena za prilagodbu.

Na povratku s godišnjeg čeka nas puno posla. Dobro je prvo sjesti i isplanirati što sve treba učiniti i kojim redoslijedom važnosti, a tek onda prionuti poslu. Ako krenete stihijski otvarati probleme koje trebate riješiti i obveze koje vas čekaju, vjerojatno ćete se osjećati preplavljeno i izgubiti živce.

Vratite se svom uobičajenom ritmu tjelovježbe koji ste vjerojatno promijenili tijekom godišnjeg odmora. Ako inače ne vježbate, ovo je pravo vrijeme da uključite tu zdravu naviku u život. Ako ste plivali, skijali, šetali, rolali ili nekako drugačije bili fizički aktivni tijekom odmora, sjetite se kako je to ugodno i kako se dobro pritom osjećate.



Ljudi ponekad misle da će njihovi problemi nestati na godišnjem odmoru, ali problemi nas prate kamo god krenuli. Ako ih je bilo lakše nositi dok niste imali i druge obveze, sada se mogu činiti težima nego prije.

Nemojte sjesti pred TV. Ljudi koji puno gledaju TV procjenjuju svoj život lošijim, pokazuju istraživanja!



Lisa



Još prije nego se vratite s godišnjeg, namjestite ritam spavanja i buđenja kakav ćete imati kad obveze započnu.

Dobro je prepoznati vlastite osjećaje, prihvatiti ih kao normalne i pokušati sebi pomoći tako što ćete u svakidašnju rutinu ubaciti malo čarolije koju ste osjetili na godišnjem. Primjerice, možete 'pobjeći' na vikend i prošetati uz more ili provesti popodne na svježem zraku negdje u prirodi, baš kao da ste na godišnjem!

Ako do sada niste prakticirali neku rekreaciju ili sport, vrijeme je da počnete - osjećat ćete se kao novi!

Ako neugodni osjećaji potraju duže od desetak dana, svakako biste trebali razmisliti što vam to važno poručuju ti osjećaji. Oni ne govore više o povratku s godišnjeg, nego o nečemu dubljem. Možete o tome porazgovarati s partnerom, prijateljem ili sa stručnjakom.

Ponekad se ljudi vrate s godišnjeg odmora i ne osjećaju da su se odmorili. Jedan razlog za to može biti taj što odmora zapravo nisu ni imali. Ako ste proveli godišnji odmoravajući na mailove ili telefonirajući na plaži ili s kakvog brda, nije ni čudo što se niste odmorili.

JESTE LI ZNALI?

4

dana su nam potrebna da po povratku s godišnjeg odmora dosegne prosječnu razinu produktivnosti, pokazalo je istraživanje

56%

Ljudi nakon povratka s godišnjeg najviše živcira zvuk alarma ujutro

41%

Ljudi najviše izluduje inbox prepun glupih e-mailova

21%

Ljudi ne podnosi gužve u javnom prijevozu

18%

Ljudi iritira (ponovno) nošenje čarapa