

## Tři situace, kdy byste měli vážně vyrazit na dovolenou a odpočinout si

16. června 2012

Dovolená je určitou formou psychické hygieny. Umožňuje přerušit dennodenní rytmus práce a běžných starostí. I když si svůj každodenní život dokážete dobře naplánovat a kombinovat v něm povinnosti, aktivní odpočinek a zábavu, dovolená vám prospěje.



Dlouhodobé vyčerpání se projevuje nenápadně: ztrátou motivace, nechutí do práce a sníženou imunitou spojenou se zvýšenou nemocností. Ilustrační snímek | foto: Profimedia.cz

A jsou situace, kdy je volno **víc** než jen odměna, ale doslova nutnost.

### 1. Když jste v zápřahu už hodně dlouhou dobu

Dlouhodobé vyčerpání je typickým signálem, že **dovolená** je nezbytná. Projevuje se většinou nenápadně. Ztráta motivace, nechut' do práce a snížená imunita spojená se zvýšenou nemocností jsou často celkem nevýrazné příznaky.

Jenže pokud se nepodaří tuto sestupnou tendenci zastavit, může se přidat syndrom vyhoření nebo i rostoucí psychosomatické potíže. Dovolená v takovém případě funguje jako dobítí baterek na úroveň potřebnou pro běžný provoz.

### 2. Když jste podali extrémně velký výkon

Dopřát si alespoň kratší dovolenou je nutné i ve chvíli, kdy potřebujete "odstoupit" od pracovních starostí. Například v době, kdy se uzavře náročný pracovní projekt nebo když se příliš vyhrotily vztahy na pracovišti.

Dovolená pak funguje jako "vyčištění" hlavy. Je to podobný mechanismus, jako když se na něco pořádně vyspíte. Odstup a nadhled vám umožní vyřešit problémy s elegancí.

### 3. Pokud si potřebujete rozmyslet, co s životem dál

Zvláštní moment vhodný pro dovolenou – plánujete-li výraznou životní změnu. Čas zamyšlení, rekapitulace a hledání nového životního směru by neměly rušit myšlenky na to, co bude zítra v práci na poradě.

Takovou dovolenou potřebuje během života každý, občas může mít podobu cesty nebo symbolické pouti. Tento způsob odpočinku zažívá v posledních [letech](#) renesanci.

#### Dovolenou potřebujete, když...

- **už jste ji dlouho neměli** – zní to banálně, ale aspoň jednou za čas by si [člověk](#) měl dopřát dlouhodobější, nepřerušovaný odpočinek
- **v práci začnete dělat chyby** – to je signál, že už jste opravdu unavení
- **vás práce stále více obtěžuje** – je to důsledek psychické únavy, možná znak počínajícího vyhoření. Ukazuje, že potřebujete změnu.
- **se nesoustředíte a jste bez energie**
- **vás všechno štve, práce, spolupracovníci, zákazníci** – to už je výraznější varování a pokud nezakročíte, vyhoření se zřejmě nevyhnete. Dovolená a změna prostředí vám pomohou získat odstup.
- **když nemáte z ničeho radost, špatně spíte, cítíte úzkost**
- **když trávíte málo času s rodinou** – kvůli tomu máte pocit, že vám něco utíká, navíc zřejmě čelíte partnerovým připomínkám
- **když se objevují fyzické potíže** – při takzvané somatizaci se dlouhodobý stres, duševní námaha a stereotypní mentální zatížení projeví na [těle](#). Typické jsou problémy se zažíváním, bolesti zad, astma, ekzémy a jiné potíže alergického typu, vysoký krevní tlak, zhoršení stávajících nemocí. Pokud lékařská vyšetření neodhalí žádný důvod, je třeba hledat příčiny právě v psychice.
- **vám hodně lidí z okolí říká, že jste workholik, že to s prací přeháníte** – workholik si často nepřipouští, že pracuje příliš. Je proto dobré věřit připomínkám, které přicházejí od jiných lidí.

Zdroj: [www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)