

Efektywny wypoczynek



Odoczynek jest wpisany w życie człowieka tak, jak nauka czy praca. Dlatego w tygodniu mamy pięć lub sześć dni nauki, a jeden lub dwa dni odpoczynku. Raz na rok każdemu przysługuje też kilka tygodni wakacji czy urlopu. Potrzebujemy też każdej doby około osiem godzin na odpoczynek w postaci snu, który jest potrzebny do regeneracji organizmu. Odpoczynek jest po to, żebyśmy po nim byli w stanie efektywniej, bardziej wydajnie uczyć się i pracować. Także w trakcie nauki zaleca się, aby co dwie godziny robić krótkie przerwy na odprężenie mózgu, co będzie skutkowało bardziej efektywną nauką. Regeneracja organizmu stanowi swoistą higienę dla naszego organizmu, dobroczynnie wpływając na nasze zdrowie. Odpoczynek jest naturalną potrzebą człowieka, nie świadczy w żadnej mierze o jego słabości. Chociaż stwarza pewne ograniczenia. Ale zamiast przejmować się tym, lepiej wygospodarować na niego czas. Odpoczynek to nieodłączny element naszego życia. Jest tak samo ważny jak praca i zadania wykonywane w ciągu dnia. Dla zdrowia niezbędne jest, aby znaleźć czas na odprężenie, ale takie, które przyniesie korzyści naszemu organizmowi.

Kto lekceważy czy pomija wypoczynek podczas planowania swojego dnia, musi liczyć się w niedalekiej przyszłości z obniżeniem swojej wydajności w codziennym życiu, a w niektórych przypadkach z problemami zdrowotnymi. Zarówno, bowiem ciało, jak i umysł wymagają odreagowania, rozluźnienia i odprężenia od trudów dnia codziennego.

Tak, jak lubimy – wybierz coś dla siebie!

Jak zatem efektywnie wypoczywać?

Każdy z nas lubi inaczej regenerować siły. Do aktywnego wypoczynku zaliczają się: długie spacery, jogging, wspinaczki górskie, rower, a także sporty, takie jak pływanie, taniec, czy sztuki walki, które niosą ze sobą dużo satysfakcji. Jeżeli zaś chodzi o odpoczynek bierny, dobra jest relaksacyjna muzyka. Chociaż to, co dla kogoś jest relaksacyjną, też jest bardzo subiektywne. Poza muzyką, świetne do odpoczynku są książki. Każde czytanie rozwija wyobraźnię. Do tego bardziej twórcza gra na instrumencie, jak i mniej kreatywne oglądanie telewizji. Wybierajmy to, co lubimy. Raczej nie odpocznie, jeżdżąc na rowerze ten, kto tej jazdy zwyczajnie nie lubi, ale za to wycisza się spacerując po parku, lesie. Zatem wybierajmy, jak chcemy odpocząć, myśląc przy tym o sobie.

Warto jeszcze wspomnieć o tym, czym różni się nuda od odpoczynku. Po pierwsze, odpoczynek to niewielki procent czasu, jaki poświęcamy na pracę. Po drugie, odpoczynek może być również bardzo aktywny. Od wysiłku umysłowego można odpoczywać przez ruch, natomiast od wysiłku fizycznego przez czytanie mądrej książki, czy obejrzenie sensownego filmu, co znów wymaga wysiłku intelektualnego. Mimo wszystko każdy z nas potrzebuje czasem trochę bardziej prymitywnego odpoczynku w celu wyluzowania, odstresowania. Oglądanie programów telewizyjnych też może być formą rozrywki, dopóki nie zajmuje zbyt dużo czasu, może być uznane za bierny odpoczynek. Jedną z najbardziej popularnych form odpoczynku, chociaż kojarzących się z nudą, jest leżenie na łóżku z zamkniętymi oczami lub patrzenie w sufit... Takie po prostu „nicnierobienie”. Ale taka forma jest o tyle ciekawa, że może być zarówno bezużyteczną nudą, jak i czymś bardzo cennym dla naszej egzystencji. W pierwszym przypadku - gdy myślimy o jakichś głupotach...lub nie myślimy wcale. Natomiast czymś użytecznym - kiedy zastanawiamy się nad sobą, własnymi reakcjami i życiem. Taka swoista psychoterapia.

Organizmu nie oszukamy

To, co jednak obowiązuje wszystkich, którzy chcą zbalansować pracę i odpoczynek, to sen. Powinniśmy zadbać o odpowiednią ilość snu każdego dnia. Organizmu nie oszukamy, notorycznie niedosypiając. Potrzebujemy tego najważniejszego odpoczynku, kiedy nasze ciało się regeneruje. Zazwyczaj dorosła osoba potrzebuje 6 – 8 godzin snu, w zależności od indywidualnych zapotrzebowań i wieku.

Kto lekceważy czy pomija wypoczynek podczas planowania swojego dnia, musi liczyć się w niedalekiej przyszłości z obniżeniem swojej wydajności w codziennym życiu.

Dieta i ruch

Na nasz efektywny wypoczynek wpływają również dieta i ruch. Odpowiedni sposób odżywiania może dodawać nam niezbędnej energii i do pracy i do odpoczynku. Potrzebna nam jest dieta bogata w witaminy, minerały, zdrowe tłuszcze, białko oraz węglowodory złożone. Dobrze odżywiony organizm będzie wydajniej pracował i szybciej się regenerował do pracy.

Z kolei ruch fizyczny, zdaniem ekspertów, jest nam niezwykle potrzebny, abyśmy byli nie tylko sprawni, ale mogli też odpocząć psychicznie. Endorfiny wytwarzane podczas wysiłku wzbudzają w nas euforię i poczucie szczęścia, a to przekłada się na wydajny wypoczynek.

Tu i teraz

Żeby wypoczynek był efektywny, dobrze jest stosować zasadę „tu i teraz”. Oznacza ona, że skupiamy się na danym momencie, np. delektowaniu się poranną herbatą i chwilą ciszy czy rozmową z bliską osobą. Nie wybiegamy w tym czasie myślami w przeszłość i przyszłość. Nawet taki krótki reset w ciągu dnia może sprawić, że będziemy bardziej wypoczęci.

A zatem wypoczywajcie efektywnie!

Pozdrawiam serdecznie 😊

Barbara Magalska