**Stres po urlopie - jak z nim walczyć?**

**Wielkimi krokami zbliża się majówka, a wraz z nią nadzieja na dłuższy wypoczynek. Wiele osób nie może się doczekać, by na kilka dni oderwać się od służbowych obowiązków i odpocząć od biura, laptopa i telefonu służbowego. Błogi relaks z dala od pracy pomaga zniwelować codzienny stres, pozytywnie wpływa na samopoczucie i daje energię do podejmowania nowych wyzwań. Co zrobić, by dobry nastrój towarzyszył nam także po powrocie z urlopu? Znajomość kilku zasad pomoże nam dłużej cieszyć się dobrym samopoczuciem.**

Stres ma dwa oblicza: może być mobilizujący do działania, ale jego nadmiar zdecydowanie utrudnia codzienną aktywność. Bardzo często źródłem wyniszczającego stresu jest praca, w której spędzamy przeciętnie 40 godzin tygodniowo. Jeżeli chcemy zachować zdrowe proporcje pomiędzy pracą a życiem osobistym, gotowością do działania a czystym lenistwem, warto zadbać o odpoczynek, który jest wręcz niezbędny do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Jednak sam urlop, by był czasem efektywnego odpoczynku, wymaga odpowiedniego przygotowania.

**LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ**

 Stres, który towarzyszy nam po powrocie do pracy, zazwyczaj ma swój początek jeszcze przed urlopem. Kiedy nawał obowiązków przytłacza, a pierwszy dzień urlopu zbliża się wielkimi krokami, pokusa, by odłożyć pilne zadania na później, bywa bardzo silna. Co w takiej sytuacji? Na pewno nie warto chować głowy w piasek i udawać, że wszystko samo się rozwiąże podczas naszej nieobecności.

*- Strategia ucieczkowa nie jest najlepszym sposobem na efektywną walkę ze stresem. Przeciwnie, często bywa źródłem dodatkowego napięcia, które uniemożliwia beztroski relaks w trakcie wakacji. Natrętnie powracające myśli o zaległościach służbowych będą jedynie potęgować negatywne emocje i spowodują, że powrót do pracy będzie jeszcze trudniejszy. -*mówi Agnieszka Jasińska, autorka zestawu fiszek „Efektywny trening antystresowy”.

Warto podejść do sprawy zadaniowo i uporządkować kwestie zawodowe jeszcze przed wyjazdem. Posprzątane biurko, wyczyszczona skrzynka e-mailowa czy przekazanie bieżących projektów współpracownikom i ustalenie priorytetów na czas nieobecności pomogą wrócić do pracy z dobrą energią. Komfort urlopu bez komputera na kolanach i telefonu przy uchu jest niezbędny do tego, by odpocząć i być gotowym na nowe wyzwania.

**SIŁA NAWYKÓW – MAŁY KROK, WIELKI SUKCES**

Stres związany z powrotem do pracy po urlopie jest często efektem schematów myślowych zniekształcających percepcję. To, jak dana osoba postrzega rzeczywistość, ma ogromny wpływ na emocje, które odczuwa, dlatego warto pracować nad automatyzmami myślowymi. Często to my sami nie pozwalamy sobie na efektywny odpoczynek, a winnymi nieudanego urlopu wcale nie są, jak nam się wydaje, szef czy współpracownicy.

*- „Na pewno mi się nie uda…Nie będę w stanie tego zrobić…Szef będzie niezadowolony, że wyjeżdżam…”. To tylko przykłady przekonań zawierających zniekształcenia poznawcze, które wywołują kumulację negatywnych emocji i wzmacniają stres. Na szczęście można się przed nimi bronić i wypracować lepsze nawyki, które zniwelują negatywne monologi wewnętrzne. Wystarczą krótkie, proste, ale regularne ćwiczenia oparte na technikach terapii poznawczo-behawioralnej, które pomogą zamienić czarnowidztwo na pozytywne myślenie. Metodą małych kroków można odnieść wielki sukces* – mówi psycholog, Agnieszka Jasińska.

Planując urlop, warto zacząć od właściwej organizacji pracy przed dniami wolnymi i od komunikacji z szefem oraz zespołem na temat ewentualnych tematów czy sytuacji, które mogą się pojawić podczas naszej nieobecności. Tak przygotowany zespół będzie czuł się komfortowo, a my ze spokojną głową wyruszymy na upragniony urlop.