

Evo kako godišnji odmor umanjuje rizik od preuranjene smrti

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Subota, 13 Srpanj 2024 07:13

Objavljeno: Subota, 13 Srpanj 2024 07:13

U Hrvatskoj i većini europskih zemalja radnici imaju minimalno 20 dana godišnjeg, četiri zemlje imaju 25, a klinička psihologinja Lea Maričić navodi kako istraživanja pokazuju da oni koji redovito idu na godišnje odmore umanjuju rizik od preuranjene smrti za oko 20 posto.

"Kvalitetan odmor je od velikog značaja za otklanjanje toksina iz tijela, revitalizaciju cijelog organizma, za naše fizičko i psihičko zdravlje. Bilo da izgaramo na poslu ili smo pod velikim stresom, godišnji će odmor značajno umanjiti te simptome", kazala je za Hinu klinička psihologinja s "Andrije Štampara" Lea Maričić.

Istraživanja pokazuju da oni koji redovito idu na godišnje odmore umanjuju rizik od preuranjene smrti za otprilike 20 posto, navela je.

Osim toga smanjuju se i rizici od srčanog udara, ali i drugih teških zdravstvenih problema poput metaboličkog sindroma. Dobrobiti godišnjeg odmora reflektiraju se na bolje raspoloženje, razinu energije, općenito zadovoljstvo, zdravlje i razinu napetosti.

"Prema istraživanjima o efektima godišnjeg odmora, većina se počinje opuštati i osjećati da su na godišnjem odmoru tek nakon otprilike tjedan dana, osmi dan", poručuje Maričić i dodaje kako tek nakon toga zapravo počinje proces odmaranja.

Stoga su, kaže, dva tjedna odmora nekakav minimum ispod kojeg ne bi trebalo ići. "A tri do četiri tjedna odmora u kontinuitetu optimalni su za psihosocijalni oporavak radnika i veću produktivnost", istaknula je.

Ako to nije moguće, i odmori u obliku kraćih rekreativnih putovanja dovode do rasta kognitivne fleksibilnosti, važne kognitivne karakteristike koja ljudima pomaže u izvršavanju složenih zadataka, kaže Maričić.

Zakonski minimum od 20 dana godišnjeg

"Pozitivni efekti redovitih kraćih odmora mogu poslužiti kao zamjena za godišnji odmor, ali samo privremeno. Primjerice, kratko, trodnevno putovanje može smanjiti percepciju stresa i sniziti razinu kortizola, hormona stresa", navodi.

Hrvati prema Zakonu o radu imaju pravo u svakoj kalendarskoj godini na minimalno četiri tjedna. To je za one koji rade pet dana u tjednu 20 dana, odnosno 24 dana za one koji rade šest dana tjedno.

U te dane ne ulaze vikendi, odnosno nedjelja, i državni blagdani kojih imamo 14. To je zakonski minimum propisan na razini EU-a. Kolektivnim ugovorom i pravilnicima poslodavci mogu svojim radnicima dati i više dana, primjerice, ovisno o radnom stažu, broju djece...

Gledajući petodnevni radni tjedan, većina europskih zemalja drži se zakonskog minimuma od 20 dana. U Norveškoj radnici imaju dan više, Španjolskoj i Portugalu minimalno 22 dok u najviše dana odmora godišnje uživaju zaposleni u Švedskoj, Austriji, Danskoj i Francuskoj - pet tjedana, što je 25 dana.

Evo kako godišnji odmor umanjuje rizik od preuranjene smrti

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Subota, 13 Srpanj 2024 07:13

Objavljeno: Subota, 13 Srpanj 2024 07:13

Za one koji rade šest dana tjedno, to je čak 30 dana. Uz državne blagdane i praznike taj broj i raste. Radnici u Turskoj imaju najmanje dana plaćenog odmora, tek 14.

Studija koja potvrđuje povezanost dužeg života s korištenjem godišnjeg odmora provedena je kroz čak 40-godišnje razdoblje u Helsinkiju. Istraživački tim je od 1974. i 1975. godine pratio kroz dvije grupe zdravstvene podatke 1222 sredovječna muškarca na pozicijama rukovoditelja, od kojih je svaki imao barem jedan čimbenik rizika za kardiovaskularne bolesti, poput pušenja, pretilosti, visoki krvni tlak ili kolesterol.

Tri tjedna odmora godišnje za bolji život

U jednoj grupi su muškarci radili na sebi, vježbali, zdravo se hranili, prestali pušiti...

Druga grupa nije dobila nikakve naputke, a istraživači su u obje prikupljali podatke o njihovu radu, spavanju, odmoru.

Unatoč zdravom načinu života, muškarci u prvoj grupi su umirali više. Izolirajući podskupinu, ustanovljeno je da je odgovor ležao u korištenju godišnjih odmora i da su oni koji su koristili manje od tri tjedna odmora godišnje imali 37 posto veću vjerojatnost da će umrijeti ranije.

"Nemojte misliti da će inače zdrav način života nadomjestiti previše rada i neodlazak na odmor. Najmanje tri tjedna odmora godišnje vjerojatno će vam pomoći da živite dulje", naglasio je profesor Timo Strandberg sa Sveučilišta u Helsinkiju predstavljajući prije nekoliko godina pred Europskim kardiološkim društvom rezultate studije na kojoj je i on radio.

Istraživanje Gerharda Strauss-Blaschea i kolega s Medicinskog sveučilišta u Beču u kojem su sudjelovala 53 zaposlenika jedne austrijske tvrtke pokazalo je da su ispitanici osjećali manje fizičkih tegoba, bolji san te bolje raspoloženje i pet tjedana nakon odmora.

I profesor javnog zdravstva sa Sveučilišta Syracuse Brooks B. Gump i zdravstvena psihologinja Karen A. Matthews sa Sveučilišta u Pittsburghu ustvrdili su u svojoj studiji, analizirajući podatke preko 12.000 muškaraca koji su sudjelovali u ispitivanju višestrukih čimbenika rizika, povezanost godišnjeg odmora i niže stope mortaliteta.

"Čini se da su češći godišnji odmori imali izravan pozitivan učinak na smrtnost. Iako specifični mehanizam ove povezanosti ostaje nepoznat, otkrića upućuju na važnost razmatranja zdravstvenih dobrobiti odlaska na odmor. Odmor može biti ne samo ugodan, već i u službi promocije zdravlja", zaključak je studije.

Odložite mobitel, opustite se i promijenite rutinu

U još jednoj u nizu provedenoj studiji na ovu temu, koautora i znanstvenog suradnika na Sveučilištu Južne Australije Tyja Fergusona, u kojoj je sudjelovalo 308 odraslih Australaca tijekom 13 mjeseci, ustanovljeno je ono što je i psihologinja Maričić navela - da se osoba na promjenu privikne tek nakon tjedan ili dva.

No, jedan od glavnih proizašlih zaključaka je da su pozitivne promjene vidljive bez obzira na

trajanje odmora.

A nakon iščekivanja cijele godine za odlazak na toliko željeni odmor, višemjesečnih priprema i planiranja kamo otići i što raditi, brojni se tijekom njega ne mogu "isključiti" iz poslovnih i drugih obveza, ostaviti ih za sa sobom i uživati ili si, pak, nabijaju stres gomilajući niz zadataka kako bi odmor proveli što aktivnije.

"Teško je, ali odložite svoj telefon što je više moguće i razmislite o brisanju poslovnih aplikacija poput e-pošte ili društvenih mreža dok ste odsutni. Studije su povezale provođenje manje vremena na telefonu s opuštenijim odmorom", savjetuje psihologinja Maričić.

Također, dodaje, korisno je uključiti i aktivnosti opuštanja u svoj raspored. Iako se ponekad mogu činiti kao gubljenje dragocjenog vremena, upravo su kvalitetan san i opuštanje važni faktori oporavka organizma, a povezani su i s dugotrajnijim pozitivnim efektima odmora.

Ciljate li na opuštajući odmor, ne biste trebali pretjerivati s planovima i željama što sve želite posjetiti, vidjeti, učiniti na odmoru, dodaje.

"Ukratko, ono što najviše potiče porast zdravlja i dobrobiti tijekom odmora jesu provođenje dijela vremena na pasivno opuštanje i uživanje u aktivnim dijelovima odmora", poručuje.

Vratite se na posao sredinom tjedna

Mnogi godišnji odmor koriste kako bi obavili i sve one stvari koje ne stignu dok rade, poput liječničkih pregleda, pospremanja i slično, a psihologinja iz centra Budi svoj Kristina Bačkonja savjetuje da se to riješi na početku ili kraju odmora kako bi se većina dana ipak iskoristila za odmor, a ne za obavljanje tih obveza.

Promjena mjesta boravišta je ključna, naglašava. "Ponekad se teže "iskopčati" iz radnog okruženja i obveza kada ostajemo u svakodnevnici.

Mnogi nemaju za odlazak na more, no i sam odlazak na bazene ili negdje u prirodu sa sendvičima utječe na promjenu rutine i dojam da smo zaista na odmoru. "Što više takvih aktivnosti, prije će naš mozak shvatiti da je ovo vrijeme odmora", kaže Bačkonja, koja, također, kao glavno ističe prekid poslovne komunikacije kada je to moguće.

Jedno od ključnih pitanja koje se otvara kako se bliži povratak u realnost i obvezama je kako izbjeći stanje depresije.

"Po povratku s odmora ostavite si malo vremena kako biste stigli obaviti sve aktivnosti koje nas najčešće čekaju po povratku s putovanja te kako biste se lakše pripremili na svoju uobičajenu rutinu. Pokušajte se vratiti u ustaljeni ritam spavanja ili vrstu prehrane u kojoj inače uživate, ali i tako da pokušate strukturirati svoj prvi radni dan ili tjedan te da definirate okvirne ciljeve koje želite postići u nadolazećem razdoblju", kaže Maričić.

Bačkonja u tom kontekstu savjetuje početak rada sredinom tjedna.

Evo kako godišnji odmor umanjuje rizik od preuranjene smrti

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Subota, 13 Srpanj 2024 07:13

Objavljeno: Subota, 13 Srpanj 2024 07:13

"Na taj način se postupno vraćamo obavezama, kraj tjedna je bliži pa je stoga i šok malo manji. Iako ljudi vole iskoristiti i zadnji dan za boravak na moru, povratak na radno mjesto neraspakiran, umoran od puta i nepripremljen može biti prilično stresan", istaknula je. (Piše: Nikol Zagorac, Hina)

