

چرا استراحت در تعطیلات، ما را بازیابی نمی‌کند؟



روزهای تعطیلات اغلب به عنوان یک چشم‌انداز ایده‌آل برای استراحت در نظر گرفته می‌شود و تصاویری از نوشیدنی‌های گرم و اوقات خوش با عزیزان را تداعی می‌کند، اما بسیاری از مردم در ایام تعطیلات، یا برای استراحت کردن مشکل دارند یا پس از آن احساس خوبی ندارند.

روزهای تعطیلات اغلب به عنوان یک چشم انداز ایده آل برای استراحت در نظر گرفته می شود و تصاویری از نوشیدنی های گرم و اوقات خوش با عزیزان را تداعی می کند، اما بسیاری از مردم در ایام تعطیلات، یا برای استراحت کردن مشکل دارند یا پس از آن احساس خوبی ندارند.

به گزارش ایسنا، استیسی شاو (Stacy Shaw) یک روانشناس است که مطالعه می کند استراحت چگونه از یادگیری، خلاقیت و رفاه پشتیبانی می کند. چرا تعطیلات معمولاً استراحت را نوید می دهد، اما هرگز به نظر نمی رسد که محقق شود؟ آیا استراحت ترمیمی و بازیابی کننده بدن در تعطیلات امکان پذیر است؟

خواب اغلب اولین چیزی است که بسیاری از مردم با استراحت مرتبط می دانند، اما انسان ها هنگام بیداری نیز به زمان استراحت ترمیمی نیاز دارند. این دوره های استراحت فعال شامل تجربیات فیزیکی، اجتماعی و خلاقانه ای است که می توانند در طول روز رخ دهند، نه فقط در حالی که بی هدف روی مبل لم می دهید.

وقتی استرس های تعطیلات شروع به افزایش می کنند، دوره های استراحت، منابع روانی تخلیه شده را دوباره پر می کنند، استرس را کاهش می دهند و رفاه را ارتقا می دهند، اما بهره مندی کامل از مزایای استراحت و فراغت به چیزی بیش از یک صبح آرام یا یک لیوان شکلات داغ نیاز دارد. همچنین به برنامه ریزی آگاهانه دوره های بازیابی (ریکاوری) فعالی مربوط می شود که به ما انرژی می دهند و باعث می شوند احساس بازیابی کنیم.

بنابراین، استراحت خوب باید پیش بینی، برنامه ریزی و اصلاح شود.

استرس تعطیلات

فصل تعطیلات می تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد. استرس مالی افزایش می یابد و روال های روزانه مختل می شوند. استرس سفر، به اضافه کمی از تحرکات چالش برانگیز خانوادگی؛ جای تعجب نیست که کیفیت سلامت روان در طول فصل تعطیلات کاهش می یابد.

دوره های استراحت و فراغت با کیفیت می توانند این عوامل استرس زا را خنثی کنند و بهبودی و سلامت را ارتقا دهند. آنها همچنین می توانند به کاهش فشار روانی و طولانی شدن احساسات مثبت هنگام بازگشت افراد به کار کمک کنند.

استراحت مؤثر به اشکال مختلفی، از بیرون رفتن برای پیاده روی گرفته تا معاشرت، گوش دادن به موسیقی یا انجام سرگرمی های خلاقانه وجود دارد. این فعالیت ها ممکن است حواس پرتی به نظر برسند، اما عملکردهای مهمی در سلامت روان دارند.

برای مثال، تحقیقات نشان می دهد که پیاده روی در طبیعت منجر به کاهش فعالیت در ناحیه ای از مغز می شود که با غم و اندوه و افکار نشخوارکننده مرتبط است. پیاده روی در طبیعت همچنین با کاهش اضطراب و استرس مرتبط است.

مطالعات دیگر نشان داده اند که فعالیت هایی مانند نواختن پیانو یا خوشنویسی، کورتیزول (هورمون استرس) را به طور قابل توجهی کاهش می دهند. در واقع برخی از امیدوارکننده ترین مداخلات برای افسردگی شامل شرکت در فعالیت های تفریحی لذت بخش است. البته همه اوقات بیکاری، ترمیم کننده نیستند.

چرا استراحت خوب در طول تعطیلات اینقدر سخت است؟

یکی از قوی ترین یافته های روانشناسان و محققانی که اوقات فراغت را مطالعه می کنند، این است که اثربخشی دوره های استراحت به میزان رضایت فرد از آنها بستگی دارد. این ممکن است بدیهی به نظر برسد، اما مردم اغلب اوقات فراغت خود را صرف انجام کارهایی می کنند که رضایت بخش نیستند.

به عنوان مثال، یک مطالعه معروف در سال ۲۰۰۲ در مورد نحوه گذراندن وقت مردم نشان داد که محبوب ترین نوع اوقات فراغت، تماشای تلویزیون است، اما شرکت کنندگان همچنین زمان تماشای تلویزیون را به عنوان کم لذت ترین فعالیت خود ارزیابی کردند. کسانی که بیش از چهار ساعت در روز تلویزیون تماشا می کردند، آن را حتی کمتر از کسانی که کمتر از دو ساعت در روز تماشا می کردند، لذت بخش می دانستند.

«استیسی» می گوید چند سال پیش، من و همکارانم داده هایی از دانشجویان دانشگاه جمع آوری کردیم و دریافتیم که دانشجویان گزارش داده اند که در پایان روز به حواس پرتی های بدون نیاز به فکر، مانند رسانه های اجتماعی روی می آورند، اما معمولاً این کار باعث نمی شود که احساس تجدید قوا یا بازیابی انرژی کنند.

اگرچه این مطالعه به طور خاص در مورد دانشجویان دانشگاه بود، وقتی یافته ها را به تیم تحقیقاتی بزرگ تر ارائه دادم، یکی از همکارانم گفت: واقعاً باعث می شود به خودت فکر کنی، اینطور نیست؟ سپس در اتاق، سکوت حکمرا شد و افراد شروع به تکان دادن سرهایشان کردند.

برنامه ریزی برای استراحت خوب

علم برای مقابله با مشکل چرخه های استراحت ضعیف پیشنهاد می کند که برای استراحت فعال و فعالیت های لذت بخش برنامه ریزی کنید و این برنامه ها را به سرانجام برسانید.

تحقیقات زیادی نشان می دهد که طراحی، برنامه ریزی و انجام فعالیت های لذت بخش در کاهش علائم افسردگی و اضطراب مؤثر است.

برای فصل تعطیلات، این ممکن است به معنای دنبال کردن و اختصاص دادن یک بعدازظهر به خرید با یک دوره بهبودی، خواندن کتاب در یک مکان آرام یا پیاده روی پس از باز کردن هدایا باشد، به جای اینکه بلافاصله به حالت تمیزکاری بروید.

تحقیقات نشان می دهد که افراد با پیروی از یک برنامه مدون می توانند چرخه های استراحت ضعیف و عدم فعالیت را بشکنند و به بهبودی و رضایتمندی بیشتری دست یابند.

درگیری با احساس گناه

حتی با وجود دوره های استراحت کاملاً برنامه ریزی شده و اجرا شده، باز هم احساس گناه می تواند پدیدار شود. احساس گناه ناشی از سپری کردن اوقات فراغت، یک ساختار روانشناختی است که شامل احساس پشیمانی در مورد گذراندن وقت برای انجام کارهایی است که به جای بهره وری، آرامش بخش هستند. این می تواند لذت بردن از اوقات فراغت را کاهش دهد و یکی از مکانیسم هایی را که استراحت را با رضایتمندی مرتبط می کند، تضعیف کند.

این مشکل در طول تعطیلات ممکن است حتی بیشتر هم شود. این ایام تغییراتی در روال های روزانه، میزان روشنایی روز، دما و رژیم های غذایی ایجاد می کند. همه این تغییرات می توانند سطح انرژی افراد را کاهش دهند. انتظارات بالا در طول تعطیلات ممکن است احساس گناه را به تهدیدی بزرگتر برای استراحت تبدیل کند.

راه حل احساس گناه چیست؟

اگر پاسخ به چرخه های استراحت بی کیفیت، دوره های استراحت فعال برنامه ریزی شده باشد، پس راه حل احساس گناه چیست؟

محققان انتظارات کمتر، استراحت فراگیر و پذیرش را از مهم ترین اقدامات عدم احساس گناه می دانند.

تحقیقات در مورد احساس گناه در اوقات فراغت در مراحل ابتدایی خود است، اما این تحقیقات، چند راه برای مقاومت در برابر فشار برای پر بار بودن در هر دقیقه آزاد نشان داده است. در اینجا چند نکته برای مبارزه با این باور نادرست که استراحت فقط تبلی در لباس مبدل است، آورده شده است.

اول اینکه باید تلاش شود تا خود و اعضای خانواده را متقاعد کرد که انتظارات خود را برای فعالیت های فصلی شان کاهش دهند. لازم نیست هر شیرینی پخته شده به صورت جداگانه تزئین شود و لازم نیست هر هدیه ای با یک جعبه مجزا و پاپیون کامل بسته بندی شود. با موافقت برای کاهش انتظارات، کارهای اضافی و احساس گناه ناشی از این احساس که کارهای بیشتری برای انجام دادن وجود دارد را از بین می بریم.

دوم اینکه فعالیت های آرامش بخشی که حس عمیقی از غوطه وری در زندگی را ایجاد می کنند، به همراه بازی های ویدیویی، پیاده روی و بازی با بچه های کوچک فامیل بسیار آرامش بخش تر از وقت گذراندن با تلفن همراه یا تماشای تلویزیون روی مبل است.

این سرگرمی ها به توجه کامل نیاز دارند و مانع از فکر کردن به چیزهایی مانند پیام ها و ایمیل های انباشته شده یا کارهای ناتمام خانه می شوند.

در نهایت، وقتی احساس گناه ناشی از اوقات فراغت را تجربه می کنیم، باید این احساس را بپذیریم و سعی کنیم به زندگی ادامه دهیم. در شرایط پراسترس، پذیرش احساسات منفی به جای اجتناب از آنها می تواند علائم افسردگی را کاهش دهد.

انسان ها در طول تعطیلات و پس از آن به دوره های آرامش بخش نیاز دارند، اما این همیشه برای همه به راحتی یا به طور طبیعی حاصل نمی شود. یک استراحت خوب از طریق تنظیمات کوچک و اقدامات عمدی می تواند در فصل تعطیلات در دسترس باشد.