



В данном эссе я хочу рассказать, как я понимаю, что такое «качественный отдых» и что об этом думают психологи. Данная тема всегда была и будет актуальна, ведь на современном этапе прогресса науки и техники, в условиях внедрения новейших технологий, человек оказывается в самом центре событий. Вместе с этим жизнь многих людей становится всё более напряжённой и даже перегруженной. Наши повседневные нагрузки и стрессы могут приводить к переутомлению, и впоследствии к эмоциональному выгоранию, поэтому очень важно знать, что такое «качественный отдых» и уметь отдыхать.

На сегодняшний день в сети интернет психологами публикуется множество статей о том «как правильно отдыхать». Далее я хочу представить выжимки из них:

Психолог Ольга Юрковская считает, что люди не должны: «превратить себя в вечный двигатель с последующей трансформацией в загнанную лошадь» и именно поэтому она рекомендует не перенапрягать себя физически и эмоционально. Чтобы не допускать истощения собственных ресурсов, Ольга предлагает осознанно расстаться с частью дел, делегировать их, или же максимально снизить к себе требования в незначимых для вас сферах. Очень важно следить за режимом дня, интенсивностью рабочей нагрузки и психологическим состоянием. Оптимальный режим дня должен включать в себя обязательные 9–10 часов полноценного сна, физическую нагрузку и правильное питание. Ежедневная физическая нагрузка повышает общий тонус, энергичность, работоспособность и настроение. В результате физических нагрузок, будь то ходьба по парку или же просто физические упражнения дома, ваша работа становится эффективнее. Также, «снижение информационного потока и контакт с живой природой — самый быстрый и доступный способ избавиться от накопленных напряжений и восстановиться», пишет Ольга. Помимо этого, в список ежедневных дел в первую очередь нужно вносить то, что доставляет вам удовольствие и наслаждение, желательно задействовать все пять органов чувств, это зарядит энергией и улучшит настроение.

Как пишет сама Ольга Юрковская, она не видит смысла как-то по-особенному организовывать специальный отрезок времени, чтобы «эффективно отдыхать». Автор считает, что намного разумнее будет максимально освободить свою жизнь от того, что напрягает и не радует, и наполнить ее взамен полезными

удовольствиями и интересной работой.

Психолог и коуч Софья Палюхина считает, что отдых — это «времяпровождение, лишённое усиленного контроля над происходящим». Отдых нельзя включить в «список дел», во время отдыха нельзя пытаться чего-то достичь, к чему-то прийти, сделать что-то важное или обязательно что-то успеть. В своей статье автор даёт нам следующие рекомендации: научиться оставлять себе пространство для спонтанных действий и поступков, важно уметь слушать и слышать себя, отмечая те моменты, когда нужно дать себе время ничего не контролировать и не достигать.

По моему мнению, помимо умения сочетать работу и отдых, получать удовольствие от своей деятельности, как писали Софья Палюхина и Ольга Юрковская, очень важно устраивать для себя «маленькие праздники». Это может быть: просмотр фильмов в компании друзей со всевозможными вкусняшками (но ключевое тут не еда, а общение); какое-нибудь путешествие (не обязательно ехать в другую страну, можно ограничиться дачей или поездкой на речку с палаткой); ещё одним вариантом «маленького праздника» может быть выделение одного дня в неделю «для себя любимой», в этот день нужно напроць забыть про все дела и заниматься исключительно тем, чем хочется. Совершенно не важно, будет это вышивание крестиком или день посвящённый сра-процедурам, главное, чтобы это приносило удовольствие и положительные эмоции.

Таким образом, соблюдая вышеизложенные рекомендации вам не будет страшно ни переутомление, ни эмоциональное выгорание. К сожалению, очень мало людей умеют отдыхать и тут важно помнить, что качественный отдых, это в первую очередь, умение находить время на себя и свои увлечения, не работать на износ, а заниматься тем, от чего ты будешь получать удовольствие и удовлетворение. Не нужно работать на пределе своих возможностей и ждать «заветного дня» отдыха, важно уметь совмещать эти два занятия. Понимание «качественного отдыха» у каждого будет своё, главное, чтобы отдых восстанавливал наши ресурсы и приносил только удовольствие.

Источники:

- <https://psy.systems/post/tak-kak-zhe-nauchitsya-effektivno-otdyhat>
- https://pikabu.ru/story/kak_pravilno_otdykhat_4710450
- <https://kudago.com/all/list/kak-otdyhat-chtoby/>
- <https://yogabodylanguage.com/best-rest/>