

## **Οι διακοπές έφτασαν**

Ο σύγχρονος ρυθμός ζωής, η οικονομική κρίση, αλλά και ο διαρκής φόβος της ανεργίας έχουν επιβάλλει σκληρές συνθήκες εργασιακής απασχόλησης για κάθε εργαζόμενο και γενικά, διαταράζουν τη ψυχική μας υγεία. Εδώ λοιπόν, βρίσκεται και η σημαντικότητα των διακοπών! Οι διακοπές κατά κύριο λόγο **διακόπτουν** το άγχος και το στρες των καθημερινών ρυθμών κυρίως μιας γεμάτης και έντονης συναισθηματικής ή πρακτικής χρονιάς. Προσφέρουν ξεκούραση, έμπνευση και ανανέωση, χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους, διαφυγή από τις αγωνίες της καθημερινότητας, ακόμη και την αίσθηση της ευχάριστης αναμονής για κάτι «διαφορετικό»! Οι δυνάμεις αναπληρώνονται και επέρχεται ενέργεια, ψυχική και σωματική, για να συνεχιστεί και η επόμενη σεζόν.

**Όλα αυτά αποτελούν δικαίωμα και όχι πολυτέλεια, για αυτό και συμβιβασμοί στο θέμα των διακοπών δεν πρέπει να γίνονται.** Το κόστος της απουσίας ικανοποιητικών διακοπών στην ψυχική και σωματική υγεία των ανθρώπων είναι σοβαρό και για αυτό πρέπει όλοι να επιδιώκουν να έχουν καλές, ευχάριστες και ξεκούραστες διακοπές!

**Λόγοι για να κάνετε διακοπές:**

### **1. Αυξάνουν το προσδόκιμο της ζωής.**

Μία έρευνα που αναφέρει το Psychosomatic Medicine έδειξε ότι, οι άνδρες που βρίσκονταν σε υψηλό ρίσκο καρδιακής προσβολής και έκαναν συχνά διακοπές είχαν 30% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιακή προσβολή και 21% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από οποιαδήποτε άλλη αιτία.

Από αυτό δεν αποκλείονται οι γυναίκες. Μια άλλη έρευνα έδειξε ότι, οι γυναίκες που έκαναν διακοπές δυο φορές το χρόνο ήταν 8 φορές λιγότερο πιθανόν να αναπτύξουν καρδιακά προβλήματα, από τις γυναίκες που έκαναν διακοπές κάθε έξι χρονιά.

### **2. Προσφέρουν ευτυχία.**

Έρευνα αναφέρει ότι, οι γυναίκες που έκαναν διακοπές τουλάχιστο μια φορά το χρόνο, είχαν λιγότερες πιθανότητες να βιώσουν κατάθλιψη ή κούραση και ένιωθαν περισσότερη ικανοποίηση σχετικά με το γάμο τους.

### **3. Βελτιώνουν τον ύπνο.**

Έρευνα από τη Νέα Ζηλανδία, έδειξε ότι, οι άνθρωποι κοιμόντουσαν κατά μέσο όρο, μια ώρα περισσότερη μετά από μερικές μέρες διακοπών. Επίσης, αναφέρουν ότι, ο χρόνος αντίδρασής τους ήταν κατά 80% βελτιωμένος.

### **4. Βελτιώνουν την παραγωγικότητα.**

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι, όταν επιστρέφουμε από διακοπές, νιώθουμε πιο παραγωγικοί και πιο καλά σχετικά με τη δουλειά μας, δεδομένο που ανέφεραν σχεδόν τα 2/3 των συμμετεχόντων μια έρευνας.

### **5. Ενδυναμώνουν δεσμούς.**

Πολύ συχνά, μέσα στους γρήγορους ρυθμούς που ζούμε, οι σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας υποφέρουν. Οι διακοπές είναι μια τέλεια ευκαιρία να ανακαλύψουμε ο ένας τον άλλο σε ένα άλλο πλαίσιο και να χτίσουμε όμορφες αναμνήσεις.

Σύμφωνα με μια νέα αμερικανική ψυχολογική έρευνα, η ικανοποίηση που αντλούμε από τις διακοπές, είναι πιο έντονη και διαρκεί περισσότερο χρόνο, σε σχέση με την ευχαρίστηση από τα νέα υλικά αποκτήματα, όπως μια νέα ηλεκτρονική συσκευή, που τείνουν να «ξεθωριάζουν» πολύ πιο γρήγορα. Το είδος των διακοπών δεν έχει καμία σημασία. Είτε προτιμήσει κανείς να επισκεφτεί το εξοχικό του, ή το σπίτι των γονιών του στο χωριό, είτε να κάνει camping είτε να επιλέξει ένα πολυτελέστατο ξενοδοχείο, η αξία των διακοπών παραμένει η ίδια. Το όφελος που μπορούμε να έχουμε κάνοντας διακοπές, είναι ανεξάρτητο από το ποσό των χρημάτων που μπορούμε να δαπανήσουμε. Αυτό που διαφοροποιεί τις πιο πάνω επιλογές είναι το πώς θα αξιοποιήσει ο καθένας από εμάς τον ελεύθερο χρόνο που θα έχει στη διάθεσή του, για να περάσει καλά.

Πριν ξεκινήσουν οι διακοπές, πολύτιμη βοήθεια για να τις απολαύσουμε, θα μπορούσε να είναι μια λίστα που θα έχουμε φτιάξει μόνοι μας. Αυτή τη λίστα μπορούμε να την ξεκινήσουμε ακόμα και τη στιγμή που σκεφτόμαστε «Αχ, να'χα λίγο χρόνο τώρα να ...». Είναι επίσης σημαντικό να θυμόμαστε να συμπληρώνουμε τη λίστα μας με ό,τι σκεφτόμαστε όσο μικρό και ασήμαντο και αν είναι.

Για παράδειγμα, αυτή η λίστα που θα μας βοηθήσει να γεμίσουμε τις μπαταρίες μας και να απολαύσουμε όμορφες διακοπές, θα μπορούσε να περιλαμβάνει:

- **Τρόπους χαλάρωσης**

- Περίπατοι στη φύση
- Κολύμπι
- Παρέα με τους φίλους μας

- **Δημιουργικές απασχολήσεις**

- Θαλάσσια σπορ
- Αθλήματα
- Ζωγραφική

- **Φροντίδα του σώματός μας**

- Spa
- Μασάζ
- Χαμάμ

- **Ύπνο**

- **Απόλαυση ενός καλού φαγητού**

Μην ξεχνάτε. Σημασία δεν έχει που θα βρίσκεστε στις διακοπές αλλά να είστε με άτομα που σας αγαπούν και σας φτιάχνουν τη διάθεση με μια αγκαλιά και ένα χαμόγελο!

Ότι κι αν επιλέξετε να κάνετε θυμηθείτε να αποσυνδεθείτε από το άγχος και τις έννοιες και να συνδεθείτε με τη χαρά και την ξενοιασιά.

**Καλές διακοπές!**