

23 lipca - Dzień Włóczykija

„Człowiek nie może pracować bez odpoczynku, ale odpoczynek bez pracy nie daje zadowolenia”.



Illustration

*1: Grafika z
włóczykijem*

Pomysł na to nietypowe święto narodził się kilka lat temu w Polsce. Przesłanie Dnia jest genialnie proste i sprowadza się do zalecenia, aby się powłóczyć, odbyć jakąś pieszą wędrówkę. Bez znaczenia jest odległość, którą się przejdzie - może być symboliczna; wystarczy nawet krótki spacer. Kilka kroków dla zdrowia i poprawy własnego nastroju. Można w ten sposób spróbować samemu poczuć sięwłóczęgą; człowiekiem wolnym i niezależnym, który robi to, co chce i kiedy chce. Najważniejsze jednak, by w trakcie świętowania tego Dnia WYPOCZAĆ. Rzecz bardzo ważna i z pozoru prosta, lecz sprawiająca niektórym wiele trudności. Dlaczego jest tak istotna?

Praca zawodowa zajmuje wysokie miejsce w hierarchii społecznej, stąd niebezpieczeństwo jej dominacji nad pozostałymi aspektami życia. Czas pracy niesie ze sobą różne ograniczenia: człowiek musi poddać się odpowiedniej dyscyplinie (choćby harmonogramom, planom produkcji); uzależniony jest od przełożonych, ich wizji, celów – nie zawsze zrozumiałych i akceptowanych, bez możliwości własnej inicjatywy; jego działania traktowane są często w sposób funkcjonalny – ograniczają się do ściśle określonych czynności (np. praca taśmowa) bez możliwości osobistej twórczości.

Każdy organizm, pozostając jakiś czas w aktywności, traci swe siły i ulega wyczerpaniu. Zmęczenie ma różne oblicza. To przede wszystkim odczucie o charakterze obiektywnym, fizjologicznym (fizyczne). Przyczyną zmęczenia może być nie tylko wysiłek fizyczny, ale też nieruchoma postawa, hałas, wibracja, narażenie na ujemne wpływy warunków atmosferycznych. W momencie zawieszenia aktywności (odpoczynku), bądź ustania oddziaływania ujemnych bodźców organizm, siłą swoich naturalnych mechanizmów obronnych, jest w stanie sam doprowadzić do ponownej równowagi.

Obok fizycznego, odczuwamy także zmęczenie psychiczne; mówi się też o zmęczeniu monotoniowym. Tutaj przyczynę - obok wymienionych czynników – może stanowić nieprawidłowo zorganizowana praca, przewlekła, bądź wykonywana w wadliwych warunkach środowiska; napięcie związane z koniecznością koncentracji uwagi, ciążąca na pracowniku świadomość odpowiedzialności, niezadowolenie z rodzaju pracy, a także jednostajne, nudne zajęcia.

Równie dużym trudem jest praca umysłowa. Jej obciążenia powodują ujemne skutki przede wszystkim w wewnętrznej sferze; mają także swoje fizyczne konsekwencje.

Coraz częściej też wskazuje się na zmęczenie społeczne, którego źródeł upatruje się w różnych stycznościach z drugim człowiekiem i grupami społecznymi. Napięcia rodzące się między ludźmi, brak zrozumienia, kłótnie, poczucie wzajemnej zależności – rodzi poczucie frustracji, ale też i znużenia. Męczące jest samo przebywanie przez dłuższy czas w większej grupie ludzi lub w gronie zamkniętym, zwłaszcza wśród obcych osób. Każdy bowiem potrzebuje czasu prywatności i rodzinności.

Niekiedy, przyczyną zmęczenia jest brak umiejętności wypoczynku, czyli układania odpowiedniego rytmu pracy, relaksu, czynności bytowych i snu, przeplatania różnych rodzajów pracy, co wiąże się z niedostatecznym poznaniem własnego organizmu i rytmu jego sprawności.

Człowiek dąży więc do oderwania się od pracy i napięć z nią związanych; poszukuje odpoczynku, który pozwoli na regenerację sił fizycznych, umysłowych i psychicznych. W zależności od rodzaju deficytów i potrzeb regeneracyjnych, wypoczynek przyjmuje różne formy. Niekiedy jest on jedynie bierną regeneracją organizmu, innym razem – zmianą środowiska, zmianą rodzaju zajęcia lub oddaniem się aktywnościom przynoszącym radość i spełnienie np. twórcze.

Czas wolny, czyli chwile wolne od wykonywania obowiązków domowych, rodzinnych, zawodowych i społecznych służy więc kompensacji obciążających i frustrujących czynników; powstrzymuje lub zawiesza na pewien okres negatywne skutki pracy zawodowej i innych koniecznych obowiązków; otwiera przed człowiekiem przestrzeń, w której - bez presji zewnętrznych - może zrealizować różne osobiste pragnienia, interesy i marzenia; daje niezależność i możliwość nieskrępowanego tworzenia; pozwala na „zebranie myśli” i uporządkowanie swoich dążeń, wreszcie – umożliwia rozrywkę, nawiązywanie nowych kontaktów, umacnianie znaczących więzi osobistych.

Zaniedbanie odpoczynku powoduje nawarstwienie się zmęczenia, które przybierając formę ostrą (przemęczenie), a następnie - przewlekłą (wyczerpanie), zagraża zdrowiu, a nawet życiu człowieka; sprawia, że organizm ma poważne trudności z powrotem do równowagi sił naturalnych mechanizmów obronnych.

Trwają wakacje, czas urlopów – dni wolnych od codziennej rutyny i obciążeń; od nas zależy, czy wsłuchamy się w nasz organizm i damy mu szansę na regenerację.

Dobrego wypoczynku, dni pełnych ciepła, satysfakcjonującej włości, pozytywnych emocji i miłych wakacyjnych wrażeń!

życzą
Dyrekcja i Pracownicy TOIKiWOP