

## Komið í veg fyrir stress: Mundu að gera ekkert í fríinu þínu

*Við rákumst á áhugaverð greinaskrif eftir Sarah Kirkemoe Galán á heimasíðu Videncenter for Arbejdsmiljø i Danmörku (Undgåstress: Husk at lave ingenting i din ferie) – sem virðast svo viðeigandi í júní 2018 og ákváðum að þýða og endursegja efnið lauslega*

Frí eru m.a. ætluð til að gefa efstu hæð líkamans möguleika á að hvílast og endurnýja sig en ef þú hefur of margt í bígerð á frídögum þá lendir heilinn bara í annars konar vinnu.

Heilinn hefur þörf fyrir tímabil án nokkurra verkefna til að geta endurnýjað sig. Þetta nær líka þeirra verkefna sem annasöm frí geta borið í sér.

Stórborgarferðir, kayakaferðir, köfun og aðrar ógleymanlegar upplifanir – þegar við tökum frí í nútímanum þarf helst að fást mikið fyrir peningana. Bæði hraðinn og væntingastigið eru á fullri ferð.

Menn þurfa samkvæmt Bo Netterstrøm, sérfræðilækni í vinnuumhverfisfræðum (fyrrum yfirlækni á Arbejdsmedicinsk Klinik i Hillerød og Bispebjerg spítalanum) að passa að vera ekki of metnaðargjarnir í fríinu.

-Það eru sumir sem ætla að ná svo miklu í fríinu sínu að þeir verða algerlega stressaðir út af því. En frí á að vera frí. Þetta á að vera afslöppun og aftenging frá hinum hefðbundnu störfum þannig að það verði ekki stressþáttur í sjálfu sér að fara í frí – segir sérfræðilæknirinn.

Þrátt fyrir að verkefni í fríinu séu ólík störfunum sem þú vinnur venjulega s.s. ónæmissprautur, brottfararspjöld og höfrungasund þá gera þau stöðugt kröfur til heilans. Ef þú átt stöðugt að vera framleiðinn – allan tíman að gera eitthvað, skipuleggja hluti og ná einhverju – þá ert þú í rauninni „í vinnu“ útskýrir sérfræðilæknirinn.

### Heilinn endurnýjar sig í frítímanum

Ef það eru stöðugt gerðar kröfur til heilans þíns getur slíkt m.a. bitnað á þeirri hvíld og endurnýjun sem heilinn hefur þörf fyrir, einkum í þeim hlutum hans sem þú notar mikið í vinnunni þinni.

Heilinn nær í hvíld og endurnýjun þegar þú sefur en þó í enn meira mæli þegar þú tekur lengri hlé frá vinnunni.

-Það er þess vegna sem það er svo mikilvægt að menn geri aðra hluti í fríinu – og að menn geri ekki of mikið – því þá ná menn ekki að endurnýja og byggja heilann sinn upp á ný, segir Bo Netterstrøm.

Ráð sérfræðilæknisins hljóða því einfaldlega að þú eigir að muna að gera ekkert í fríinu. Taktu frá daga þar sem metnaðurinn og framkvæmdasemin eru höfð í algeru lágmarki

-Mönnum má alveg leiðast þínu og maður má alveg taka einn eða tvo daga þar sem maður gerir nákvæmlega ekki neitt – við höfum reyndar gott af slíku.

### Hversu mikið mátt þú gera í fríinu?

Það er einstaklingsbundið hversu mikið við getum haldið út að vinna bæði í atvinnulífinu og í fríum.

Eitt gott viðmið á þetta er nætursvefninn. Ef þú sefur illa, vaknar um nætur eða upplifir þig ekki úthvöldan er slíkt teikn um að þú hafir spennt bogann of hátt.

Mörg okkar eiga erfitt með að sleppa hendinni af vinnunni þegar við erum í fríi, 66 prósent skoða tölvupósta, símtöl eða framkvæma eitthvað annað vinnutengt í fríinu. Í dönsku greininni er vísað á aðra danska grein sem fjallar um vinnuvenjur Dana í fríum og minnkandi skil milli vinnu og frítíma.

Skammtíma stress er ekki hættulegt í sjálfu sér en til lengri tíma getur slíkt leitt til margvíslegra sjúkdóma

Dönsku greinaskrifin eru aðgengileg á:

[http://www.arbejdsmiljoviden.dk/nyt/nyheder/2018/juni/11\\_husk-at-lave-ingen-ting-i-din-ferie](http://www.arbejdsmiljoviden.dk/nyt/nyheder/2018/juni/11_husk-at-lave-ingen-ting-i-din-ferie)