

איזון בין פנאי לעבודה בעת חופשה

בקיץ, רבים מאיתנו רוצים לעשות הפסקה קצרה מהאינטנסיביות של היום-יום ומהעבודה שתובעת שעות רבות מיומנו ולצאת לחופשה עם יקירינו.

לאורך שבועות וחודשים ארוכים השקענו בעבודה אנרגיה רבה ושעות ארוכות וחשנו לחץ מתמשך. מלבד הלחץ, שילמנו מחירים אישיים בתחומים שונים - הבריאות, המשפחה, יחסים בין-אישיים, חיי המין והפנאי.

כשמגיעה סוף-סוף החופשה שחיכינו לה, חלקנו מתקשים להתאפק ובודקים מיילים והודעות או משיבים לשיחות טלפון בנושאי עבודה. כך אנחנו ממשיכים לעבוד לאורך החופשה.

לחוסר הפרדה שלנו בין פנאי לעבודה יש מחירים אישיים כגון תחושות לחץ ומתח, קושי לחוות מנוחה אמיתית למילוי מצברים,

קושי להתמסר באופן מלא להנאה בחופשה ותחושה שאיננו נוכחים באמת בשני המקומות - בחופשה ובעבודה. עלינו לנסות לדייק לעצמנו מהיכן הקושי שלנו נובע ולחשוב על פתרונות ליצירת הפרדה. בידינו הבחירה לקחת אחריות על חיינו ולהציב את הגבולות הנכונים לנו.

יפעת סיגן-ברעם. מאמנת להגשמת שינויים באמצע החיים. Ysb2111@gmail.com