5 pomysłów na odpoczynek po nauce zdalnej

Praca zdalna (nauka na odległość) traktowana jest jako udogodnienie, jednak kiedy konieczność pozostawania w domu przedłuża się, home office może stanowić nie lada wyzwanie.

W jaki sposób skutecznie odpocząć?

Praca zarówno umysłowa, jak i np. manualna, wymaga wielogodzinnego skupienia uwagi i wysiłku. To naturalne, że po okresie wzmożonej aktywności czujemy się zmęczeni. Pojawiają się naturalne potrzeby – zmiany miejsca, zmiany rodzaju wykonywanych czynności (np. odejścia od komputera), oderwania myśli, zajęcia się czymś zupełnie innym. W momencie, gdy mimo zakończenia obowiązków musimy pozostać w tym samym otoczeniu (home office zamienia się na powrót w salon czy sypialnię), właściwy **wypoczynek** jest utrudniony.

Jak w takim wypadku zorganizować sobie **relaks po nauce zdalnej**? Warto trzymać się poniższych zasad.

Zmiana rodzaju aktywności

Wypoczynek nie powinien przypominać obowiązków. Lepiej, by tuż po nauce np. historii nie czytać książek historycznych dla tzw. przyjemności. Odprężenie po **pracy zdalnej przez internet** nie powinno polegać na surfowaniu po sieci.

Zmiana miejsca

Jeżeli musimy pozostać w domu, przejdźmy do innego pokoju, kuchni, posiedźmy na balkonie, w ogródku przy domu. Nasza psychika męczy się przy długotrwałej jednostajności bodźców – dostarczenie nowych wrażeń przyspieszy regenerację sił.

Pomysły na relaks

O ile to możliwe, dajmy sobie trochę czasu dla siebie, zanim zajmiemy się na przykład obowiązkami domowymi. 5 minut z ulubioną kawą czy herbatą, książką, joga lub inną przyjemnością umożliwi **odprężenie**, zredukuje napięcie, pomoże wejść w nową rolę. Sprawdzone sposoby na relaks to na przykład:

1. **oglądanie filmów** o ulubionej tematyce – nie trzeba reklamować szerokiej oferty dostępnej za pośrednictwem internetu i telewizji,
2. **czytanie książek** – tutaj warto zwrócić uwagę na takie inicjatywy, jak biblioteki online oraz możliwości, jakie daje kupowanie książek w formie e-booków bądź zamawianie ich do domu np. przez telefon;
3. **ćwiczenia oddechowe** – skutecznie niwelują napięcia, pozwalają na wyciszenie i nabranie właściwej perspektywy względem codziennych spraw;
4. **aktywność fizyczna** – ćwiczyć można również w domu – tysiące trenerów online jest gotowych pomóc nam wypocić wszystkie stresy;
5. **spotkaniach z przyjaciółmi** – jeśli nie twarzą w twarz, to dzięki czatom, wideorozmowom, telefonom. Rozmowa nie tylko relaksuje, ale i daje poczucie przynależności, wzmacnia psychicznie, pomaga stawiać czoło codziennym wyzwaniom.