



# Newsletter

## Główna Biblioteka Pracy i Zabezpieczenia Społecznego

### Jak wakacje wspierają zdrowie psychiczne i redukcję stresu

W dzisiejszym dynamicznym świecie, gdzie tempo życia często przytłacza, znalezienie równowagi między pracą a życiem prywatnym staje się niezmiernie ważne dla naszego zdrowia i dobrostanu. Równowaga ta, opisana przez koncepcję zarządzania czasem work-life balance, jest kluczowym elementem dbania o nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Przyjrzyjmy się pokrótce, znaczeniu zachowania równowagi między pracą a życiem prywatnym oraz w jaki sposób wakacje mogą odgrywać istotną rolę w poprawie zdrowia psychicznego i redukcji stresu.

### Równowaga między pracą a życiem prywatnym: dlaczego jest ważna?

Równowaga między pracą a życiem prywatnym jest kluczem do osiągnięcia satysfakcjonującego i zdrowego stylu życia. Zbyt duża ilość pracy może prowadzić do wyczerpania, stresu oraz negatywnego wpływu na nasze zdrowie psychiczne. Zaangażowanie w pracę bez zapewnienia sobie czasu na relaks i regenerację może prowadzić do wypalenia zawodowego oraz negatywnie wpływać na nasze relacje i jakość życia.

## WORK-LIFE BALANCE

[Czytaj dalej](#) 



## Zdrowie psychiczne i wakacje: jak się wzajemnie wspierają?

Wakacje stanowią doskonałą okazję do przerwania rutyny i odciążenia się od codziennych obowiązków zawodowych. Badania wykazują, że odpoczynek i zmiana otoczenia mają korzystny wpływ na zdrowie psychiczne. Podczas wakacji możemy oderwać się od stresujących sytuacji, zrelaksować się oraz nabrać dystansu do codziennych trosk.

## Redukcja stresu i odpoczynek na wakacjach

Wakacje umożliwiają nam nie tylko odetchnięcie od pracy, ale także skupienie się na aktywnościach, które nas relaksują i cieszą. Spacer wśród pięknych krajobrazów, opalanie na plaży, czytanie ulubionej książki przy szumie morza – to wszystko ma pozytywny wpływ na nasze samopoczucie i pomaga w redukcji stresu.

## Tworzenie pozytywnych wspomnień i więzi międzyludzkich

Wakacje pozwalają nam również tworzyć piękne wspomnienia oraz budować silniejsze więzi z rodziną i bliskimi. Czas spędzony razem podczas wakacyjnych podróży może przyczynić się do tworzenia pozytywnych relacji oraz wzmacniania naszego wsparcia emocjonalnego.

Równowaga między pracą a życiem prywatnym jest kluczowa dla naszego zdrowia psychicznego i ogólnego samopoczucia. Wakacje stanowią istotny element w osiągnięciu tej równowagi, pozwalając nam na regenerację, redukcję stresu oraz tworzenie pozytywnych wspomnień. Pamiętajmy, że dbając o siebie i zachowując balans, jesteśmy w stanie osiągnąć pełniejsze, bardziej satysfakcjonujące życie zarówno zawodowe, jak i prywatne.



# Nowości w GBPiZS

## Przegląd prasy

26 czerwca – 02 lipca 2023 r.

03 – 09 lipca 2023 r.

10 – 16 lipca 2023 r.

17 – 23 lipca 2023 r.

24 – 30 lipca 2023 r.

## Wykaz nabytków książkowych Zbiorów Pracy i Zabezpieczenia Społecznego

## Nowości Działu Zbiorów dla Niewidomych

W lipcu i sierpniu  
czytelnia i wypożyczalnia  
Działu Zbiorów Pracy i Zabezpieczenia  
Społecznego będą czynne  
od poniedziałku do piątku  
w godzinach 9:00 – 15:30

## WAKACYJNE GODZINY OTWARCIA

W lipcu i sierpniu wypożyczalnia  
Działu Zbiorów dla Niewidomych  
będzie czynna  
w poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek  
w godzinach 09:00-14:00

## Lokalizacja i kontakt

Dział Zbiorów dla Niewidomych  
*ul. Konwiktorska 7*  
*00-216 Warszawa (Śródmieście)*

tel.: 22 635-83-45  
email: [dw@dzd.n.pl](mailto:dw@dzd.n.pl)

Dział Zbiorów Pracy i Zabezpieczenia Społecznego  
*ul. Zabraniecka 8L*  
*03-872 Warszawa (Targówek Fabryczny)*  
*Dojazd do przystanku „Zabraniecka 02”*  
*autobusami: 138, 338*

tel.: (+48) 509-787-563  
e-mail: [sekretariat@gbpizs.gov.pl](mailto:sekretariat@gbpizs.gov.pl)

