



# Newsletter

Główna Biblioteka Pracy  
i Zabezpieczenia Społecznego

Lato, czas odpoczynku i nabierania sił, niestety, ustępuje miejsca codzienności po urlopie. To właśnie w tym okresie możemy odczuć zjawisko określane jako "post-wakacyjny stres". Dlaczego tak się dzieje i jak można zadbać o własne samopoczucie po powrocie? Badania naukowe nad tym tematem dają dużo odpowiedzi.

## Fenomen post-wakacyjnego stresu

Badania w dziedzinie psychologii człowieka dowodzą, że powrót do rutyny po okresie wypoczynku może wywoływać stres. Ten fenomen, znany jako "post-wakacyjny stres" (post-vacation blues, post-holiday blues, back-to-work blues,

post-holiday spleen, post holiday tension), bierze się z konieczności dostosowania się do codziennych obowiązków po czasie swobody. Jest to naturalna reakcja organizmu na zmianę otoczenia i rytmu życia. Z badania przeprowadzonego przez Ipsos [1] wynika, że pourlopową chandrá dopada 54 proc. Polaków.

## POWRÓT Z WAKACJI: JAK DBAJĄC O DOBROSTAN PRZEZWYCIĘŻYĆ STRES?

[Czytaj dalej](#) 



## Neurotransmitery w grze

Warto zauważyć, że źródła stresu po wakacjach mają również podłoże fizjologiczne. Naukowcy wskazują na układ nerwowy i hormonalny, jako kluczowe elementy wpływające na nasze samopoczucie. Spadek poziomu hormonów szczęścia, takich jak serotonina i endorfiny, może prowadzić do uczucia przygnębienia i zmęczenia. Dlatego tak ważne jest zadbanie o równowagę hormonalną w organizmie, co wpłynie korzystnie na nasz dobrostan psychiczny.

## Techniki samopomocy w przeciwdziałaniu stresowi

Jak w takim razie uporać się ze skutkami powakacyjnego przygnębienia? Skuteczne radzenie sobie ze stresem po wakacjach wymaga rozwinięcia umiejętności samopomocy. Naukowcy rekomendują szereg technik, które mogą pomóc w łagodzeniu tego rodzaju napięć. Regularna aktywność fizyczna, medytacja, zdrowa dieta oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem to kluczowe elementy, które pozwalają skutecznie zarządzać post-wakacyjnym stresem.

## Umiejętność powolnego przejścia

Kolejnym istotnym aspektem jest umiejętność powolnego powrotu do pełnego tempa życia zawodowego i społecznego. Stopniowe aklimatyzowanie się do obowiązków po okresie wypoczynku pozwala uniknąć gwałtownego szoku aklimatyzacyjnego. Dzięki temu, organizm ma czas na stopniowe przystosowanie się do nowej sytuacji, co wpływa korzystnie na nasze samopoczucie.

## Umiejętność powolnego przejścia

Podsumowując, powrót z wakacji to czas, który wymaga wyczucia i odpowiedniej strategii radzenia sobie ze stresem. Wykorzystując wiedzę naukową, możemy lepiej zrozumieć, dlaczego po wakacjach możemy odczuwać pewien dyskomfort i jak skutecznie zarządzać tym procesem. Pamiętajmy, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne, dlatego warto zadbać o nie w tym okresie. Dzięki temu, powrót do codzienności będzie przebiegać sprawnie i z korzyścią dla naszego dobrostanu.

## Źródła

[1] Badanie przy pomocy internetowego panelu badawczego przeprowadziła w dniach 19 – 23 maja 2023 roku firma Ipsos na liczącej 1049 osób reprezentatywnej próbie dorosłych Polaków w wieku 18 - 60 lat, na zlecenie marki Fitbit.  
[https://biznes.newseria.pl/files/\\_uploaded/dp\\_2023\\_07\\_21\\_1042\\_Infografika.png](https://biznes.newseria.pl/files/_uploaded/dp_2023_07_21_1042_Infografika.png)





# Nowości w GBPiZS

## Przegląd prasy

31 lipca – 06 sierpnia 2023 r.

07 – 13 sierpnia 2023 r.

14 – 20 sierpnia 2023 r.

21 sierpnia – 03 września 2023 r.

## Wykaz nabytków książkowych Zbiorów Pracy i Zabezpieczenia Społecznego

## Nowości Działu Zbiorów dla Niewidomych

## 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)

