



*Počitek pogosto dojemamo negativno. Vendar pa lahko en dan počitka na teden **koristi našemu zdravju**. Ta leni dan, dan sprostitve, pomaga ublažiti stres in povečuje zadovoljstvo. Kaj je **dan počitka**? Je dan, ko imamo čas zase in počnemo malo ali nič. Sproščamo se od vsakodnevnih obveznosti in se posvetimo dejavnostim, ki pomirjajo duha in telo, svetujejo strokovnjaki. Takšen dan nas opomni, da moramo upočasniti in ceniti trenutek, kar nam omogoča, da se napolnimo z energijo in obnovimo ravnovesje. To nam daje moč, da se lažje spopadamo z izzivi hitrega sveta. **Počitek je ključen za naše zdravje in dobro počutje**. Omogoča telesu in umu, da se regenerirata, ter zmanjšuje tveganje za kronične bolezni. Čeprav je fizična aktivnost pomembna, je tudi **počitek nujen del zdravega življenjskega sloga**.*

Novice

Bolezen prostega časa

Prosti čas običajno povezujemo s sprostitvijo in dobrim počutjem. Verjamemo, da **si na dela proste dneve** ali na dopustu **napolnimo baterije**. Večini ljudi to bolj ali manj **uspeva**. **So pa tudi taki**, ki tedaj **zbolijo** za tako imenovano **boleznijo prostega časa** (ang. leisure sickness).

Bolezen prostega časa se najpogosteje izraža z **glavoboli** oziroma migrenami, **utrujenostjo, bolečinami v mišicah in slabostjo, pa tudi virusnimi okužbami** (gripa, prehlad). Ti znaki **običajno izzvenijo, ko prosti dnevi minejo** in je človek spet v službi, **ter se ponovno pojavijo, ko ima prosto**. Človek se torej ujame v začarani krog – iz katerega se seveda lahko reši, vendar mora zamenjati službo, spremeniti odnos do dela ali do življenja nasploh.

Leta 2001 so opravili **študijo, ki velja za prvi bolj sistematičen vpogled v razširjenost in ozadje bolezn** prostega časa. Intervjuvali so skoraj 1900 ljudi. Kaj so dognali?

Ugotovili, so da je bolezen prostega časa nekoliko **pogostejša pri moških kot pri ženskah**, saj se je v njenem opisu prepoznalo 3,6 odstotkov intervjuvancev in 2,7 odstotkov intervjuvank. **Večina** intervjuvank in intervjuvancev je poleg tega povedala, da jih bolezen **pesti več kot 10 let, začetek** pa so pripisovali **določenim življenjskim dogodkom**, kot so **poroka, rojstvo otroka ali nastop nove službe**. Njihovi odgovori so tudi pokazali, da sta **dejavnika tveganja** predvsem **velika delovna obremenitev in osebnostne značilnosti: težave s preklapljanjem iz delovnega načina v dopustniškega, močan občutek za odgovornost do dela in velika potreba po delovnih dosežkih**. Izkazalo se je tudi, da lahko bolezen **poslabša partnerske odnose**.

Bolezni prostega časa **ne bi smeli omalovaževati, saj zelo zmanjša kakovost življenja** prizadetega. Poleg tega je po novejših raziskavah **vse bolj razširjena** in za njo trpi skoraj 3 odstotke prebivalstva.

Vira:

- Vingerhoets, A. J. J. M., van Huijgevoort, M., van Heck, G. L. (2002). *Leisure Sickness: A pilot study on its Prevalence, Phenomenology, and Background*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 71(6), 311-317.
- *Leisure sickness*, dostopno na povezavi <https://www.avogel.ca/en/health/stress-anxiety-low-mood/leisure-sickness/>



Kako dobro ste seznanjeni z nekaterimi težavami v duševnem zdravju?

Obveščenost o težavah v duševnem zdravju je pomembno pri iskanju pomoči, lajša pa lahko tudi pot do hitrejšega okrevanja. Preverite s pomočjo vprašalnika, kakšna je vaša seznanjenost glede poznavanja težav v duševnem zdravju in možnostih pomoči [na tej povezavi](#).

Delavnice OMRA

V okviru programa OMRA izvajamo brezplačne delavnice, namenjene obveščanju in ozaveščanju o težavah, povezanih s stresom, razpoloženskimi, osebnostnimi in drugimi težavami v duševnem zdravju, ter o načinih soočanja z njimi. Vabljeni, da si [na tej povezavi](#) ogledate nekaj utrinkov iz delavnic in spremljate nove termine izvajanj v jesenskem času na naši spletni strani in družbenih omrežjih.



Stopite v stik z nami



Partnerji programa



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE