Tatilinizi planlarken tatiliniz zehir olmasın

bozelik@hurriyet.com.tr
Burcu ÖZÇELİK

Bir yıl yoğun bir şekilde çalıştınız, iyi bir tatili hak ettiniz. Tatilinizde tam anlamıyla rahatlamak, beyninizi boşaltmak için öncelikle iyi bir plan program yapmakta fayda var. Eğer tatile, ne zaman, kiminle çıkacağınıza bir an önce karar verir, işleri zamanında delege ederseniz, hem panik olmaz, tatile rahat rahat hazırlanırsınız, hem tatile çıktığınızda aklınız işte kalmaz, hem de tatilinizi e-postaları, gelen telefonları cevaplayarak geçirmezsiniz.

Yoğun geçen bir iş yılının ardından tatile çıkmak ne büyük bir mutluluk. Aylar öncesinden başlar tatlı tatil heyecanı. O gün iple çekilir. Her ne kadar tatil herkes için farklı şeyler ifade etse de insanların aklına çoğunlukla deniz, kum, güneş gelir. Tatil zamanı yaklaştıkça da o anı hayal ederiz ve son hafta geri sayım başlar.

İyi bir tatil için plan program yapmak hiç de küçümsenecek bir şey değil.

Bir ofiste çalışanların hemen hemen hepsi tatillerini 3 aylık yaz döneminde kullanacağından tatilinizi ne kadar erken planlarsanız o kadar iyi. Hele bir de evliyseniz, eşinizle aynı tarihte tatile çıkacağınızdan ikinizin de bu işi bir an önce halletmesi lazım. Son dakikaya bırakırsanız denk getirmeniz zorlaşacaktır. Ne kadar önceden planınızı yaparsanız o kadar iyi. Hem bu sayede ucuz tatil fırsatından da yararlanmak mümkün.

Klinik Psikolog Dr. Başak Demiriz, eğer tatilinizi iyi planlamazsanız her şey tam istediğiniz gibi gitmeyebilir uyarısında bulunuyor: "Planlamanın içine, tatil için ne kadar bütçe ayıracağınız, çalışıyorsanız işlerinizi kime ne şekilde devredeceğiniz, ev veya ofisinizde bakım isteyen hayvanlar veya bitkileriniz varsa onlara kimin bakacağı, gideceğiniz yerin iklim koşullarına göre kıyafet planlamanız, gittiğiniz yerde yapabileceğiniz aktiviteler için hazırlanmanız gibi bir çok detay girer. Bu detayları önceden planlamak için mutlaka bir süre ayrılmalı yoksa arkada bıraktığınız konular kaygınızı yükseltebilir ve sizi mutsuz yapabilir."

Yapılan araştırmalar tatil yapmayan kişilerde motivasyon kaybına, psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara rastlandığını gösteriyor. Dr. Başak Demiriz, "New York Eyalet Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre 5 yıl boyunca hiç tatil yapmamış bir kişinin kalp krizi geçirme ihtimali, her yıl en az 1 hafta tatil yapanlara göre yüzde 30 daha fazla. Ayrıca kişinin tatil yapmadığı her yıl, kişinin kalp hastalığı riski biraz daha artıyor" diyor.

Bir seferde en az 10 gün

Tatil yapmak ve dinlenmek ruh sağlığı için temel bir ihtiyaç. Tatil motivasyon unsuru. İşe giderken yapamadığımız, vakit ayıramadığımız pek çok şeyi yapabilme fırsatı. Rutinden çıkma, özgürlük, sevdiklerinle daha çok birlikte olma, vakit ayırma, zaman baskısından kurtulma, rahat giyinme, rahat hareket etme gibi her insanın ihtiyacı olan rahatlama yolu.

Uzmanlar tam olarak dinlenmiş, uzaklaşmış olmak için ideal tatilin 15 kesintisiz gün sürmesi gerektiğini söylüyorlar. 10 günden az süren tatilde tam dinlenme mümkün olmuyor, hele bir de uzak bir yerlere gidildiyse yol yorgunluğu ve yolda geçen süre tam anlamıyla dinlenmemizi engelliyor. 10 günün 2 gününü yol, 1 ya da 2 gününü de tatil sonrası işe başlamadan dinlenme zamanı olarak ayırmakta fayda var.

Tatil uzaklara gitmek değil

Tatil gününü belirledikten sonra iş rezervasyon yapmaya gelir. Ama nereye gidilecek? Bir sahil kasabasına mı, yoksa doğayla iç içe bir yere mi veya uzaklara, farklı bir kültüre, ülkeye ziyaret mi? Cepte para da yoksa iyi bir tatil hayal mi?

Uzmanlar hemfikir: Tatil, illa uzaklara gitmek değil. Herkesin tatilden anladığı farklı. Evde oturup çocuklarla ortak bir şey yapmak, akraba ziyareti vs sizin için ideal tatil olabilir. DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Kurumsal Gelişim Merkezi Müdürü Psk. Ayşegül Horozoğlu Enkavi, "Tatil demek illaki bir sürü paralar verip bir yerlere gitmek değildir. Para harcamadan da tatil yapılabilir. Herkes için tatil farklı bir şey ifade eder, herkes farklı uğraşlar ile rahatlayabilir. Önemli olan içinde bulunulan rutinden uzaklaşabilmek ve sevilen, keyif alınan bir şeyler yapabilmek. Her kişinin tatile yüklediği anlam kendine özgüdür. Tatilin düşüncesi bile sıkıntıların azalmasını sağlıyor. Kişi ruhsal, sosyal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabildiği bir tatil yapabildiğinde ruh sağlığına önemli katkıları oluyor. Yapılan araştırmalarda tatil sonrası, tatil öncesiyle karşılaştırıldığında fiziksel şikâyetlerde azalma, uyku kalitesinde artış gözleniyor" diyor.

Tatile kiminle çıkacağınız size kalmış ama Prof. Dr. Acar Baltaş'ın genç ve çocuklu ailelere bir uyarısı var: "Genç ve çocuklu ailelerin tatillerinde yaptıkları önemli bir hata, grup halinde tatile çıkmak. Böylece çocuklar kendi aralarında oyalanırken yetişkinler de kendilerince hoş zaman geçirebileceklerine inanırlar. Oysa çocuklarla kesintisiz ve kaliteli birliktelik için tatiller eşsiz fırsatlardır. Çünkü çocukların değer sisteminin oluşmasında kritik dönem olan 4-8 yaş ve 12-16 yaşlarda bu imkân, en iyi tatil süresince kullanılabilir."

İşinizi delege edin

Tatile günler kala hem tatlı bir heyecan sarar sizi hem de işyerinde iki misli iş. Genelde 1 hafta yapacağınız tatil karşılığı sizden 1 hafta öncesinde 2 haftalık iş beklenir. Hele bir de son dakika gelen, sizin ilgilenmeniz gereken önemli bir müşteri veya patronunun sizden beklediği son dakika raporu, son hafta sabahlamanıza neden olabilir. Bu durumda ne yapmalı?

İşinizi bitirebiliyorsanız bitirin ki, tatildeyken aklınız işte kalmasın, yok eğer yetişmeyecek gibiyse birisine delege edin.

Tatile çıktık, ama öyle ha deyince işten kopulmuyor, ya sizin aklınız işte kalıyor, ya da gelen bir mesaj, e-posta sizi alıp işe götürüyor. Ne de can sıkıcıdır, sahilde güneşlenirken işle meşgul olmak. Bir de işkolikseniz veya kendi işinizi yapıyorsanız işiniz daha zor. Sizi cep telefonunuzdan ve leptopunuzdan kolay kolay kimse ayıramaz.

Tatilde telefonla zırt pırt, olur olmaz yere rahatsız edilmek istemiyorsanız, işte size bir kaç tüyo.

- Tatile çıkmadan önce işle ilgili telefonların gelmemesini sağlayın.
- Mümkünse yerinize cevap verebilecek birini görevlendirin,
- Tatilde olduğunuz bilgisini herkese iletin, sadece çok acil durumlar için belli zamanlarda iletişime geçin.
- Herkese tatile çıkacağınız belirtmenizde ve acil durumlar için birisini görevlendirmenizde fayda var.

Tatilde sizi strese sokacak her şeyden uzak durmalısınız, ne de olsa leptop ve çalan iş telefonları, tatilin amacına aykırı. İş arkadaşlarınız ve patronunuz da biraz anlayışlı olup sizi olur olmaz aramamalı tabii.

Uzmanlar tatil en az 10 gün sürmeli diyor ve hepsinin ortak söylemi tatilin illa da uzaklara gidip çok para harcamak olmadığı yönünde. Günlük rutinin dışına çıkmak da insanları rahatlıyor. Örneğin kitap okumak, yemek, yürüyüş yapmak, örgü örmek gibi daha pek çok aktivite beyninizin mola vermesini sağlayabiliyor.

Uzmanlar, illa da e-postalarınızı takip edecekseniz, telefonlara cevap verecekseniz zamanınızın belirli bir bölümünü buna ayırın, diyorlar. Örneğin her gün saat 12.00-13.00 arası ben e-postalarıma bakacağım gibi.

İş ve tatil anlayışı değişti

Prof. Dr. Acar Baltaş, geçmişteki iş anlayışıyla şimdikinin çok farklı olduğunu, dolayısıyla tatil anlayışının da değiştiğini söylüyor: "Geçmişteki iş anlayışı, işe gelen bir çalışanın problemlerini kapıda bırakması ve kişisel sorunlarını işe getirmemesi yönündeydi. Bugün ise anlayış, problemlerin hayatın bir parçası olduğu ve kaçınılmaz olarak da sorunlarıyla birlikte işe geldikleri yönündedir. Yöneticinin görevi, birlikte çalıştığı kişinin insan olduğunu unutmamak ve onun hayatındaki geçici krizleri ve sorunları anlayışla karşılamaktır. Bu anlayış çerçevesinde çalışanın da tatilde telefonunu ve dizüstü bilgisayarını kapatması, iş ortamı ve arkadaşlarının problemleriyle ilişkisini kesmesi kabul edilemez bir durum. Hiç şüphesiz acil durumlara müdahale etmeyi ve bulunduğu yerden sorunların çözümüne katkıda bulunmayı her çalışan görev saymalıdır. Bunun dışında bir yaklaşım 'senin sorunundan bana ne?' anlamına gelir ve bu durum 'kişisel sorunlarını işe getirme!' yaklaşımıyla eşdeğerdir."

Kaygılarınızdan kurtulun

Bir kesim de tatilde de olsa sürekli huzursuzdur. Sürekli bir şeylerin ters gideceğine olan inançları onlara tatili de zehir eder. Dr. Başak Demiriz, "Eğer kendinize sürekli olarak 'Eyvah, ya bir aksilik çıkarsa' şeklinde bir cümle söylüyorsanız 'şu anda tatildeyim ve bu konuda düşünmek veya kaygılanmak ne işe ne de bana bir fayda sağlayacak' veya 'Kendime 2 saat mola veriyorum, bu süre içinde iş düşünmeyeceğim ve iyice dinleneceğim, bu süre sonunda halledilmesi acil olan bir iş var ise sadece yarım saatimi ayıracağım' gibi cümleler ile tatilinizin sınırlarını kalınlaştırabilirsiniz" diyor.

Tükenmişlik sendromuna dikkat

Geçen yıl pek çok çalışan, işini kaybetme korkusuyla izne çıkmadı, izne çıkanlar da ekonomik sebeplerden istediği gibi tatil yapamadı. Oysa Prof. Dr. Acar Baltaş, her insanın haftada en az bir gün dinlenmeye, yılda en az birer hafta işine ara vermeye ihtiyacı olduğunu, bunun hem fiziksel hem de ruhsal açıdan temel bir ihtiyaç olduğunu söylüyor. Ve ekliyor: "Bazı insanlar ruhsal ihtiyaçlarını erteleyebilirler. Ancak fiziksel ihtiyaç, yenilenme açısından çok değerlidir ve kişi bunu yerine getirmediği takdirde bedelini sağlığıyla öder."

İzin yapmadan çalışmak aynı zamanda kişinin motivasyonunu da olumsuz yönde etkiliyor. Yoğun çalışan, uzun süre tatil yapamayan ve dinlenemeyen kişiler tükenmişlik sendromu ile karşı karşıya kalıyorlar. Psk. Ayşegül Horozoğlu Enkavi, günümüzde tükenmişlik sendromunun oldukça sık görülen bir vaka haline geldiğini söylüyor: "Kişi tükenmişlik sendromu içinde sürekli gergin oluyor ve kendisini mutsuz hissediyor. Duygusal açıdan tükendiğini ve kimseye bir şey veremeyeceğini düşünüyor. Bu durum yorgunluktan tamamen farklı; çünkü uyuyarak ya da dinlenerek gerginlik ve mutsuzluktan kurtulamıyor. En iyi çözüm, tatil dışında yaşamın her evresinde kişinin kendine nitelikli zaman ayırmasıdır. Nitelikli zamanla anlatmak istediğim; stresli iş ve yaşam koşullarının, ağır çalışma temposunun içinde, kişi kendisine her gün en az yarım saat zaman ayırmaya çalışmalıdır."

İşe adapte olmak için

Tatil sürecinde beynimiz dinlendiği ve yenilendiği için yaratıcılığımız da atmış bir şekilde işe dönüyoruz. Ama işte o güzelim tatili bırakıp yine o stresli trafiğe ve ofise dönmek, biriken maillerin düşüncesi kişiyi geriyor. Tatil dönüşü pek çok kişi işe adapte olmakta zorluk çekiyor, hata üstüne hata yapıyor. Uzmanların tavsiyesi mümkünse 2 gün evvelinden evinize dönmek ve iş günü biraz daha erken mesaiye başlayarak biriken işleri bir nebze olsun toparlayabilmek. Unutmadan, tatile çıkmadan önce masanızı temiz ve düzenli bırakmak sizi biraz olsun rahatlatacaktır.