

Ve tatil bitti... Evet, hepimiz şu sıralar tatil planları yapıyoruz ya da belki denizin tam ortasındayız ve bu cümleyi duymaya hiç de hazır değiliz. Ama o gün er geç gelecek. Tatil ertesini "acısız" atlatmak, sendromsuz bir pazartesi ve dönüş yaşamak için önerilerimize göz atın!

Yazar: SELİN MILOŞYAN



TATİL DÖNÜŞÜ SENDROMUNDAN NASIL KURTULUNUR?

Plajda güneşlenirken, cennetten bir köşede denize girerken okumak için hazırlanmış bir dergide tatil dönüşüyle ilgili bir yazıya rastlamak sizi şaşırtabilir. Tatil dönüşünü bilinçaltına itelemiş, bu konuyla ilgili hiçbir şey görmek ve duymak istemeyen biriyeniz eğer, bu sayfaları huzla atlamak isteyebilirsiniz. Ama gerçekleri görmezden gelemezsiniz. Üstelik burada bizimle 10 dakika kalmaya devam ederseniz hiç sendrom yaşamadan mutlu bir tatil dönüşü planlamanın da tüyolarını öğrenmiş olacaksınız.

Uzmanlar "tatil dönüşü adaptasyon depresyonu" ya da "yaz depresyonu" olarak tanımladıkları bu sürecin, tatilden dönen kişilerin yüzde 50'sinde görüldüğünü anlatıyor. Tatilde biriktirilen enerjiyi bir anda yok eden, öğrencilik yıllarında yaşadığımız "pazar gecesi sendromu"nu hatırlatan tatil dönüşü sendromu, genellikle yorgunluk, stres, anksiyete, boşluk hissi, uykusuzluk, baş ağrısı gibi belirtilerle kendini gösteriyor. Ve hatta, "Keşke tatile gitmeseydim, değer miydi!" bile dediriyor. Hemen

paniklemeyin, "Plajda bunları okuyarak moral bozmak istemiyoruz" diye düşünmeyin. Şezlongunuza uzanın, soğuk içeceğinizi yudumlamaya devam edin; güzel şeyler de duyacaksınız.

TATİL, İŞ VERİMLİLİĞİNİ ARTIRIYOR

Güzel şeyler deyince, bu sendromu hiç yaşamamak da olası. Özellikle işkolik olarak nitelendirilen, başarı hırsıyla dolu kişilerin işe sorunsuz başladıklarını ve kendilerini ofiste çok iyi hissettiklerini biliyoruz. Hatta bu kategorideki insanların aslında tatile adapte olmakta zorlandıklarını ve tam tersine "tatil sendromu" yaşadıklarını bile iddia edebiliriz. DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden, Kurumsal Gelişim Merkezi Müdürü ve Psikolog Ayşegül Horozoglu Enkavi, "İşkolik diye tabir edilen kişiler kendilerini işleriyle özdeşleştirdikleri için, çalışmadan mutlu olamıyorlar. Dolayısıyla onları tüm tatil boyunca deniz kenarında laptoplarının başında, ellerinde telefonlarıyla görebilirsiniz" diye anlatıyor.

•ELLE ON THE BEACH 62•

ELLE OnTheBeach yaşam

"TATİL SEVERİN TEK BİR AMACI OLMALI: PATRONSUZLAŞMA!"

"Kahperengi", "Aşka Şeytan Karşır" ve "Delice" gibi romanlarıyla hafızalara kazanan ünlü yazar Hande Altaylı, ELLE ON THE BEACH'e özel, tatilin anlamı ve tatil dönüşü sendromu üzerine kısa ve eğlenceli bir yazı yazdı. Kendisi tatil dönüşü depresyonunu atlamanın en kısa yolunun "patronsuzlaşma" olduğunu anlatıyor:

"Tatil benim için seyahat demek. İşimin doğası gereği mesai saatim, patronum, izin hesabım yok. Kulağa güzel geliyor değil mi? Güzel zaten, yaşasın! Bu sayede tatil benim genel rutininim bir parçası oldu. Planlamadan, canım istediğinde, hatta yarın, istediğim yere gidebiliyorum. Ama şu var, öncesinde ne kadar çok çalışırsam tatilden o kadar fazla haz alıyorum. Serdiğim dönemlerde yaptığım seyahatlere vicdan azabım da benimle birlikte geliyor. Tatilden dönmekse ayrı bir fasil. Kimileri bunun yüzünden depresyona girer, ben pek girmem. Geldiğim gibi İstanbul'a ve buradaki hayatıma uyum sağlıyorum. Tabii kitap yazma sürecini ayrı tutarak söylüyorum, çünkü o süreçte hep depresyondayım. Eskiden, yani bir reklam ajansında çalıştığım zamanlarda, tatil dönüşleri beni üzerdi, çünkü dünya büyüktü ve vaktim dardı. Artık öyle bir sıkıntım yok. Bu durumu 'patron yok, dert yok' diye özetleyebilirim. Bence her tatil severin tek bir amacı olmalı: patronsuzlaşma!

Elbette patronumuzun olmaması çalışmayacağı anlamına gelmiyor. Mesela ben özellikle uçakta çalışmaya bayılıyorum. Gerçi kitap yazıyorsam durum farklı, o süreçte evden doktora gitmek bile konsantrasyonumu dağıttığından tatile çıkamıyorum. O yüzden de her sene bir kitap çıkarabilen yazarlardan olamadım. Şu sıralar bir dizi yazıyorum ve böyle bir sorunum olmuyor, bilgisayarım ve ben her yerde birlikteyiz.

Tatil konusunda en kötü özelliğim, plan yapmaktan nefret etmem, bu yüzden hayatımda hiç ucuz uçak bileti alamadım. Hep son dakikacıyım. Mesela geçenlerde bir çarşamba akşamı Bask'a gitmeye karar verip cuma sabahı yola çıktım. Bu yaz ne yapacağımı ancak genel hatlarıyla söyleyebilirim. Biraz Fransa, biraz İtalya, biraz Bodrum, biraz Ayvalık... Ama biliyorum ki bugün geldiğinde bütün bu planları bozup yenilerini yapacağım."

Uzmanlar bunun yanı sıra tatilde ruhlarını ve bedenlerini çok iyi dinlendiren, enerji depolayan birçok kişinin ofise döndüklerinde verimliliklerinin ve iş bitirme hızlarının arttığını söylüyor; bu da güzel bir haber. Dolayısıyla illa dönüş sendromu yaşanacak diye bir kaide yok. Hele işinizi seviyor ve işinizde sorun yaşamıyorsanız dönüşünüzün sıkıntısız gerçekleşecektir. Hala şezlongunuzda uzanmış bu yazıyı okumaya devam ediyorsanız, ofise döndüğünüzde çok daha verimli iş çıkaracağınızı düşünüp mutlu olabilirsiniz. O halde bizimle kalın.

EN AZ 10 GÜNLÜK TATİLLER PLANLAYIN!

Ayşegül Horozoglu Enkavi, tatil sonrası yorgunluğu yaşamamak için dönüşte dinlenme süresi bulunmasına özellikle dikkat edilmesi gerektiğini söylüyor: "En az 10 günlük tatiller planlamak lazım. 10 günün iki gününü yol, bir ya da iki gününü de tatil sonrası işe başlamadan dinlenme zamanı olarak ayırmak faydalı olacaktır."

Evet, elbette tatil dönüşü işe adapte olmak kolay değil. Ama bunun da doğal bir süreç olduğunu unutmayın. Hayat zaten başlı başına bir döngü değil mi? Bu döngüde tatiller ve çalışma dönemleri, tıpkı mevsimler ya da bitip yeniden başlayan aşklar gibi birbirini izler, dönüş sendromlarıysa hayatın doğal dengesinde akıllı yöntemlerle atlattılır. Hem çalışmayınca tatilin keyfi mi çıkar?



SENDROMSUZ BİR TATİL DÖNÜŞÜ İÇİN BUNLARI YAPIN!

- Öyle bir tatil dönüşü planlayın ki işe, pazartesi değil de örneğin çarşamba, hafta sonuna sadece üç gün kala başlayın.
- Tatil dönüşü iş arkadaşlarınızla tatil anılarınızı ve fotoğraflarınızı paylaşın. Dönüş stresini hafifletin.
 - En zor değil, en kolay işlerden başlayın.
- Öğle yemeğinde en sevdiğiniz restoranda, en sevdiğiniz yemeyi yiyin.
- Rutinden sıyrılın. Tatilden dönmek sadece çalışmak anlamına gelmiyor. İş çıkışı arkadaşlarınızla buluşun, şehirdeki kültürel etkinliklere katılın. Hafta sonu için program yapın.
- Uzmanlar insanların tatil sonrası istifa etmeye meyilli olduklarını dile getiriyor. Tatildeyken işinizle ilgili olumsuz ya da radikal kararlar aldığınız bile dönüşte bunları hemen uygulamayın. Kendinize süre tanıyın, bir daha düşünün.
- Spor yapın, şehir içindeki bir otelin havuzunda yüzün.
- Yeni bir tatil planı yapın. "Long weekend"ler (cuma gününü de kapsayan uzun hafta sonları) organize edin.