

PROČ ODPOČÍVAT?

ÚNAVA SIGNALIZUJE POTŘEBU ODPOČINKU

Práce většinu lidí naplňuje uspokojením. Pokud ale není vyvážena účinným odpočinkem, působí na člověka negativně.

Přirozeným důsledkem činnosti je únava. Je to jakýsi poplašný signál potřeby odpočinku. Únava také způsobuje pokles výkonnosti a pozornosti.

UMĚLÉ ODSTRAŇOVÁNÍ POCITU ÚNAVY

Na únavu reagují lidé různě. Buď příliš brzy (práci pak za ně musí udělat někdo jiný), anebo pracují, dokud jim síly stačí, a pokoušejí se zahánět pocit únavy kávou nebo různými chemickými povzbuzujícími prostředky.

Umělé odstraňování pocitu únavy se ale dlouhodobě nevyplácí, není-li organismu alespoň dodatečně poskytnut potřebný odpočinek.

ODPOČÍVAT LZE DVOJÍM ZPŮSOBEM

Odpočívát lze dvojím způsobem: pasivně a aktivně. Při pasivním odpočinku ustáváme od veškeré činnosti a ničím se nezabýváme. Aktivní odpočinek spočívá ve vystřídání aktivity, která nás unavila, aktivitou jiného druhu.

PASIVNÍ ODPOČINEK MÁ TVOŘIT JEN MENŠÍ ČÁST

Organismus není při práci zpravidla zatěžován rovnoměrně. Lidé, kteří pracují tělesně, by se měli věnovat v době odpočinku spíše duševní činnosti. Lidé pracující duševně naproti tomu aktivitám tělesným. Aktivní odpočinek je nejen efektivnější než odpočinek pasivní, pokud jde o obnovení práce schopnosti, ale přispívá i k všestrannějšímu rozvoji osobnosti. Pasivní odpočinek má tvořit jen menší část doby pro odpočinek vyhrazené.

*(Podle knihy Stanislava Kratochvíla: „Jak žít s neurózou“,
kterou vydalo nakladatelství Portál)*

*Pojďte stranou na pusté místo
a trochu si odpočiňte, praví Ježíš. (Mk 6,31)*

I ODPOČINEK MÁ MÍT SVŮJ ČAS

V každé chvíli je čas pro něco.
A ne pro nic jiného.
Každý všední den má mít
svůj čas s Bohem
i svůj čas pro práci
i svůj čas pro odpočinek.
Stejně tak i každý týden, měsíc a rok...

Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod nebem svůj čas: Je čas rození i čas umírání, čas sázet i čas trhat; je čas plakat i čas smát se, čas truchlit i čas poskakovat; je čas objímat i čas objímání zanechat. Je čas hledat i čas ztrácet, čas opatrovat i čas odhazovat; čas mlčet i čas mluvit; je čas milovat i čas nenávidět, čas boje i čas pokoje. Bůh všechno učinil krásně a v pravý čas, lidem dal do srdce i touhu po věčnosti. (srov. Kaz 3,1-11)