



Home » Подорожі » Після відпустки хочеться ще одну? Чому люди повертаються на роботу ще більш виснаженими

Після відпустки хочеться ще одну? Чому люди повертаються на роботу ще більш виснаженими

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 19 Травня 2026, 10:00 ⌚ 2 Mins Read — ПОДОРОЖІ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Здавалося б, відпустка повинна заряджати енергією та повертати сили. Але багато людей після відпочинку стикаються з дивним станом: втома не зникає, а іноді навіть посилюється. Психологи та лікарі пояснюють — причина часто не у самій роботі, а у тому, як саме люди відпочивають.

Одна з головних проблем — надто активна відпустка. Постійні переїзди, екскурсії, недосипання та бажання «встигнути все» перетворюють відпочинок на ще одне навантаження для організму. У результаті тіло просто не встигає відновитися.

Ще одна причина — стрес перед поверненням до роботи. Багато людей ще під час відпустки починають думати про накопичені справи, повідомлення та дедлайни. Через це мозок не переходить у режим повного відпочинку.

Фахівці також наголошують на проблемі різкої зміни режиму. Пізні вечори, хаотичний сон і перельоти збивають біоритми організму. Після повернення людині потрібен час, щоб знову адаптуватися до звичного графіка.

Не менш важливу роль відіграють соцмережі. Часто люди намагаються зробити «ідеальну» відпустку для фото та контенту замість реального відпочинку. Через це мозок продовжує перебувати у стані постійної стимуляції.

Ще одна поширена помилка — повністю «згоріти» перед відпусткою. Люди працюють на межі можливостей, думаючи, що кілька днів усе компенсують. Але нервова система не встигає відновитися так швидко.

Лікарі пояснюють: організму потрібен не лише новий пейзаж, а й справжнє відчуття безпеки та спокою. Саме тому іноді тиша, сон і відсутність графіка дають більше користі, ніж насичені подорожі.

Психологи радять не планувати повернення до роботи «впритул». Краще залишити хоча б один день вдома після поїздки, щоб організм адаптувався без додаткового стресу.

У підсумку, відпустка не завжди означає відновлення. Якщо людина продовжує жити в режимі поспіху та напруги навіть на відпочинку, організм просто не отримує шансу перезавантажитися. Іноді справжній відпочинок — це не більше вражень, а більше спокою.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

відпустка стрес

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

23:12 У горах знайшли хатину, де ніби зупинився час: будинку вже понад 111 років

23:04 Нацбанк влупив “Укрпошти” штраф на мільйони: через що спалахнув новий скандал

22:55 Лікарі забили тривогу через Трампа: у президента США помітили дивні симптоми

22:46 Газ із державної системи зникав роками: організаторів масштабної схеми затримали

22:38 Податок на квартири вже б'є по гаманцю: кому доведеться платити найбільше

22:31 Екснаречена Кличка здивувала заявою про доньку: що відбувається в їхній родині

22:22 За гектар уже просять майже чверть мільйона: що сталося із ринком землі

22:13 Сина мільярдера Mango затримали після загадкової смерті батька в горах

22:05 Підліток помер після першої ложки морозива: трагедія шокувала Італію

21:54 Українських чоловіків можуть позбавити права на притулок у ЄС: деталі

LOAD MORE

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua