Přepadl vás poprázdninový strach? Vyzkoušejte tři tipy na podporu soustředění a mindfulness od značky Orbit

2.9.2025 - Komerční sdělení | ČTK

Mikrostresy jsou krátké okamžiky podráždění, které se pravidelně opakují; mohou se zdát zanedbatelné, ale pokud se neřeší, mohou se postupně hromadit a dlouhodobě negativně ovlivňovat psychickou pohodu jednotlivce.

V nedávném průzkumu Orbit[*], provedeném v zemích západní Evropy, téměř třetina respondentů (30,33 %) přiznala, že návrat do práce, školy či na univerzitu po dovolené v nich vyvolává stres, zatímco 26 % cítilo úzkost při představě návratu k běžnému dennímu režimu. Tyto reakce z velké části způsobila myšlenka na brzké ranní vstávání, které zmínilo 39 % dotázaných.

32 % pracovníků v kancelářích uvedlo, že pociťují neklid při představě množství práce, kterou budou muset po návratu dohnat, zatímco 24 % zažívalo nejvíce mikrostresů kvůli obavě, že se během jejich nepřítomnosti stalo něco nepříjemného.

A nepřekvapivě, při dotazování studentů na univerzitách i školách byla hlavní obavou nutnost brzkého vstávání po období dlouhého vyspávání během prázdnin – tento strach vyjádřila více než třetina respondentů (39,16 %).

Jak zvládat mikrostresy?

Aby značka Orbit pomohla zmírnit tyto mikrostresy a podpořila lidi při návratu do práce či školy po odpočinkové dovolené, představila tři tipy, jak díky mindfulness překonat post-dovolenkové obavy a zvládnout návrat bez zbytečných komplikací a co nejplynuleji.

1. Vyhraďte si volný večer před prvním dnem v práci nebo ve škole. Zajistěte si dostatek času, abyste si mohli vybalit kufry, vyprat a nakoupit potraviny. Díky tomu se zklidníte a připravíte na náročný týden. Ve všední večery už budete mít klid a možnost si vydechnout.

2. Pokud se vám odpoledne začne zdát, že váš seznam úkolů snad nikdy neskončí, a cítíte, jak se mikrostres stupňuje, dopřejte si horký nápoj, svačinu nebo třeba žvýkačku. Průzkum společnosti Orbit ukázal, že 38 % lidí sáhne po žvýkačce, když potřebují „chvilku pro sebe“. Tento krátký moment chuti vám pomůže se uvolnit a zastavit kolotoč myšlenek, když se cítíte pod tlakem.

3. Pokud se první den po návratu začne zdát až příliš hektický, zkuste si během obědové pauzy vyhradit čas na krátké mindfulness cvičení. Pomůže vám to znovu se soustředit a zklidnit se uprostřed všeho shonu.

Laura Lipska, Sr. Portfolio & Activation Manager pro kategorii žvýkaček ve společnosti Mars, Incorporated, říká: *„Dovolená je nesmírně důležitá pro odpočinek od každodenní rutiny. Mnozí si dopřávají chvilku klidu, když je práce zahlcuje, nebo po náročném období ve škole či na univerzitě. Pokud na sobě cítíte poprázdninové strachy, vyzkoušejte naše tři tipy, jak zmírnit stres a vytvořit si během dne více mindfulness okamžiků. Věříme, že vám pomohou, aby byl návrat do práce nebo školy co nejméně stresující.“*

O společnosti MARS, Incorporated, a MARS Česká republika

Společnost Mars, Incorporated, vychází z přesvědčení, že svět, který chceme zítra, začíná tím, jak podnikáme dnes. Jako rodinný podnik s obratem přes 50 miliard amerických dolarů podporujeme svým rozmanitým a stále se rozšiřujícím portfoliem špičkových výrobků pro péči o domácí zvířata a veterinárních služeb domácí mazlíčky po celém světě a naše kvalitní pochutiny i potraviny denně potěší miliony lidí i zvířat. Vyrábíme některé z nejoblíbenějších značek na světě, včetně ROYAL CANIN®, PEDIGREE®, WHISKAS®, CESAR®, DOVE®, ORBIT®, M&M's®, SNICKERS® a BEN'S ORIGINAL™. Naše mezinárodní sítě nemocnic pro domácí zvířata, včetně BANFIELD™, BLUEPEARL™, VCA™ a ANICURA™, zahrnují preventivní, všeobecnou, specializovanou i pohotovostní veterinární péči a naše globální veterinární diagnostika ANTECH® nabízí průlomové možnosti v diagnostice domácích zvířat. Pět principů společnosti Mars – kvalita, odpovědnost, vzájemnost, efektivita a svoboda – inspiruje našich 150.000 spolupracovníků ke každodenní činnosti, která pomáhá vytvářet lepší svět pro lidi, domácí zvířata i planetu.

Další informace o společnosti Mars najdete na adrese www.mars.com. Připojte se k nám na Facebooku, Instagramu, LinkedIn a YouTube.

[*] Všechna data pochází z: Censuswide jménem Mars Wrigley via Weber Shandwick, Gen Z a Mileniálové (věk 16-42) v UK, Polsku, Německu, Francii, Špenělsku a Kazachstánu, národní reprezentativní vzorek 1000 respondentů, 25. 09. 2023.

Zdroj: Mars

http://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/prepadl-vas-poprazdninovy-strach-vyzkousejte-tri-tipy-na-podporu-soustredeni-a-mindfulness-od-znacky-orbit/2715954