

Post holiday blues, czyli jak wrócić do działania po wakacjach. Rozmowa z dr Agatą Rudnik

Datum 5.10.2026
Subjekt Uniwersytet Gdański
Autor Karolina Żuk
Region Polska
Kategorie Społeczność a životný štýl, Zdravotníctvo a nemocnice, Univerzity

Rozpoczyna się kolejny rok akademicki, co oznacza powrót do rutyny codziennych zmaganiań związanych z pracą czy nauką. Takie powroty, zwłaszcza po przerwie urlopowej lub wakacyjnej, nie zawsze są dla nas łatwe - i dotyczy to zarówno osób pracujących, jak i studiujących. W jaki sposób przezwyciężyć „syndrom powakacyjny” i ułatwić sobie powrót do codzienności? Zapytaliśmy o to dr Agatę Rudnik z Akademickiego Centrum Wsparcia Psychologicznego UG.

Karolina Żuk-Wieczorkiewicz: - Czym jest *post-holiday blues* i jak sobie poradzić z powrotem do pracy czy do nauki po dłuższym czasie odpoczynania?

Dr Agata Rudnik: - *Post holiday blues*, czy też „syndrom powakacyjny” lub powakacyjny smutek, został opisany już w latach pięćdziesiątych XX w., choć wtedy raczej dotyczył obniżonego nastroju po świętach. Od lat 80. ubiegłego wieku zaś zjawisko pogorszenia samopoczucia po powrocie z urlopu zaczęło pojawiać się coraz częściej zarówno w mediach, jak i w późniejszych badaniach naukowych. Dyskusję na ten temat wzbudził m.in. psychiatra Terrence Chastek z Psychiatric Institute of Washington. Jego wypowiedź mówiąca, że taki smutek i trudności towarzyszą wielu z nas i nie jest to żadna „jednostka kliniczna” pojawiła się na łamach *The Washington Post* właśnie w 1980 roku.

Przede wszystkim należy pamiętać, że to jest absolutnie naturalne, że jest nam trudno i że organizm reaguje zniechęceniem: w końcu było nam dobrze, odpoczywaliśmy, byliśmy z dala od pracy i związanych z nią obowiązków, a tu nagle musimy wrócić do rzeczywistości, do naszych zwyczajnych codziennych zmaganiań. Mam przy tym wrażenie, że my tę rzeczywistość trochę demonizujemy.

- Zatem to nasze nastawienie kształtuje rzeczywistość?

- Sporo zależy od naszego nastawienia. Jeśli na przykład będziemy myśleć i mówić o rzeczywistości jak o „szarej” czy „ponurej”, to na pewno będzie nam trudniej do niej wrócić. „Fajerwerki” urlopowe minęły, skończyły się wyrzuty dopaminy - i nasz organizm musi się w tym odnaleźć. Następuje spadek energii, zmęczenie, mogą się pojawić problemy ze snem, ogólny brak motywacji, trudności z koncentracją, wahania nastroju. Bywa, że wszystko nas drażni, niekiedy pojawia się lęk przed powrotem do codziennych obowiązków. Czasem nawet nie jesteśmy w stanie opisać tego lęku i nie jesteśmy w stanie powiedzieć, z czego on wynika. Badacze wskazują, że takich symptomów może doświadczać ok. 80% z nas.

- Czy są osoby szczególnie narażone na wystąpienie takich symptomów? Jakie cechy lub czynniki mogą sprzyjać pojawieniu się „syndromu powakacyjnego” lub nasilać związane z

nim objawy?

- Ciekawe informacje uzyskali badacze niemieccy z University of Münster (badanie z 2023 roku). Zwrócili uwagę, że w przypadku osób, które były mniej zaangażowane w pracę, ich poziom energii i ogólny dobrostan szybciej rósł podczas wakacji, ale jednocześnie szybciej zanikał u nich efekt urlopu po powrocie do pracy. Innymi słowy, osoby mniej zaangażowane w pracę silniej doświadczały poprawy dobrostanu i wzrostu poziomu energii na wakacjach, ale trudniej było do tej pracy wrócić. To prowadzi do wniosku, że jeżeli lubimy naszą pracę i jesteśmy w nią zaangażowani, jest szansa, że pozytywny efekt wakacji utrzyma się u nas dłużej. Wówczas powrót do pracy również będzie łatwiejszy. Z drugiej strony, jeżeli praca sama w sobie jest dla kogoś „złem koniecznym”, jeśli ten ktoś nie jest w nią wystarczająco zaangażowany, wówczas urlop daje większe wytchnienie, ale powrót do tej samej sytuacji zawodowej szybko tę ulgę odbiera.

Co ciekawe, badania pokazują, że obecnie potrzebujemy lub korzystamy z mniejszej liczby dni wolnych ciągiem (z krótszego urlopu) niż to było jeszcze 10 lat temu.

- Dlaczego?

- Jednym z możliwych wyjaśnień jest dostęp do różnych nowinek technologicznych czy mediów dostępnych w pracy, które powodują, że - paradoksalnie - czujemy się z tą pracą bardziej związani. Zatem poświęcamy na urlop mniej czasu.

- Niektórzy z nas wracają z urlopów czy wakacji bardziej wypoczęci, inni mniej. Kiedy ten wypoczynek jest najbardziej efektywny?

- Wskazuje się, że czynnikiem, który powoduje, że wypoczywamy najlepiej, jest radykalne odcięcie się od pracy. Dopiero wówczas jesteśmy w stanie w pełni oddać się regeneracji. Tymczasem części z nas zdarza się sprawdzać maile służbowe lub odbierać telefony z pracy, bo „co się stanie, jeśli odpiszę na jedną wiadomość albo odbiorę jeden telefon”. Wtedy jednak trudniej o pełną regenerację.

- Zatem generalnie wybieramy mniej dni wakacji niż 10 lat temu, a jeszcze się okazuje, że na tych wakacjach jesteśmy bardziej związani z pracą, niż to było kiedyś.

- Dokładnie. Tymczasem właśnie to odcięcie się od pracy najbardziej wpływa na nasz dobrostan na wakacjach.

- Wakacje się skończyły, przed nami kolejny rok akademicki. Co możemy zrobić, by zapewnić sobie możliwie „miękkie lądowanie” po powrocie do codziennych obowiązków? Jak ułatwić sobie powrót do pracy czy nauki?

- Natknęłam się na badania, które mówią, że duże znaczenie ma już sam etap powrotu z wakacji - to, w jaki sposób zorganizujemy sobie podróż powrotną i czy jest ona wystarczająco komfortowa. Nie chodzi nawet o to, ile godzin ta podróż trwa, tylko na ile jest dla nas przyjemna. Warto więc zapewnić sobie miły powrót zamiast np. przez całą drogę mówić, jakie to straszne, że musimy wracać.

Warto też nie demonizować powrotu do pracy czy nauki i nie zastanawiać się, „co strasznego mnie czeka na miejscu”. Dobrą praktyką jest również zarezerwowanie sobie 2-3 dni po powrocie do domu, a przed rozpoczęciem pracy. To da nam czas na adaptację i wdrożenie na nowo naszej „zwykłej” rutyny dotyczącej chociażby spania czy innych aktywności.

- O co jeszcze warto zadbać?

- Na przykład o wplatanie w codzienną rutynę różnych przyjemności. To ważne, by oprócz obowiązków mieć czas po prostu dla siebie. Badacze wskazują, że wystarczy nam 20 minut relaksu dziennie, żeby znacznie poprawić nasze samopoczucie. Więc jeśli mówimy, że nie mamy czasu, to zastanówmy się, czy naprawdę nie mamy tych dwudziestu minut? A jeśli nie mamy dwudziestu, to może chociaż mamy dziesięć albo pięć? Warto je poświęcić na to, by pooddychać czy pójść na spacer. Wszelka aktywność fizyczna bardzo dobrze działa na nasz organizm i samopoczucie. Polecam, żeby te przyjemności wpisywać w kalendarz. Jesteśmy zazwyczaj świetni w tworzeniu „to-do lists”, zatem warto uwzględnić w nich także to, co służy naszemu dobrostanowi. Można też tym kalendarzem troszkę siebie oszukać (w pozytywnym tego słowa znaczeniu) i mieć w nim zaplanowane różne wydarzenia, na które będziemy z radością czekać. To nie musi być coś wielkiego (jak podróż dookoła świata), to może być cokolwiek: koncert, wypad za miasto, kino, mecz... Coś, co czego będziemy chętnie odliczać dni.

Warto również pielęgnować dobre wspomnienia, przypominać sobie miły czas na wakacjach, oglądać zdjęcia. Ile razy jest tak, że mamy cały telefon wypełniony zdjęciami, ale praktycznie do nich nie wracamy? Wywołujmy te zdjęcia, spotykajmy się ze znajomymi, wymieniamy się wspomnieniami, filmikami z wakacji, bo relacje z innymi są jednym z najważniejszych elementów w naszym życiu (również w kontekście budowania dobrostanu czy poczucia szczęścia).

- Mówiliśmy o planowaniu czasu wolnego. A co możemy zrobić w miejscu pracy lub nauki?

- Starajmy się nie wpadać od razu w intensywny wir obowiązków, tylko dajmy sobie czas na „rozgrzewkę”. Jeśli możemy, zacznijmy od takich obowiązków czy zadań, które nas nie przytłaczają, które szybko można „odhaczyć”, bo odhaczanie z listy samo w sobie generuje przypływ dopaminy - i przyjemność, wynikające ze świadomości wykonania zadania.

Kluczowe są te pierwsze 2-3 dni po urlopie. Warto przeznaczyć je na spokojne wdrożenie się do codziennego rytmu (oczywiście zdaje sobie sprawę, że w praktyce te powroty do pracy wyglądają różnie).

- Ile czasu zazwyczaj zajmuje ponowne wejście w rutynę pracy, taki „powrót do normy”?

- Badacze mówią zwykle o około 2 tygodniach. Chciałam przy okazji podkreślić, że „syndrom powakacyjny” czy post holiday blues to określenie „użytkowe”, stosowane do opisu typowych trudności, jakie przeżywa większość z nas po powrocie z urlopu do pracy czy szkoły. Nie jest to żadna jednostka kliniczna, wymagająca diagnozowania, a stan przejściowy, który powinien przeminać naturalnie. Wspomniane 2 tygodnie to mniej więcej taki czas, którego potrzebujemy na adaptację. Jeśli natomiast niepokojące objawy (np. silnie obniżony nastrój, problemy ze snem i skupieniem się, uczucie lęku) utrzymują się dłużej, warto rozważyć konsultację ze specjalistą (psychologiem lub psychiatrą). Objawy „syndromu powakacyjnego” mogą być szczególnie nasilone u osób, które zmagają się z depresją czy zaburzeniami lękowymi - i te osoby mogą w szczególny sposób owego specjalistycznego wsparcia potrzebować. Polecam także zatroszczyć się o siebie bardziej kompleksowo i zrobić np. badania krwi, zadbać o dietę dobrą dla organizmu czy o odpowiednią porcję ruchu.

Powrót do pracy czy na studia może być też dobrym momentem, by się zatrzymać i przypomnieć sobie, dlaczego to robimy, czemu ta praca czy studia są dla mnie ważne, co mi dają, czy są zgodne z moimi wartościami czy priorytetami, czy mają sens w kontekście moich planów życiowych. Może się okazać, że dostrzeżemy i docenimy aspekty, które umykają nam na co dzień - albo znajdziemy bodziec do zmiany.

Często przytaczam model PERMA autorstwa Martina Seligmana, określający 5 elementów składających się na dobrostan (w nurcie psychologii pozytywnej). Są nimi: pozytywne emocje (P - positive emotions), zaangażowanie (E - engagement), relacje z innymi ludźmi (R - relationships), poczucie sensu/znaczenia wykonywanej aktywności (M - meaning) oraz osiągnięcia (A - accomplishment). Często przynajmniej niektóre z tych elementów możemy znaleźć właśnie w pracy.

- Dziękuję za rozmowę!

<https://ug.edu.pl/news/pl/10783/post-holiday-blues-czyli-jak-wrocic-do-dzialania-po-wakacjach-rozmo-wa-z-dr-agata-rudnik>