

# Vinkit palauttavaan lomaan



1.

## Harkitse lomasi jaksottamista:

Voitko valita, pidätkö lomasi kerralla vai osissa? Pitkä loma auttaa irrottautumaan työstä paremmin, vaikka osa siitä menisi palautumiseen. Lyhyemmät lomat tarjoavat puolestaan useammin taukoja arkeen.

2.

## Kevennä tahtia loman lähestyessä:

Loman lähestyessä on tärkeää priorisoida työtehtäviä, jotta viimeiset työpäivät ovat rauhallisempia. Näin voi helpommin siirtyä lomatunnelmaan ja lähteä lomalle rauhallisin mielin.

3.

## Valmistaudu lomalta paluuseen:

Ennen lomaa, tee lista tehtävistä, joihin aiot palata. Kirjaa ylös tärkeät asiat, jotta paluu töihin sujuu vaivattomasti ja kesken jääneet työt eivät huolestuta sinua.

4.

## Irrottaudu työasioista lomalla:

On normaalia, että työasiat voivat välillä tulla mieleen, mutta se ei pilaa lomaasi. Kirjoita tarvittaessa asiat muistiin, mutta vältä viestien ja sähköpostien tarkastelua, jotta voit aidosti irrottautua työstä ja nauttia lomasta.

5.

## Vältä lomastressin syntymistä:

Lomaan voi kohdistua suuria odotuksia ja stressiä. Muista, että voit nauttia mukavista asioista kesän aikana ilman liiallisia suunnitelmia. Anna itsellesi myös aikaa rentoutua ja olla tekemättä mitään.

6.

## Varaa aikaa myös itsellesi:

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä, mutta muista varata myös omaa aikaa itsellesi. Jos lomaillet perheen kanssa, sopikaa suunnitelmista, jotta kaikilla on mahdollisuus nauttia mieleisistään aktiviteeteista.

7.

## Tee jotain kivaa:

Loma on tilaisuus tehdä asioita, jotka innostavat sinua, ja kokeilla jotain uutta.

8.

## Loma on tilaisuus tarkastella hyvinvointiasi:

Loma on onnistunut, kun tunnet itsesi virkistyneeksi. Jos lomasi meni vain työstä palautumiseen, tunnista kuormittavat asiat, yritä vähentää niitä. Löydä työsi innostavat puolet ja lisää niitä, sillä ne auttavat jaksamaan haastavampien asioiden kanssa.

9.

## Laskeudu loman jälkeen lempeästi töihin:

Aloita työhön paluu rauhallisesti ja pyri pitämään ensimmäiset työpäivät väljempinä. On täysin normaalia, että vie hetken ennen kuin pääset takaisin täyteen työrytmiin.

10.

## Jatka kesästä nauttimista loman jälkeenkin:

Vaikka loma päättyy, elämä jatkuu ja uusia mukavia hetkiä on edessä.

Lähteinä käytetty:

Työterveyslaitos: Kymmenen vinkkiä palauttavaan lomaan – nauti kesästä myös loman jälkeen

Työterveyslaitos: Työtä tuunaamalla voidaan vaikuttaa työntekijän fyysiseen terveyteen