



OPORREN OSTEKO SINDROMEA

Argibidea



Oporren osteko sindromea zer ote da?



Sintoma fisiko eta psikikoak



Kausak



Uda=Zoriontasuna??



Oporren osteko sindromea gainditzeko aholkuak



Lanera itzultzeak eskaintzen dizkigun aukerak



Gakoak

Oporren osteko sindromea zer ote da?

Eguneroko bizitzara egokitzeko biorritmoen aldaketa dela kausa, oporrak bukatu ostean lan-eremura moldatzeko zailtasuna da.



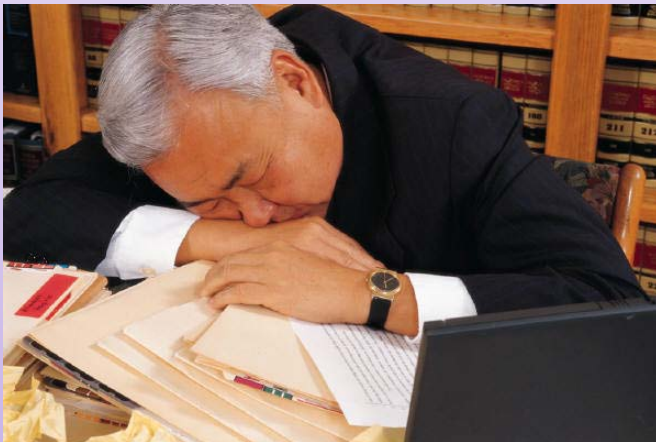
Ohiturak ditugu gustuko.
Oporretako egoerara egokitzen hasiak ginela, atsedendia bukatu zaigu.

Egonezin edo asaldura emozional hori astebetean baino lehenago menperatzen da, eta astelehenek eragiten duten emozio-egoeraren antza dauka.

Sintoma fisiko eta psikikoak

FISIKOAK

- ABAILDURA
- LOGURA
- JANGURARIK EZ
- PALPITAZIOAK
- IZERTZA
- GIHAR-MINA



PSIKIKOAK

- URDURITASUNA
- ANTSIETATEA
- GOGOGABEZIA
- LOEZINA
- TRISTURA
- ARRETA FALTA
- SUMINKORTASUNA



Kausak



Eguneroko erritmoa areagotzea.



Esna eta loaldi arteko desoreka.



Otorduen arteko desfaseak.



Betebehar, eskaera eta eskakizuneko eremu batera aldatzea.





UDA=ZORIONTASUNA???

Oporraldia planifikatzeak, bidaiak antolatzeak, ekipajea prestatzeak, trafikoa eta udako beroa jasateak, senitartekoen arteko bizikidetzaren tirabirak pairatzeak, gehiegikeriak eta okerreko elikadurak sortzen duten buruhauspenean pentsatu.

Gogoratu, oporraldira moldatzeko eta atsedenaldira gozatzeko lana alde batera uztea ere kostatzen zaigula.

Betebehar eta arazoz beteriko eguneroko bizitzaren aurrean, oporrak goxertera jotzen dugu denboraldi **lasaia eta atsegina** delakoan.

Horrela al da benetan?





Oporren osteko sindromea gainditzeko aholkuak

Oporrak beti bukatzen direla barneratu, eta onartu ikuspegi natural, ulerkor eta positibo batetik.

Lana betebeharra baino, ogibidea dela pentsatu.

Ohiko errealitatera bueltatzeko motibazioa eta ilusioa landu: ahaide, lagun eta lankideekin elkartuko zara berriro.





Oporren osteko sindromea gainditzeko aholkuak

L
A
S
A
I
T
U

Moldatu pixkanaka eguneroko bizitzara.

Udako ohitura batzuk saiatu mantentzen: siesta egin, lagunekin atera edo familiaratean gehiago egon.

Urria/Octubre						
A/L	A/M	A/M	O/J	O/V	L/S	I/D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Egutegian seinalatu urtean zehar disfrutatzeko aukera izango dituzun data garrantzitsuak: urtebetetzeak, jaiegunak eta zubiak.



Oporren osteko sindromea gainditzeko aholkuak

A
N
T
O
L
A
T
U

Hasi lan egiten patxadaz, era antolatuan eta soseguz.

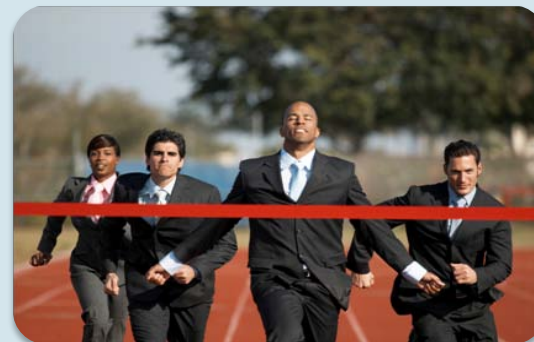
Jardueren zerrenda egin, eta lehentasunez sailkatu premia eta garrantziaren arabera.

Errendimendua apurka-apurka areagotu estresa saihesteko.

Pertsonalizatu zure lanpostua: oporretako oroigarriren bat jarri; oporraldian egindako argazkiak edo maite dituzun pertsonen erretratuak pantaila-babesean txertatu.



Lanera itzultzeak eskaintzen dizkigun aukerak



Lana dugu bizitzan zehar pertsona gisa errealizatzeko esparru garrantzitsuen artean.

Lankideekin egoteko aukera, haiengandik ikasi eta esperientziak konpartitzea. Jende berria ezagutzeko aukera.

Lan esparruak gure gaitasunak eta trebetasunak garatzeko aukera ematen digu, baita pertsonalki hobetzeko erronkak ere.

GAKOAK



Jarrera positiboa eta antolakuntza ona beharrezkoak dira eguneroko errealitateari berriro aurre egiteko.

**ORAINA BIZITZEN IKASI
ETA EGUN BAKOITZA
DISFRUTATU**





EUSKAMPUS
Nazioarteko Bikaintasun Campusa
Campus de Excelencia Internacional