

YLI PUOLELLA SUOMALAISISTA ON VAIKEUKSIA LOMALTA PALAAMISESSA – UNI PARAS LÄÄKE



Kuva: [Marcle Casas](#)

Hyvän loman aikana mieli lepää, mutta monelle palaaminen lomalta arkeen voi olla ahdistava kokemus. Reilu kolmannes suomalaisista on kokenut alakuloa ja masennusta arkeen palattuun, ja yli puolelle pitkältä lomalta palaaminen on vaikeaa. Matkahakukone [momondo.fi](#) selvitti kansainvälisessä kyselyssään kokemuksia lomalta palaamisesta.

Suomessa nautitaan maailman mittakaavassa verrattain pitkistä kesälomista. Kuukauden kesälomalta arkeen palaaminen voi kuitenkin olla traumaattinen kokemus. Yli puolet (54 %) suomalaisista myöntääkin yli viikon mittaiselta lomalta paluun olevan vaikeaa. Lisäksi reilu kolmannes (36 %) on tuntenut itsensä surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi lomalta palattuun.

”Vaikka kuinka viihtyisi työssään tai nauttisi opiskelusta, lomalta paluu voi tulla shokkina. Usein lomalla päivärytmi muotoutuu varsin erilaiseksi kuin normaalissa arjessa – valvotaan myöhään, nukutaan pitkään ja syödään milloin sattuu – ja takaisin arkirytmiin pääseminen ei ole kaikille helppoa. Myös paluu ulkomaanmatkalta voi aiheuttaa negatiivisia tunteita, jos esimerkiksi sää kotimaassa on kolea ja sateinen, kuten tänä kesänä”, kertoo momondon Suomen markkinointipäällikkö **Petteri Jalonen**.

NAISET KOKEVAT LOMALTAPALUUAHDISTUSTA HERKEMMIN

Lomaltapaluuahdistuksessa on myös selviä eroja sukupuolten ja eri ikäryhmien välillä: arkeen palaaminen on vaikeampaa naisille ja nuorille aikuisille. Suomalaisnaisista 40 prosenttia

kokee surumielisyyttä tai jopa masennusta lomalta paluun yhteydessä, kun taas miesten keskuudessa vastaava luku on 31 prosenttia. Vastaavasti iän karttuessa lomaltapaluuahdistus vähenee. Nuorista (18–22-vuotiaista) suomalaisista 45 prosenttia ja nuorista aikuisista (23–35-vuotiaista) 44 prosenttia on kokenut lomalta paluun negatiivisia vaikutuksia, kun taas keski-ikäisistä (36–55-vuotiaista) suomalaisista vain 34 prosentilla ja vanhemmista (56–65-vuotiaista) suomalaisista vieläkin harvemmillä (21 %) on ollut samanlaisia kokemuksia.

ETELÄ-EUROOPASSA ARKEEN PALUU AHDISTAA ENEMMÄN KUIN MEILLÄ

Suomalaiset ovat kansainvälisen vertailun keskitasoa lomalta paluun ahdistavuuden suhteen. Meitä enemmän arkeen palaaminen masentaa Etelä-Euroopassa: lomalta paluu on vaikuttanut negatiivisesti suurimpaan osaan italialaisista (59 %), espanjalaisista (56 %), ranskalaisista (53 %) ja portugalilaisista (53 %). Myös englantilaiset (56 %) masentuvat herkästi arkeen paluun myötä. Töihin paluu ahdistaa vähiten kiinalaisia, joista vain 15 prosenttia tunnustaa tunteneensa itsensä surulliseksi tai masentuneeksi lomalta palattuaan.

Muut pohjoismaalaiset näyttäisivät suhtautuvan arkeen palaamiseen samoin kuin suomalaiset. Lomalta paluun on kokenut surullisena tai masentavana asiana reilu kolmannes kaikista pohjoismaalaisista: ruotsalaisista 38 prosenttia, norjalaisista 36 prosenttia ja tanskalaisista 32 prosenttia on tuntenut näin.

UNI, RENTOUTUMINEN JA LÄHEISET APUNA ARKEEN PALUUSSA

Kun suomalaisilta kysyttiin, miten he koettavat helpottaa arkeen paluuta loman jälkeen, vastausten joukosta nousi esiin muutamia suosikkeja. Reilu viidennes (22 %) pitää tavallista pidempään nukkumista parhaana lääkkeenä lomaltapaluuahdistukseen, ja yhtä moni kokee oman ajan ja rentoutumisen toimivan parhaiten. Tasan viidennes (20 %) puolestaan irtautuu arjesta unelmoimalla olevansa takaisin lomalla, ja lähes yhtä moni (17 %) pitää laatuaikaa perheen ja ystävien kanssa parhaana keinona sopeutua arkeen.

Myös terveellisempien elintapojen koettiin auttavan arkeen paluussa: yksi kymmenestä (10 %) helpottaa lomalta palaamista kuntoilemalla enemmän ja kuusi prosenttia vähentää alkoholinkulutustaan.

TIETOA TUTKIMUKSESTA:

Matkahakukone momondo toteutti kansainvälisen kyselyn ihmisten matkailutottumuksista ja matkailun trendeistä online-tutkimuksena Cint-paneelin kautta. Kysely toteutettiin 12.–25. tammikuuta 2015, ja siihen osallistui 1 006 iältään 18–65-vuotiaista suomalaista. Kysely on maantieteellisesti sekä ikä- ja sukupuolijakaumaltaan väestöedustava. Suomen lisäksi kysely toteutettiin 14 muussa maassa: Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa, Saksassa, Hollannissa, Italiassa, Espanjassa, Ranskassa, Portugalissa, Iso-Britanniassa, Venäjällä, Yhdysvalloissa, Turkissa ja Kiinassa.

Lisätiedot:

Ulla Helander

Miltton

ulla.helander@miltton.fi

040 741 9615

momondosta:

momondo.fi on ilmainen ja riippumaton kansainvälinen matkahakusivusto, joka vertailee miljardeja lento-, hotelli- ja matkahintoja. **momondo** on voittanut lukuisia palkintoja, ja sitä ovat suositelleet useat johtavat kansainväliset mediat, kuten *CNN*, *The New York Times* ja *The Daily Telegraph*. **momondon** pääkonttori sijaitsee Kööpenhaminassa, ja yritys palvelee

matkustajia 30 markkina-alueella. momondon mobiilisovellukset ovat saatavilla ilmaiseksi [iPhone](#)- ja [Android](#)-laitteille.

Liite 1.

FAKTAT LYHYESTI:

Lomalta paluu voi masentaa:

- 36 prosenttia suomalaisista on tuntenut itsensä surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi lomalta palattuaan
- Vastaavasti 54 prosenttia suomalaisista ei ole kokenut lomalta paluun negatiivisia vaikutuksia
- 11 prosenttia suomalaisista ei osaa sanoa, onko lomalta paluu vaikuttanut heihin negatiivisesti

Vaikeaksi lomalta paluun kokee useampi suomalainen:

- 54 prosenttia suomalaisista on joko täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän on usein vaikea palata työhön/opintoihin yli viikon pituiselta lomalta
- 24 prosenttia suomalaisista on joko täysin tai jokseenkin eri mieltä siitä, että pidemmältä lomalta on vaikeaa palata töiden tai opintojen pariin
- 16 prosenttia suomalaisista ei ole samaa eikä eri mieltä
- 6 prosenttia suomalaisista ei osaa sanoa

Naisia ja nuoria lomalta paluu ahdistaa enemmän:

- 40 prosenttia suomalaisista naisista ja 31 prosenttia suomalaisista miehistä on tuntenut itsensä surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi lomalta palattuaan
- 45 prosenttia 18–22-vuotiaista suomalaisista on tuntenut itsensä surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi lomalta palattuaan
- 44 prosenttia 23–35-vuotiaista suomalaisista on kokenut lomaltapaluuahdistusta
- 34 prosenttia 36–55-vuotiaista suomalaisista on kokenut lomalta paluun negatiivisia vaikutuksia
- 21 prosenttia 56–65-vuotiaista suomalaisista on kokenut lomaltapaluuahdistusta

Eniten arkeen palaaminen ahdistaa eteläeurooppalaisia, vähiten kiinalaisia:

- Italialaisista peräti 59 prosenttia on kokenut lomalta paluun negatiivisia vaikutuksia
- Espanjalaisista ja englantilaisista puolestaan 56 prosenttia on tuntenut itsensä surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi lomalta palattuaan
- Portugalilaisista ja ranskalaisista 53 prosenttia on kokenut ahdistusta arkeen paluun yhteydessä
- Muut pohjoismaalaiset suhtautuvat lomalta paluuseen suomalaisten tavoin: ruotsalaisista 38 prosenttia, norjalaisista 36 prosenttia ja tanskalaisista 32 prosenttia on kokenut lomalta paluun negatiivisia vaikutuksia
- Vain 15 prosenttia kiinalaisista on tuntenut itsensä surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi lomalta palattuaan

Suomalaiset yrittävät helpottaa arkeen paluuta monin keinoin:

- 22 prosenttia suomalaisista nukkuu tavallista pidempään
- 22 prosenttia suomalaisista järjestää itselleen enemmän omaa aikaa voidakseen rentoutua
- 20 prosenttia suomalaisista unelmoi pääsystä takaisin lomalle
- 17 prosenttia suomalaisista viettää laatuaikaa perheen/ystävien kanssa
- 10 prosenttia suomalaisista kuntoilee enemmän
- 7 prosenttia suomalaisista menee aikaisin töihin/opiskelupaikkaansa ensimmäisenä päivänä
- 6 prosenttia suomalaisista vähentää alkoholinkulutustaan
- 6 prosenttia suomalaisista ostaa uusia tavaroita itselleen (esim. uusia vaatteita, koruja tai elektroniikkaa)
- 4 prosenttia suomalaisista lintsaa töistä/opiskeluista/koulusta ensimmäisenä päivänä
- 4 prosenttia suomalaisista syö enemmän