

## YHÄ USEAMPI SUOMALAINEN AHDISTUU LOMALTA PALATESSAAN – NUORET NAISET HERKIMPIÄ



Kuva: [zeeweez](#)

**Lomalta paluu voi tuntua raskaalta, vaikka nauttisikin arjesta. Noin neljä kymmenestä suomalaisesta ilmoittaa kokeneensa haikeutta vaihtaessaan aurinkotuolit ja kesämökkilaiturit arjen askareisiin. Matkahakukone [momondo.fi](#) kartoitti loman jälkeistä alakuloa ja masennusta kansainvälisessä tutkimuksessaan.**

Kesälomalla on aikaa ladata akkuja ja rentoutua kesäisten puuhien parissa. Lomarutiineihin tottuminen voi kuitenkin tuottaa vaikeuksia, kun koittaa aika siirtyä takaisin päivittäiseen elämään. Noin neljä kymmenestä (41 %) suomalaisesta ilmoittaaakin kokeneensa haikeutta ja ahdistusta arkeen palatessaan. Viime vuoteen verrattuna lomalta paluu ahdistaa suomalaisia tänä vuonna hieman enemmän: vuonna 2015 alakuloa arkeen palatessaan tunsu 36 prosenttia suomalaisista.

”Tutkimuksemme osoittaa, että paluu lomalta arkeen voi olla rankkaa. Loman jälkeistä alakuloa voi yrittää välttää palaamalla töihin keskellä viikkoa, jolloin ensimmäinen työviikko on kevyempi. Lisäksi seuraavan lomamatkan suunnittelu helpottaa arkeen paluuta”, vinkkaa momondon Suomen maajohtaja Minttu Oramaa.

## **NUORET NAISET ALTTEIMPIA LOMAN JÄLKEISELLE ALAKULOLLE**

Suomalaiset naiset ovat miehiä alttiimpia kokemaan alakuloa arkeen palatessaan. Puolet suomalaisnaisista on kokenut lomalta paluun haikeaksi ja surulliseksi, kun taas vain 31 prosenttiin suomalaismiehistä on tarttunut lomanjälkeinen masennus. Myös ikä määrittää suhtautumista lomalta arkeen siirtymiseen: vanhemmat suomalaiset ilmoittavat olevansa vähemmän onnettomia arkeen paluusta kuin nuoremmat. Lähes puolet (48 %) 18–22-vuotiaista suomalaisista on tuntenut alakuloa tai masennusta kotiutuessaan lomalta, ja nuorista aikuisistakin (23–35-vuotiaat) 47 prosenttia on kärsinyt negatiivisista tunteista lomalta paluun koittaessa. Rutiineihin palaaminen ahdistaa vähiten 56–65-vuotiaita, joista ainoastaan hiukan yli neljäsosa (26 %) on kokenut arkeen palaamisen surullisena.

## **POHJOISMAALAISET AHDISTUNEITA, KIINALAISET PALAAVAT ARKEEN MIELELLÄÄN**

Suomalaisten kotiutumisalakulo on keskiarvoa pohjoismaalaisten keskuudessa: norjalaisista 41 prosenttia ilmoittaa lomalta paluun aiheuttaneen negatiivisia tunteita ja ruotsalaisten keskuudessa vastaava luku on 42 prosenttia. Tanskalaiset ottavat arjen hieman kevyemmin vastaan – vain reilu kolmannes (35 %) tanskalaisista on kokenut paluuahdistusta.

Eniten loman päättymisen masentaa Etelä-Euroopan asukkeja: turkkilaisia (65 %), espanjalaisia (61 %) ja ranskalaisia (61 %). Myös reilusti yli puolet (62 %) englantilaisista on kokenut lomalta paluun surulliseksi. Innokkaimmin lomansa lopettavat kiinalaiset, joista vain hieman alle viidennes (23 %) tunnustaa tunteneensa alakuloa arkeen hypätessään.

## **SUURIN OSA VALITSEE PEHMEÄN LASKUN ARKEEN: UNTA JA TERVEELLISIÄ ELÄMÄNTAPOJA**

Vaikka osa suomalaisista sukeltaakin arkielämän syvään päähän vailla siirtymää, monet hoitavat loman jälkeistä masennusta eri keinoin. Puskuripäivät loman ja työn välillä auttavat suomalaisia hallitsemaan lomalta arkeen siirtymistä: lähes kolmasosa (30 %) kyselyyn vastanneista varaa muutaman päivän lomamatkan jälkeen vapaaksi ennen töiden, opiskelujen tai koulukirjojen pariin palaamista. Arjen velvollisuuksiin suomalaiset palaavat kuitenkin vastuuntuntoisesti, sillä ainoastaan 4 prosenttia vastanneista tunnustaa lintsanneensa ensimmäisenä työ-, opiskelu-, tai koulupäivänään loman jälkeen.

Kotiinpaluu tarkoittaa usealle myös siirtymistä terveellisempiin elämäntapoihin: 12 prosenttia suomalaisista ilmoittaa terveellisemmän ruokavalion lievittävän paluushokkia, ja 6 prosenttia vähentää alkoholin käyttöä lomalta palatessaan. Myös rentouttavien lomatapojen lisääminen päivittäisiin rutiineihin pehmentää monen suomalaisen paluuta arkeen, sillä lähes viidesosa (18 %) mainitsee pidemmät yöunet keinona hoitaa loman jälkeistä masennusta.

Lähde: [momondo.fi](https://momondo.fi)

## **TIETOA TUTKIMUKSESTA:**

Matkahakukone momondo toteutti kansainvälisen kyselyn ihmisten matkailutottumuksista ja matkailun trendeistä online-tutkimuksena Cint-paneelin kautta. Kysely toteutettiin 6.–13. tammikuuta 2016, ja siihen osallistui 995 iältään 18–65-vuotiaasta suomalaista. Kysely on maantieteellisesti sekä ikä- ja sukupuolijakaumaltaan väestöedustava. Suomen lisäksi kysely toteutettiin 19 muussa maassa: Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa, Saksassa, Itävallassa, Sveitsissä, Ranskassa, Iso-Britanniassa, Italiassa, Hollannissa, Belgiassa, Espanjassa, Portugalissa, Turkissa, Venäjällä, Yhdysvalloissa, Brasiliassa, Kiinassa ja Australiassa.

**Lisätiedot:**

Ulla Helander

Milton

[ulla.helander@milton.fi](mailto:ulla.helander@milton.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, Frommer's, The New York Times ja The Daily Telegraph. **momondon** pääkonttori sijaitsee Kööpenhaminassa, ja yritys palvelee matkustajia 35 markkina-alueella. momondon mobiilisovellukset ovat saatavilla ilmaiseksi [iPhone](#)- ja [Android](#)-laitteille.

**Liite 1. FAKTAT LYHYESTI****Lomalta paluu vaikuttaa osaan suomalaisista negatiivisesti**

- 41 prosenttia suomalaisista on tuntenut itsensä surulliseksi tai alakuloiseksi lomalta palatessaan
- 48 prosenttia suomalaisista ei ole tuntenut lomalta paluun negatiivisia vaikutuksia
- 12 prosenttia suomalaisista ei osaa sanoa onko lomalta paluu aiheuttanut negatiivisia tunteita

**Suomalaiset entistä ahdistuneempia**

- 36 prosenttia suomalaisista myönsi tunteneensa itsensä surulliseksi tai alakuloiseksi lomalta palatessaan vuonna 2015
- 54 prosenttia suomalaisista ei ollut tuntenut lomalta paluun negatiivisia vaikutuksia vuonna 2015
- 11 prosenttia suomalaisista ei osannut arvioida lomalta paluun vaikutuksia tunteisiinsa vuonna 2015

**Nuoret suomalaisnaiset altteimpia lomaltapaluuahdistukselle**

- 50 prosenttia suomalaisnaisista on kokenut negatiivisia tunteita lomalta palatessaan
- 31 prosenttia suomalaismiehistä on tuntenut itsensä alakuloiseksi lomalta palattuaan
- 48 prosenttia 18–22-vuotiaista suomalaisista on kokenut lomaltapaluuahdistusta
- 47 prosenttia 23–35-vuotiaista suomalaisista on kokenut lomaltapaluumasennusta
- 41 prosenttia 36–55-vuotiaista suomalaisista on tuntenut itsensä surulliseksi lomalta palattuaan
- 26 prosenttia 56–65-vuotiaista suomalaisista on ollut ahdistunut arkeen paluusta

**Pohjoismaalaiset yhtä ahdistuneita, kiinalaiset innokkaimpia palaamaan arkeen**

- 65 prosenttia turkkilaisista on kokenut alakuloa palatessaan lomalta
- 62 prosenttia brasilialaisista on kokenut negatiivisia tunteita lomalta palatessaan
- 61 prosenttia englantilaisista on tuntenut lomaltapaluuahdistusta
- 61 prosenttia espanjalaisista on ahdistanut arkeen palaaminen
- 61 prosenttia ranskalaisista on kokenut lomanjälkeistä alakuloa
- 53 prosenttia australialaisista on kärsinyt negatiivisista tunteista siirryttyään lomalta arkeen
- 52 prosenttia portugalilaisista on kokenut lomanjälkeistä haikeutta

- 52 prosenttia italialaisista on ollut surullinen palattuaan lomalta
- 49 prosenttia yhdysvaltalaisista on kokenut negatiivisia tunteita arkeen palatessaan
- 47 prosenttia venäläisistä on ollut ahdistunut lomalta palatessaan
- 44 prosenttia belgialaisista on tuntenut haikeutta lomalta palatessaan
- 41 prosenttia norjalaisista on ollut haikeana arkeen paluusta
- 36 prosenttia sveitsiläisistä on ollut ahdistunut lomalta paluusta
- 35 prosenttia tanskalaisista on kokenut negatiivisia tunteita arkeen paluusta
- 33 prosenttia itävaltalaisista on kokenut lomanjälkeistä haikeutta
- 32 prosenttia saksalaisista on ollut surullinen lomalta palatessaan
- 32 prosenttia hollantilaisista on ollut ahdistunut arkeen siirtyessään
- 23 prosenttia kiinalaisista on kokenut negatiivisia tunteita palatessaan arkeen

#### **Suomalaiset hoitavat lomanjälkeisiä haikeita tunteita eri tavoin**

- 30 prosenttia varmistaa, että heillä on pari päivää vapaata lomamatkan jälkeen ennen töihin tai kouluun paluuta
- 18 prosenttia nukkuu tavallista pidempään
- 14 prosenttia asettaa etusijalle oman ajan, jolloin voi rentoutua
- 12 prosenttia kuntoilee enemmän
- 11 prosenttia yrittää syödä terveellisemmin
- 11 prosenttia asettaa etusijalle laatuajan perheen ja ystävien kanssa
- 6 prosenttia vähentää alkoholinkulutustaan
- 6 prosenttia ostaa itselleen jotain uutta (esim. uusia vaatteita, koruja tai elektroniikkaa)
- 5 prosenttia lähtee aikaisemmin kotiin ensimmäisenä päivänä
- 5 prosenttia syö enemmän
- 4 prosenttia lintsaa töistä tai koulusta ensimmäisenä päivänä
- 30 prosenttia ei tee mitään yllä olevista vaihtoehdoista helpottaakseen arkeen paluuta
- 9 prosenttia ei osaa sanoa