

LOMAT LUSITTU? 5 VINKKIÄ TÖIHINPALUUMASENNUKSEN PEITTOAMISEEN



Kun lomamatkan korvaavat jälleen arkiset työmatkat, monen suomalaisen mieliala tipahtaa. Kuva: [GloMagPhotographer](#)

Masentaako paluu lokoisilta lomapäiviltä takaisin työmaalle? Et ole yksin. Lento- ja hotellihakukone [momondo.fi](#) teettämästä tutkimuksesta selviää, että lähes puolet suomalaisista on kokenut olonsa apeaksi kesälomien päätyttyä. Kansainvälisessä vertailussa lomalta paluu masentaa suomalaisia kuitenkin keskivertoa vähemmän.

Suomalaisten suosituin, juhannuksesta elokuun alkuun kestävä lomaseasonki on nyt päättynyt. Momondon tutkimuksen mukaan töihin paluuseen liittyvää lievää masennusta on kokenut 40 % suomalaisista, naiset (46 %) hieman useammin kuin miehet (35 %). Vaikka prosentti on korkeahko, on se kuitenkin tutkimuksen kansainvälisessä vertailussa keskiarvoa (47 %) matalampi. Tutkimuksen vastaajista eniten töihin paluuta kammoksuvat puolalaiset (66 %), britit (65 %) ja turkkilaiset (64 %), joista kaksi kolmesta on surullinen lomien päätyttyä.

”Ilmiö on varmasti kaikille tuttu – pitkään odotettu kesäloma hujahti hetkessä, ja edessä odottaa paluu syksyn kiireisiin. Huomionarvoista kuitenkin on, että vaikka kesäloman jälkeinen masentuneisuuden tunne on yleinen, tutkimukseen vastanneista suomalaisista puolet ilmoittaa ettei ole koskaan kokenut töihinpaluuta masentavana. Tämä pätee myös muihin, ei vain kesällä pidettäviin lomiin. Voi siis sanoa, että suomalaiset palaavat töihin mielellään”, kommentoi momondon Suomen markkinointipäällikkö **Miina Malkki**.

PUSKURIA LOMALTAPALUUN JA TÖIDEN VÄLIIN, KATSE JO SEURAAVASSA LOMASSA

Täysin valmistautumatta arjen pyörteisiin lomalta palaa vain joka neljäs (24 %) suomalainen. Noin kolmannes (32 %) varaa lomalta paluun ja töiden alkamisen väliin muutaman päivän, joiden aikana asennoitua arkeen. Niin ikään suosittuja konsteja surumielisen olon helpottamiseksi ovat menneen lomamatkan muistelu (17 %) ja tavallista pidemmät yöunet (16 %). Osa suuntaa katseensa jo tulevaan ja alkaa suunnitella seuraavaa reissuaan (15 %).

Samat keinot töihin paluun pehmentämiseksi ovat myös muilla kuin suomalaisilla. Suurin osa kaikista tutkimukseen vastanneista (63 %) muistelee mennyttä lomaa katselemalla reissuvalokuvia, ja monelle (42 %) lomasta on jäänyt myös konkreettinen muisto tavarän muodossa. Viidennes (20 %) vastaajista jopa heittäytyy keittiöön kokkaamaan menneen lomakohteensa paikallisia ruokia.

5 TAPAA HELPOTTAÄ TÖIHINPALUUTA

Terveystalon työterveyspsykologi Annamari Heikkilä muistuttaa, että lomankaipuu on inhimillistä, mutta kehottaa hakemaan myös arjesta uusia, tuoreita näkökulmia. Psykologin mukaan seuraavasta lomasta haaveilu on sekin aivan ok. Näillä vinkeillä pääset alkuun ensimmäisten päivien aikana.

1. Tunnista ajatuksesi ja tunteesi. On ihan ok, että loman loppuminen herättää haikeutta ja luopumisen tuskaa. Älä taistele ajatuksia vastaan vaan hengitä syvään ja hyväksy niiden olemassaolo. Nämäkin tunteet ovat inhimillisiä.
2. Kukapa ei haluaisi olla aina lomalla? Loma on ihana palkkio työrupeaman jälkeen ja seuraavan loman suunnittelun voi aloittaa vaikka heti! Samalla kannattaa muistaa, että toimiva arki, aikaansaamisen kokemukset ja työpaikan sosiaaliset suhteet ovat nekin tärkeä osa hyvinvointiasi.
3. Mitkä tekijät auttoivat viime kerralla? Olisiko mahdollista aloittaa vähän kevyemmin, tehdä muutama lyhyempi työpäivä tai hoitaa ne kaikkein helpoimmat hommat aluksi pois alta? Työpäivän jälkeen on myös vielä kesäiltaa jäljellä, suunnittele kivaa tekemistä illaksi, niin työtkin sujuvat sutjakkaammin!
4. Listaa työsi hyvät ja huonot puolet ja mieti oletko kenties saanut loman aikana uusia, tuoreita näkökulmia työhösi. Voisitko kehittää jotakin uutta tai hyödyntää entistä paremmin jo olemassa olevia vahvuuksiasi?
5. Aseta konkreettisia tavoitteita: pilko työtehtäviä niin pieniin osiin, että jo vartissa saat ainakin jotain tehtyä. Kun teet keskeytyksettä pieniä rupeamia, huomaat, että työt alkavat sujua yllättävän nopeasti. Muista myös jutella työkavereidesi kanssa!

TIETOA TUTKIMUKSESTA:

Matkahakukone momondo toteutti kansainvälisen kyselyn ihmisten matkailutottumuksista ja matkailun trendeistä online-tutkimuksena Cint-paneelin kautta. Kysely toteutettiin 2.–12. tammikuuta 2017, ja siihen osallistui 1011 iältään 18–65-vuotiasta suomalaista. Kysely on maantieteellisesti sekä ikä- ja sukupuolijakaumaltaan väestöedustava. Suomen lisäksi kysely toteutettiin 22 muussa maassa: Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa, Saksassa, Itävallassa, Sveitsissä, Ranskassa, Iso-Britanniassa, Italiassa, Hollannissa, Belgiassa, Espanjassa, Portugalissa, Puolassa, Romaniassa, Turkissa, Venäjällä, Yhdysvalloissa, Kanadassa, Brasiliassa, Kiinassa ja Australiassa.

Lisätiedot:

Marika Ahonen

Miltton

marika.ahonen@miltton.fi

041 433 8108

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 yli 30 kansainvälisellä markkina-alueella. momondon mobiilisovellukset ovat saatavilla ilmaiseksi [iPhone](#)- ja [Android](#)-laitteille. momondo on itsenäinen brändi Priceline Groupin tytäryhtiö KAYAKin brändiportfoliossa.

Liite 1.

FAKTAT LYHYESTI:

Suomalaisia surettaa paluu töihin kansainvälistä keskivertoa vähemmän:

- 40 prosenttia suomalaisista on tuntenut olonsa surulliseksi lomansa päätyttyä, mikä on vähemmän kuin kyselyn kansainvälinen keskiarvo 47 prosenttia
- 49 prosenttia suomalaisista ei ole tuntenut oloaan surulliseksi lomansa päätyttyä, mikä on hienoisesti enemmän kuin kansainvälinen keskiarvo 47 prosenttia.

Suomalaiset varaavat loman päättymisen ja töiden alkamisen väliin muutamia päiviä paluun helpottamiseksi:

- 32 prosenttia suomalaisista varaa loman päättymisen ja töiden alkamisen väliin muutamia päiviä paluun helpottamiseksi. Tutkimuksen mukaan eniten näitä päiviä varaavat venäläiset (50 %) ja romanialaiset (46 %), harvimminkin ruotsalaiset (25 %) ja britit (25 %).
- Loman jälkeen 17 prosenttia suomalaisista haaveilee olevansa yhä lomallaan, 16 prosenttia nukkuu tavallista pidempään rentoutuakseen ja 15 prosenttia varaa enemmän aikaa itselleen. 15 prosenttia suomalaisista myös alkaa heti suunnitella seuraavaa lomaansa ja 12 prosenttia priorisoi aikaa ystävien ja perheen kanssa.
- 24 prosenttia suomalaisista ei ryhdy mihinkään toimiin helpottaakseen lomaltapaluutaan.

Yli puolet suomalaisista muistelee lomaa jälkeenpäin valokuvia katselemalla:

- 55 prosenttia suomalaisista muistelee lomaa jälkeenpäin valokuvia katselemalla. Tämä on hieman tutkimuksen kansainvälistä keskivertoa (63 %) vähemmän. Eniten valokuvista muistelevat brasilialaiset (73 %), venäläiset (73 %), romanialaiset (72 %) ja turkkilaiset (71 %).
- 35 prosenttia suomalaisista käyttää tai katselee lomalla hankkimiaan tavaroita. Eniten näin tekevät turkkilaiset (58 %), venäläiset (55 %), romanialaiset (52 %) ja brasilialaiset (51 %).