Informacja prasowa

**Hobby, które pozwolą na relaks po stresującej pracy**

**Dyrektorzy, właściciele firm i menadżerowie odczują stres na wysokim poziomie – wynika z najnowszych badań The American Institute of Stress. Ponad 62 proc. osób piastujących zarządcze stanowiska jest narażonych na bardzo wysoki poziom stresu. Zaledwie 5 proc. nie odczuwa na co dzień niepokoju i zdenerwowania. Jak sobie radzić z wyzwaniami? Eksperci polecają hobby, które pomoże oczyścić ciało i umysł.**

Do najsilniejszych czynników stresogennych – wg Instytutu – należą źle dostosowane miejsce pracy, np.: niewygodne biurko, hałas wokół, zbyt dużo osób. Na ten czynnik wskazuje aż 41 proc. badanych pracowników wyższego szczebla. Co trzeci z nich jest zaniepokojony atmosferą w firmie i krążącymi plotkami. Aż 18 proc. osób trudno pogodzić pracę z życiem osobistym – to kolejny powód do stresu.

**Bieganie dobre na stres**

Pracownicy, którzy na co dzień doświadczają dużego stresu, wybierają hobby pomagające im zrelaksować się i spędzić czas na łonie natury. **Jednym z nich jest bieganie**, które zapewnia krótkotrwałą ulgę w stresie, a także pomaga oderwać się od kłopotów. Badania pokazują, że regularne bieganie niweluje na stałe poziom stresu i zapewnia lepsze samopoczucie[[1]](#footnote-1). Zwiększa także odporność i sprawia, że biegacze łatwiej radzą sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nimi życie.

**Bliżej natury**

Spędzanie czasu na łonie natury to doskonały sposób na redukcję stresu. Sporo osób wybiera **piesze wędrówki po górach**. Wspaniałe widoki, zapierające dech w piersiach, a także duża aktywność fizyczną sprawiają, że zapominamy o stresie. Niektórzy decydują się także na trekking, czyli wędrówki w trudnych warunkach pogodowych lub klimatycznych.

Wiele osób wybiera także wędkowanie. Umożliwia ono spędzenie czasu na łonie natury, a także oddawanie się ulubionemu hobby w gronie najbliższych lub samotnie.

– Łowienie ryb wymaga dużej koncentracji. Pomaga ono odciąć się od problemów dnia codziennego – mówi Remigiusz Kopiej, właściciel Corona Fishing. – Nawet kilka tygodni po wyprawie wędkarskiej czujemy się nadal zrelaksowani. Wędkowanie to cały proces. Od planowania wyprawy, poprzez zakup odpowiedniego sprzętu czy przynęty, aż po dotarcie do docelowego miejsca. To wspaniałe i angażujące hobby dla całych rodzin czy współpracowników – dodaje*.*

Wędkowanie odciąga umysł od wewnętrznych konfliktów, pomaga redukować stres, a także obniża poziom kortyzolu, czyli stresu.

**Rękodzieło coraz bardziej popularne**

Na popularności zyskują zajęcia, które zostały zapomniane. Coraz więcej osób zapisuje się na warsztaty z lepienia garnków, samodzielnego tworzenia figurek czy malowania obrazów. Rękodzieło zyskuje na popularności.

– Obserwujemy coraz większe zainteresowanie ręcznie wykonanymi przedmiotami. W naszym asortymencie znajdują się wędki wykonane przez rękodzielników-wędkarzy, a także przynęty. Coraz więcej osób pyta o sprzęt tworzony w sposób indywidualny – bez maszyn i specjalnych systemów produkcyjnych. Rękodzieło jest i będzie w cenie. Ręcznie robione wędki są wyjątkowe i wytrzymałe, wybrane modele mają dożywotnią gwarancję – mówi Remigiusz Kopiej, właściciel Corona Fishing*.*

Aż 34 proc. osób traci z powodu stresu w ciągu dnia godzinę na zamartwianie się, co zdecydowanie obniża ich produktywność. Oddawanie się hobby pomaga odzyskać równowagę życiową i niwelować stres – co potwierdzają badania. Organizm pozbawiony stresu jest bardziej wydajny, produktywny i wolniej się męczy.

1. <https://www.verywellfit.com/the-mental-benefits-of-jogging-2911666> [↑](#footnote-ref-1)