



Pranešimas žiniasklaidai  
2019 m. balandžio 29 d.

## **IKEA tyrimas: trečdalis lietuvių atostogautų visą vasarą**

**IKEA atliktas tyrimas rodo, kad 8 iš 10 lietuvių atostogos yra itin svarbios. Jeigu galėtų rinktis, trečdalis jų poilsiautų visą vasarą. Kita vertus, lietuviai linkę investuoti į vienkartinės atostogas, negu į kasdienį poilsį. Tačiau anot psichologų, elgtis reikėtų priešingai – būtent kasdienis atsipalaidavimas yra svarbus intensyviai dirbant.**

Remiantis IKEA inicijuoto tyrimo rezultatais, didžiausia dalis apklaustų lietuvių (30 proc.) pageidauja visą vasarą trunkančių atostogų. Kiek mažiau žmonių (27 proc.) tenkintų reguliarios kelių savaitių trukmės atostogos kas mėnesį ar du. Dešimtadalis teigė norintys ilgesnių savaitgalių. Poreikį atostogauti ištisus metus turi tik 5 proc. tyrimo dalyvių, tarp kurių didžiausia dalis vyrų. Realybėje, dauguma lietuvių atostogauja vieną ar du kartus per metus (atitinkamai 31 proc. ir 37 proc.). Tris, keturis ar daugiau kartų atostogas sau gali leisti tik 18 proc. apklaustų žmonių, o 14 proc. tyrimo dalyvių teigia išvis neatostogaujantys.

„Ilgų ar dažnų atostogų poreikis galimai rodo, kad žmonių neuždega jų kasdienė veikla kasdienė veikla. Antra, įnėrę į kasdienes darbus, jie negeba atsikvėpti kasdien skirdami laiko sau ir šeimai. Gali būti, kad darbas jiems kelia nusivylimą, todėl dar labiau išryškėja natūraliai jaučiamas nuovargis. Esame įpratę ignoruoti dėsningumą, jog įtempčiau dirbdami, turime kokybiškiau ilsėtis“, – komentuoja psichologas, psichoterapeutas, „Žmogaus studijų centro“ partneris Justinas Burokas.

Psichologo teigimu, žmonės dažnai darbo stresą linkę pakeisti intensyvių kelionių stresu. Pasak J. Buroko, atostogos yra reikalingos išseiktų energijos šaltinių atstatymui, todėl intensyvus režimas reikalauja kasdienių poilsio akimirku. Psichologui atitaria ir IKEA dizainerė Eimantė Nemanė, teigianti, jog lietuviai vis dar mažai dėmesio skiria kasdieniam atokvėpiui.

„Dauguma tyrimo respondentų teigė, kad geriausia kelionių ir poilsio kryptis yra į gamtą – lietuvišką pajūrį ar paežerę, sodybą už miesto. Kas dešimtas teigia, kad galėtų atostogauti ir namie. Taigi esant tokiems poreikiams, atostogų jausmą galima susikurti kasdien, tiesiog reikėtų pasirūpinti tinkama infrastruktūra“, – sako dizainerė. Pasak jos, lietuviai ganėtinai gerai susitvarkę turimas sodybas ar sodo namelius – 86 proc. respondentų, turinčių sodybas, teigė, kad jos tinkamos poilsiui. Tačiau situacija su balkonais, artimiausia pabuvimo gryname ore vieta mieste, problema didesnė.

„Tyrimo duomenys rodo, kad tik kas antras balkonas yra tinkamas pasėdėti ir atsipalaiduoti. Daugeliu atveju balkonai bei terasos tarnauja kaip nereikalingų daiktų sandėlis. Investavus vos kelias dešimtis eurų jau tą pačią dieną galima turėti savo kasdienio poilsio oazę. Tačiau lietuviai vis dar mieliau investuoja į vienkartinės atostogas, negu į kasdienio poilsio bazę. Tyrimas parodė, kad atostogoms kas antras respondentas galėtų skirti iki 500 Eur, tačiau balkono ar terasos įrengimui trečdalis respondentų iš vis nelinkę skirti jokių lėšų, ketvirtadalis sako galintys skirti iki 100 Eur“, – sako IKEA atstovė.

### **Atostogų ingredientai: šiluma, gamta ir atitrūkimas nuo rutinos**

Paklausti, kokios yra gerų atostogų sudedamosios dalys, lietuviai tyrimo metu dažniausiai minėjo atitrūkimą nuo kasdienės rutinos (65 proc.), šiltą orą (63 proc.) ir gamtą (56 proc.). Respondentams taip pat svarbu saulė (46 proc.), skanus maistas (34 proc.) ir atradimai (30 proc.).

„Žmonės ilgisi atsipalaidavimo, nes dažnu atveju stokoja kasdienių būdu, kaip valdyti užvaldančias nerimą keliančias mintis. Aktyvus poilsis – vairavimas, slidinėjimas ir pan. – gali padėti išvalyti galvą, tačiau reikėtų nepamiršti, kad jis taip pat eikvoja energiją. Todėl tam tikra prasme būtina atrasi laiko ir nieko neveikimui, o keliones planuoti taip, kad liktų laiko ir atsipūsti“, – apie daugeliui įprastą aktyvų poilsį kalba psichologas. „Beliaka padėkoti tėvams, išmokiusiems, esą ilsėtis yra gėda. Tuomet skyrę laiką sau, jaučiame įtampą – už kampo laukia nepadaryti darbai. Tenka iš naujo mokytis tinkamai poilsiauti“, – sako psichologas. J. Burokas siūlo universalų ir kiekvienam prieinamą streso mažinimo receptą – laikas gryname ore, meditacija ir lengva mankšta.

IKEA interjero dizainerė pataria atsipalaidavimo zoną sukurti ir namuose.

„Žvelgiant iš interjero perspektyvos, viskas yra mūsų rankose. Tinkamai, jaukiai ir skoningai įsirengę su poilsiu asocijuojančią zoną, galėtume geriau atsikvėpti ir savo namų erdvėse. Tokios menkos detalės kaip gamtos ar jūros kvapų namų aromatai, gėlėmis apsodintos sodybos, žaluma papuoštos terasos ir balkonai ar mėgstamam užsiėmimui skirta zona svetainėje gali iš esmės pakeisti poilsio įpročius“, – sako IKEA interjero dizainerė. Pasak jos, interjero įtaką gerai savijautai patvirtina ir moksliniai tyrimai, rodantys, jog žmogaus smegenys geriau ilsisi estetiškoje aplinkoje, gražių daiktų ar objektų apsuptyje.



**Apie IKEA:**

IKEA yra tarptautinis mažmeninės baldų ir namų įrengimo prekių prekybos tinklas, veikiantis 50 valstybių ir valdantis daugiau nei 400 parduotuvių. Lietuvoje IKEA valdo parduotuvę Vilniuje bei prekių užsakymo ir atsiėmimo vietas Kaune bei Klaipėdoje. 2017 m. IKEA parduotuvė Vilniuje buvo išrinkta geriausia IKEA tinklo parduotuve pasaulyje.

**Apie atostogų įpročių tyrimą:**

IKEA užsakymu reprezentatyvią apklausą internetu balandžio mėnesį Latvijoje ir Lietuvoje atliko rinkos tyrimų bendrovė „Norstat“. Tyrime dalyvavo 1000 15–74 metų amžiaus Lietuvos ir Latvijos gyventojų.

**Daugiau informacijos teirautis:** Renata Dantė, IKEA Ryšių su visuomene vadovė Baltijos šalims, mob. +37065526656, e. paštas: [renata.dante@ikea.lt](mailto:renata.dante@ikea.lt)