

Warszawa, 28 sierpnia 2019

INFORMACJA PRASOWA

Naucz się odpuszczać i doceniać pomoc innych -

Małgorzata Ohme podpowiada, jak radzić sobie z obowiązkami domowymi

Gdy decydujemy się zamieszkać ze swoją drugą połówką, wkraczamy w nowy etap naszego życia. Niewątpliwie jest to bardzo ważna decyzja dla każdego z nas, z którą wiąże się wiele wspaniałych, wspólnie spędzonych chwil. Jednak nie da się uniknąć kwestii spornych. Do takich należy na przykład podział obowiązków. Kobiety często narzekają na brak pomocy przy wykonywaniu domowych zadań i jak się okazuje konflikt związany z odmową partnera w tejże kwestii zanotowano aż u 3/4 polskich par – wynika z badania „Podział obowiązków w polskich gospodarstwach domowych”, zrealizowanego na zlecenie marki Indesit¹. Jak dobrze rozdzielić obowiązki między sobą a partnerem, a przy tym wygospodarować czas na relaks? Odpowiada psycholog Małgorzata Ohme.

Znajdź chwile dla siebie

Czasu na odpoczynek i rozrywkę nie może zabraknąć w naszym życiu, a praca zawodowa, opieka nad dziećmi i obowiązki domowe potrafią wypełnić harmonogram na cały dzień. Często wpadając w wir obowiązków zapominamy o swoich potrzebach, brakuje nam wtedy czegoś, co nas na chwilę oderwie od tych zajęć i pozwoli zregenerować siły.

- Pięć godzin dziennie na prace domowe – to bardzo dużo czasu, a według badań dla Indesit, nawet tyle kobiety potrafią spędzić na wykonywaniu domowych obowiązków. Jak zatem wyłuskać czas dla rodziny, na której tak nam zależy, na odpoczynek czy czytanie książki? Czasami rozwiązanie jest

¹ Raport zrealizowany na zlecenie marki Indesit – badanie ilościowe realizowane techniką CAWI – przeprowadzone wśród członków społeczności badawczej Zymetrii. Realizacja badania: 04.07.2018 – 10.07.2018 r, N=501.

banalne. Jeśli widzisz, że czas ucieka ci przez palce, że wchodzisz do domu i nie wiesz, kiedy za oknem robi się ciemno, ustaw sobie budzik, który cię wyrwie z obowiązków. Po odebraniu dzieci, zrobieniu zakupów, ustaw budzik w domu na godzinę, półtorej. Gdy zadzwoni, wyłącz go i pomyśl: „Resztę zrobię jutro, świat się od tego nie zawali” i weź książkę do ręki albo zabierz dzieci na spacer – komentuje psycholog Małgorzata Ohme.



Nie bój się czasem odpuścić

Świat się nie zawali, gdy wstawisz pranie jednak jutro, prawda? Nie musisz się wstydzić, jeśli po prostu ci się nie chce. Pomyśl o sobie i o swoich potrzebach – pozwól rodzinie ci pomóc i nie narzekaj, że został jeszcze jeden pyłek kurzu pod kanapą. Dbanie o nasze otoczenie nie powinno być ważniejsze od troski o budowanie i pielęgnowanie rodzinnych relacji, a wspólna pomoc w trakcie zadań domowych jest świetną płaszczyzną do spędzania chwil razem.

- Chyba najtrudniej przychodzi odpuszczenie – nam samym i innym. Spróbujcie ściągnąć trochę niżej poprzeczkę, którą każdego dnia sobie ustawiacie. Pozwólcie sobie na przyznanie się, że jesteście zmęczone, że nie dajecie rady, że coś jest ponad wasze siły. Wtedy najbliżsi zauważą, że potrzebujecie pomocy. Spytają, co mogą dla was zrobić, a wy nie odpowiadajcie, że nic, że dacie radę. Nie jesteście z tym same, są obok was ci, którzy was kochają i tak naprawdę zrobią wszystko, byście były szczęśliwe, tylko musicie im na to pozwolić. Doceńcie tę pomoc, nie krytykujecie. Pamiętajcie też, że nigdy nie ma jednego uniwersalnego rozwiązania, choćby dlatego, że my się od siebie różnimy, że mamy różnych partnerów, pracujemy w różnych warunkach. Najważniejsze, żeby szukać swojej własnej recepty na rzeczy, które nie powinny urastać do rangi wielkiego problemu. Nie zamykajcie się w swojej frustracji i zmęczeniu, nie bierzcie sobie wszystkiego na głowę. Nauczcie choćby dzieci i męża obsługi zmywarki, dzisiaj to banalnie proste, podobnie jest z pralką. Jeśli trafiacie na opór, zacznijcie od małych kroczków, pokażcie, że aby wam pomóc i was odciążyc, naprawdę nie muszą robić wiele, trzeba tylko zacząć. Powodzenia – dodaje Małgorzata Ohme.

Warto angażować swoje rodziny podczas codziennych, domowych rutyn, aby połączyć przyjemne z pożytecznym! Marka Indesit, w ramach prowadzonej kampanii, zachęca do realizowania idei



#DoItTogether, czyli #ZróbmyToRazem, a więc do wspólnego wykonywania obowiązków domowych. Zaoszczędzony w ten sposób czas będziemy mogli poświęcać bliskim, a już samo realizowanie zadań potraktujemy jako okazję do wspólnych chwil.

O marce Indesit

Marka Indesit (wchodząca w skład Whirlpool Group) obecna jest w Polsce od 1992 roku i jest jednym z liderów w swojej branży. Indesit proponuje sprzęty gospodarstwa domowego, które ułatwiają codzienne życie poprzez zrozumienie i przewidywanie potrzeb konsumentów. Innowacyjne urządzenia marki Indesit, dzięki wielu nowatorskim rozwiązaniom technologicznym, pozwalają na wykonywanie domowych, codziennych obowiązków w szybki i wydajny sposób.

Sprzęty marki ułatwiają swoim użytkownikom życie i pozwalają w pełni cieszyć się wolnym czasem. Indesit swoje produkty kieruje głównie do aktywnych ludzi, którzy potrzebują efektywnych i szybkich rozwiązań. W ten sposób powstała np. pralka Innex, w której za pomocą jednego przycisku w ciągu 2 sekund możemy nastawić codzienny program do bawełny i syntetyków.

Z myślą o wygodzie osób, które dbają o zdrową dietę powstały chłodziarko-zamrażarki z linii eXtra wyposażone w pojemnik Flexi Use Box. Wypełniony owocami i warzywami pojemnik, umieszczony na górnym poziomie lodówki, utrzymuje idealną dla nich temperaturę ok. 5°C, dzięki udoskonalonemu systemowi termodynamicznemu. Ponieważ lodówki Indesit eXtra mają także standardową szufladę na warzywa, w ten sposób zyskujemy dwa razy więcej miejsca na przechowywanie zdrowej żywności.

Marka dba także o bezpieczeństwo swoich użytkowników. Dlatego na drzwiach zamrażarki Indesit umieszczony został Black Out Sensor – czujnik, który w razie awarii zasilania informuje, czy żywność można jeszcze wykorzystać, czy należy ją wyrzucić, ponieważ mogło dojść do rozmrożenia produktów. Co więcej zamrażalnik jest wielofunkcyjną komorą, w której znajdują się 3 pojemniki – jeśli potrzebujemy więcej miejsca, wówczas można wyjąć 2 szuflady i półkę między nimi – wtedy przestrzeń w zamrażalniku zwiększy się aż o 38%.

Sprzęty marki Indesit zapewniają wygodę ich użytkowania. W związku z tym np. zmywarki marki Indesit zostały wyposażone w Program Extra. Wystarczy wyciągnąć górny kosz i włączyć program, aby umyć naczynia o wysokości do 53cm. Natomiast specjalna konstrukcja drzwi piekarnika w kuchniach wolnostojących, umożliwi ich łatwe czyszczenie bez użycia żadnych narzędzi.

Marka Indesit od 1999 stale rozbudowuje strefę produkcyjną, która aktualnie obejmuje pięć zakładów – fabryka kuchenek i lodówek w Łodzi oraz fabryka pralek i zmywarek w Radomsku. Łączna suma inwestycji w Polsce to ponad 250 mln euro. W strukturach firmy w Polsce zatrudnionych jest 3500 osób.

Więcej informacji na stronie www.indesit.pl

Kontakt dla mediów:

Justyna Giers
38PR & Content Communication
e-mail: justyna.giers@38pr.pl
tel. 514 550 996

Marcin Ścigala
38PR & Content Communication
e-mail: marcin.scigala@38pr.pl
tel. 517 379 253