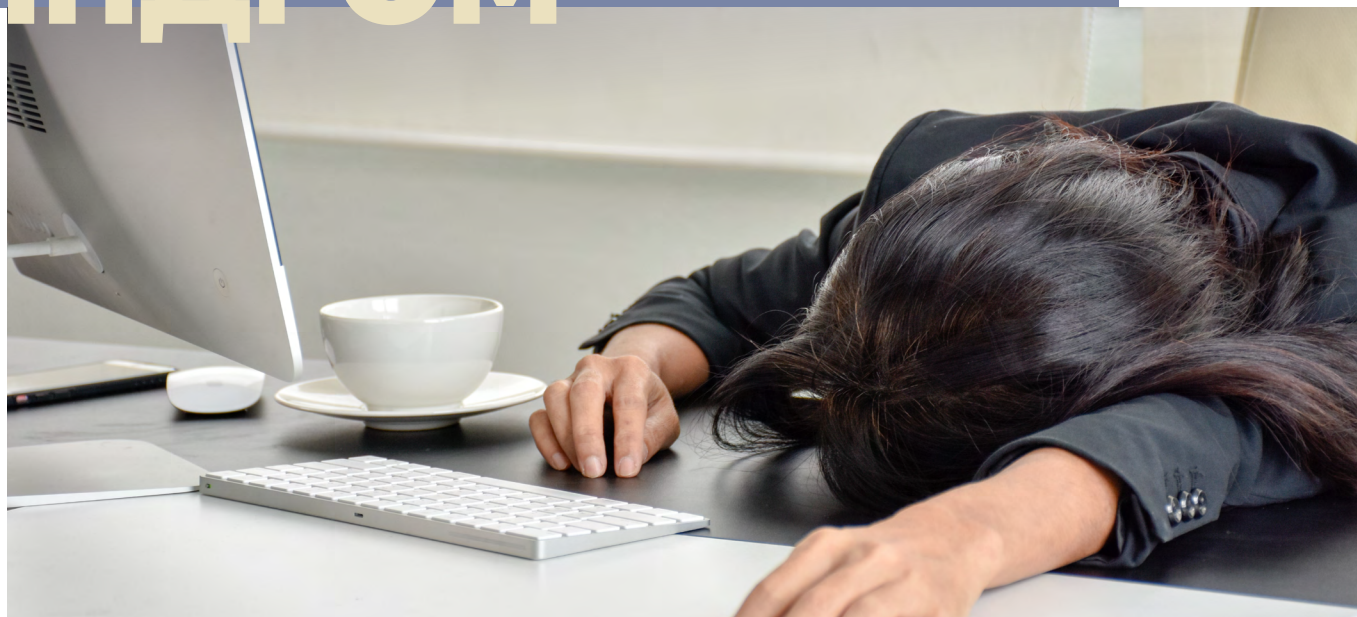


ВОЗВРАЩАЕМ СЕБЯ  
В ПРИВЫЧНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ

# ПОСТОТПУСКНОЙ СИНДРОМ



## КАК ВОЙТИ В РАБОЧИЙ РЕЖИМ БЕЗ СТРЕССА

- Начинайте готовиться к смене ритмов за несколько дней до выхода на работу: вставайте пораньше с утра и пораньше ложитесь спать вечером;
- Возвращайтесь из поездки за 2-3 дня до окончания отпуска: форматы «с корабля на бал» или «из аэропорта на совещание» вводят организм в жуткий стресс;
- В последние дни заслуженного отдыха позвоните коллегам, чтобы узнать, как обстоят дела на работе;
- По приходу в офис не хватайтесь за все дела сразу. Потратьте немного времени на то, чтобы оценить обстановку и текущие задачи. Расставьте приоритеты. Тайм-менеджмент прекрасно помогает справиться с постотпускной суетой.

*Отпуск — это прекрасно. Но возвращение к работе не должно приводить к хандре и депрессии. Вполне нормально, если первое время вы замечаете легкую рассеянность и невнимательность. Но если волна внутреннего протеста приводит к упадку сил, апатии, прокрастинации или даже внезапным заболеваниям — это тревожный сигнал. Учимся включаться в работу и преодолевать тягостное состояние после отпуска.*

# КАК НЕ СТАТЬ ЗАЛОЖНИКОМ ДЕПРЕССИИ

Отпуск — это радость и удовольствия. Самый простой способ не впасть в депрессию после прекрасно проведенных дней на острове N — продолжить дарить себе приятные ощущения!

Постарайтесь хоть раз в неделю после рабочего дня выбираться на какие-нибудь мероприятия: концерты, спектакли, выставки, кино.

Окружите рабочее пространство напоминаниями о своих каникулах: поставьте на стол сувениры или фотографии из отпуска. Психологи уверяют, что когда

мы мысленно возвращаемся туда, где нам было хорошо и спокойно, мы меньше тревожимся и нервничаем. Справиться с депрессией помогают и чувственные удовольствия. Ароматный травяной чай, расслабляющая музыка, массаж или еда в итальянском ресторане под красное сухое. Выбирайте все, что дарит вам радость.

И ни в коем случае не садитесь на диету сразу после отпуска. Это дополнительная эмоциональная нагрузка. Позволяйте себе чуть больше сладостей, шоколада, ягод



и фруктов. Яркие цвета и вкусы всегда способны поднять настроение и повысить устойчивость к хандре.

## ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

И, конечно спорт. Считается, что он так же эффективен, как и антидепрессанты. К тому же физические нагрузки гораздо приятнее и уж точно полезнее лекарств.

Бег, плавание, велоспорт, энергичные танцы, йога, групповые занятия аэробикой. Все они оказывают положительное действие на психологическое состояние. Любая нагрузка будет способствовать насыщению

организма кислородом, выработке эндорфинов, и поднятию настроения, которого нам так не хватает в первые недели после возвращения в ряды трудящихся. Большую пользу приносят простейшие дыхательные упражнения. Если вы чувствуете, что ваше дыхание участилось, и возникло напряжение, можно удлинить свои вдох и выдох и сделать между ними небольшую паузу.

После каждого часа напряженной работы старайтесь делать перерывы и гулять. При этом необязательно выходить на улицу. Можно и просто пройтись по лестнице: с пятого этажа на первый и наоборот.