Автор: http://www.jlady.ru/
12.06.2012 09:51 -



Болезнь всегда сильно выбивает из колеи : ты лежишь слабая и растрепанная в кровати , и даже поход на кухню становится настоящим испытанием . Однако отрицательные эффекты телесных недомоганий не исчерпываются плохим самочувствием . Если вы работаете , то обязательным спутником болезни является так называемый “больничный

лист”
(
этим
опытом
не
обременены
лишь
свободные
художники
и
безработные
). Для
кого-то
он
становится
незапланированным
отпуском
, а
кто-то
воет
от
тоски
и
скучает
по
офису
.
Но
и тем, и
другим
могут
быть
интересны
средства
,
помогающие
настроиться
на
работу
после
болезни
.

Влияние болезни на психику человека

С тем, что физическое недомогание влияет на психику человека, спорить не будет ни кто . Но о том, что это влияние может быть как отрицательным , так и положительным , слышали , наверное , немногие . Некоторые виды болезней могут улучшать настроение , повышать работоспособность , вызывать острые приступы оптимизма – все это связано с выбросом особых химических веществ . Есть заболевания , которые вмешиваются

в
работу
коры
больших
полушарий
, и это
тоже
может
вызвать
позитивные
изменения
в
настрое
и
характере
человека
.

Однако это скорее забавный факт , нежели часто встречающийся в реальности феномен .

Согласитесь
,
мы
редко
болеем
так,
чтобы
улучшалось
самочувствие
, а
голова
прояснялась
–
чаще
бывает
наоборот
.
Спутниками
практически
любой
болезни
являются

апатия
,
слабость
,
ухудшение
мышления
,
снижение
концентрации
внимания
,
плохое
настроение
.
Именно
они
объясняют
то
, что
начальник
не
хочет
видеть
вас
на
работе
в
этот
период
(
хотя
есть
класс
руководителей
,
не
отличающихся
умом
,
которые
не
дают
своим
подчиненным
больничные
листы

).

Но не только физическое недомогание выбивает нас из привычной рабочей колеи. Уход на больничный, сидение дома и сама болезнь вызывают целый ряд изменений в образе жизни, из-за которых мы и задаемся вопросом, как настроиться на работу. К таким изменениям относятся:

- Смена ритма жизниБудучи здоровым человеком, вы привыкаете к тому, что к девяти надо приходить в офис, а в

шесть
оттуда
надо
уходить
. Это
происходит
в
течение
пяти
дней
,
после
чего
наступают
два
выходных
–
таков
ваш
привычный
ритм
.
Но
с
наступлением
болезни
все
меняется
, и
ваша
жизнь
превращается
в
один
сплошной
выходной
. А
поскольку
человек
– это
существо
живущее
в
рамках
биоритмов
,

то
для
него
любая
их
смена
–
стресс
,
после
которого
надо
восстанавливаться
.

- Отрыв от рабочей средыЕсть перечень профессий, в которых любой перерыв ч
реват
отрывом
от
профессионального
контекста
. Вас
не
было
на
работе
всего-то
неделю
,
но
за
это
время
успело
произойти
столько
всего
важного
, что
вы
уже
чувствуете
себя
новичком
на
работе

,
которой
занимались
последние
несколько
лет.
Особенно
это
касается
менеджерских
позиций
и
динамично
развивающихся
сфер
,
таких
как
интернет
,
телекоммуникации
,
реклама
и т.д.

- Выключение из делового общенияРаботая пять дней в неделю, вы привыкаете к
о

собому
стилю
коммуникации
:
быстро
улавливать
информацию
,
стараться
говорить
только
самое
важное
,
правильно
строить
свою
речь
,

использовать специальные рабочие термины. Но если просидеть неделю дома, то вы вполне можете отвыкнуть от этой манеры общения, и вам потребуется дополнительное время для того чтобы вновь вернуться к ней.

- Чрезмерная расслабленностьИз-за отсутствия сил во время болезни, вы привыкаете к ничегонеделанию: вашей привычной деятельностью становится просмотр телевизора и осушение бесконечного числа кружек

с
чаем
.
Да
, это
может
быть
очень
приятным
,
но
когда
приходит
пора
вернуться
на
работу
,
вы
можете
испытать
определенные
трудности
с тем,
чтобы
собраться
и
включиться
в
“офисную
гонку”
.

- Привычка не следить за собойКак вы выглядите во время болезни? Растрепанные волосы, красный шмыгающий нос, помятая домашняя одежда – это непохоже на внешность привлекательной и следящей за собой женщины. А ведь на работе вы именно такая! После болезни вы отвыкаете

от
ежедневного ритуала наведения марафета, и необходимость наносить макияж, укладывать волосы и выбирать одежду
может
стать дополнительным стрессом при выходе
на
работу
.

Вот далеко не полный перечень того, что может, в придачу к болезни, испортить вам жизнь. Как вы могли заметить, большая часть этих неудобств связана со сменой ритма жизни, что является стрессом для большинства людей (кроме, разве что, тех, кто любит перемены и делает их образом жизни, но таких людей редко волнует вопрос о том, как настроиться на работу – они, как правило, не ходят в офис). Но что же с этим делать?

Как настроиться на работу после вынужденного отпуска

Неприятные стороны болезни всем понятны и давно известны . Но как сделать так,
чтобы
они
по
минимуму
отравляли
жизнь
современной
женщине
,
строящей
карьеру
–
то
есть
вам? Что
сделать
для
того
чтобы
выход
на
работу

после
болезни
не
становился
для
вашего
организма
дополнительным
стрессом
?
Психологи
и
психофизиологи
отвечают
на
эти и
другие
вопросы
.

1. Дайте себе отдохнуть. Самое глупое, что вы можете сделать – это продолжать работать во время недомогания. Понятен вариант, когда начальник не приветствует больничные листы (хотя в этом случае вам, наверное, стоит задуматься о смене работы), но бывает и так, что сама женщина из-за различных страхов и предубеждений продолжает исполнять свои профессиональные обязанности с температурой под сорок. Не надо! Ваш организм и так истощен – не хватало ему еще дополнительной нагрузки! В любом случае, в течение острой фазы заболевания лучше отлежаться дома: вы не заразите коллег и быстрее восстановите силы для того чтобы броситься на прокладывание карьерного пути. В это время попросите коллег не беспокоить вас и сами не звоните в офис.

2. По возможности, старайтесь не менять ритм своей жизни. Конечно, если у вас высокая температура, и вы хотите спать по двадцать часов в сутки, не надо с этим бороться. Но если у вас нет такой потребности, постарайтесь ложиться спать и вставать в привычное для рабочей недели время – это сэкономит вам силы на перестройке биоритмов.

3. Постепенно включайтесь в работу по мере выздоровления. Психологи утверждают, что наибольшим стрессом является резкое погружение в круг своих обязанностей. Но вы можете предотвратить это, если, выздоравливая, будете потихоньку увеличивать

рабочую нагрузку. Например, вы отлежались в течение дня и почувствовали в себе силы – можете попробовать разгрести рабочую почту и ответить на часть самых срочных писем. Или можете позвонить коллегам и взять на себя решение ряда проблем, которое возможно осуществлять удаленно. В наш век высоких технологий существует масса способов держать руку на пульсе лежа дома в теплой и уютной постели.

4. Возвращайтесь к рабочему языку. Предупредите мужа и домочадцев, что вы по часу-два в день будете разговаривать с ними в официально-деловой манере. Объясните им, почему вам это нужно. Можете также взять на себя телефонные переговоры с несколькими крупными клиентами – это поможет вам не отвыкнуть от делового общения.

5. Отходите от полного расслабления. Как известно, ничегонеделание и лень затягивают, поэтому как только вы отдохнете и почувствуете в себе силы, начинайте увеличивать нагрузку, ведь кому-то надо готовить еду и прибираться в квартире. Вот и начните потихоньку заниматься домашними делами, но ровно настолько чтобы не устать. Тогда переход на рабочий график не будет для вас непомерной нагрузкой.

6. Приведите себя в порядок. Конечно, с температурой и полной слабостью собой особо не позанимаешься. Но последние два-три дня болезни обычно не отличаются выраженностью симптомов, поэтому вы можете уделить себе внимание в эти дни. Полежите в теплой ванной, сделайте эпиляцию, почистите зубы, вымойте голову и расчешите волосы – эти простейшие манипуляции помогут вам вновь почувствовать себя женщиной. Далеко не обязательно накладывать боевой макияж и делать прическу “на выход” (хотя и не запрещается), но приводить в себя в порядок вы просто обязаны, и именно это поможет вам быстрее вернуться в форму после болезни.

7. Набирайтесь сил. Будут полезны все известные вам рекомендации, касающиеся здорового образа жизни: хорошо и правильно кушайте, старайтесь гулять на свежем воздухе не менее двух часов в день (это будет легко сделать благодаря наступлению лета!), делайте зарядку по утрам – в общей, старайтесь зарядить свое тело бодростью и энергией.

8. Щадите себя. Не пытайтесь наверстать упущенное и сразу же после болезни выполнить двойной объем работ, включая то, что вы пропустили. В течение месяца организм должен функционировать в щадящем режиме. В чем это может выражаться?

Во-первых, старайтесь избегать вредных и лишних стрессов. Есть полезный стресс, например, умеренная физическая нагрузка или решение умственных задач, а есть вредный – крики начальника, авралы в офисе или общение с конфликтными клиентами. Так вот, по возможности старайтесь себя от него оградить.

Во-вторых, даже полезную нагрузку нужно дозировать. Если вы резко взвалите на себя прежний или даже двойной объем работ, то ваш организм может этого не выдержать, и вы можете даже еще раз заболеть. Поэтому пожалейте свое тело и возвращайтесь к работе постепенно, начиная с выполнения наиболее простых обязанностей.

В-третьих, балуйте себя. Позвольте себе съесть вкусную шоколадку или посмотреть вечером любимый фильм вместо уборки. Именно в таких приятных мелочах и кроется секрет хорошего настроения и бодрости. Особенно надо баловать себя после завершения каких-либо трудных или затратных дел.

Итак, восстановление организма после болезни – процесс долгий и кропотливый. В общей сложности он может продолжаться до месяца. Для того чтобы настроиться на работу полюбите себя и относитесь к себе с вниманием. В конце концов, нет ничего более правильного, чем сигналы собственного тела. И именно оно способно подсказать вам самые эффективные способы возвращения к делам.