



[Болезнь](#) [всегда](#) [сильно](#) [выбивает](#) [из](#) [колеи](#) : [ты](#) [лежишь](#) [слабая](#) [и](#) [растрепан](#)
[ная](#) [в](#) [кро](#)
[вати](#)

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 реально сти номен](#)

:-
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. Ух
од
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 жизни Будучи здоровым человеком, вы привыкаете к тому, что к де
вяти
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
,

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

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

- Отрыв от рабочей среды
Есть 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

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

,
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 общения
Работая 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 привык
аете
ничего неделанию
:
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 собой Как 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.