



[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  
,

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



,  
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

на

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 есть ли выход для того, чтобы выйти 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 выразиться?

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.