Автор: http://www.jlady.ru/
14.06.2012 08:06 -

Есть что-то, чего работающие люди с нетерпением ждут в течение всего года – это выходные, праздники и отпуск. И это понятно. Это прекрасное время, чтобы расслабиться, общаясь с друзьями и родными, лучшее время, чтобы укрепить отношения между домочадцами. Вместо того чтобы

просиживать
целые
дни
на
рабочем
месте
,
мы
можем
распрощаться
с
душным
офисом
и
уехать
в
горы
,
на
море
, в
манящие
дальние
края
.
Мы
можем
побегать
по
магазинам
и
поглазеть
на
красочные
витрины
, а
можем
остаться
дома
и
предаться
блаженному
ничегонеделанию
перед
телевизором
.

Мы
можем
объедаться
вкусностями
и
спать
хоть
до
обеда
.
Одним
словом
,
праздники
и
отпуск
дают
нам
возможность
хорошенько
расслабиться
и
отдохнуть
от
работы
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

Но… Рано или поздно отдых заканчивается, и вот уже настает день, когда надо идти
на
работу
.
Возвращение
к
работе
после
длительного
отдыха
никогда
не
бывает

легким
.
Разве
только
если
вы
не
отъявленный
трудоголик
. Это
только
они,
даже
лежа
на
пляже
,
продолжают
мысленно
находиться
в
офисе
, и
не
могут
дождаться
окончания
отпуска
или
выходных
,
когда
они
смогут
вернуться
к
работе
. А как
быть
остальным
? Как
настроиться
на
работу
после
праздников

или
отпуска
,
чтобы
переход
от
отдыха
к
работе
был
наименее
болезненным
?

Как справиться со стрессом после праздников

Вернуться к работе после длительного перерыва бывает действительно сложно .
Миллионы
людей
во
всем
мире
даже
страдают
от
стресса
,
который
психологи
называют
«
постпраздничный
синдром
». Это
особый
вид
стресса
,
который
может
появиться
после
особенно

приятного
и
расслабляющего
периода
нашей
жизни
.
Избавление
от
этого
вида
стресса
требует
значительных
усилий
, а
порой
даже
и
обращения
за
помощью
к
специалистам
.

Исследования , проведенные в различных учреждениях , показали , что:

- 66% работников при возвращении на работу из отпуска или после длительных в
ыходных
испытывают
интенсивный
стресс
;

- Определение меры уровня стресса у работников до, во время и после длительн
ых выход
ных по
казало
, что
по
крайней
мере

у
половины
из
них
положительное
влияние
отдыха
исчезло
в
первые
три дня
после
возвращения
на
работу
, а
через
три
недели
вообще
не
чувствовалось
, что
недавно
довелось
отдыхать
;

- Уровень ощущения стресса и усталости у 76% работников в первую неделю после возвращения к работе был близок к уровню усталости в последние дни перед праздниками .

Какие симптомы у постпраздничного стресса?

Вот наиболее характерные признаки, наличие одного или нескольких из которых наиболее очевидно свидетельствует о стрессе:

- Печаль;
- Меланхолия;
- Гнев;
- Беспокойство;
- Быстрая утомляемость;
- Головные боли;
- Мышечная боль;
- Нарушение восприятия, когда даже несложные дела кажутся невыполнимыми.

Как справиться со стрессом после выходных и праздников

Борьба с постпраздничным стрессом принесет быстрые плоды, если заняться собой и не пустить эту проблему на самотек. И потребуется не так уж и много:

- Постарайтесь не окунаться в работу с головой в первые же дни после выходных, а начи

найте
постепенно
возвращаться
к
рабочему
графику
;

- Не планируйте серьезные встречи на первое рабочее утро;
- Выполняйте хотя бы самые простые физические упражнения. Спорт очень хорошо помогает справляться со стрессом;

- Сделайте для себя что-нибудь приятное, не ждите следующих праздников или отпуска!

Старайтесь сохранять баланс между работой и личной жизнью. Это означает, что необходимо каждый день находить время на четыре важнейших аспекта своей жизни: это работа, семья, интересы друзей и, конечно же

,
собственные
интересы
и
потребности
. В
первые
дни
после
отдыха
очень
важно
найти
как
можно
больше
времени
исключительно
для
себя
. Это
поможет
вам
справиться
с
давлением
и
быстрее
избавит
от
стресса
.
Постарайтесь
отвлечься
от
негативных
мыслей
и
эмоций
,
чтобы
они
не
накапливались
,
иначе

это
может
привести
к
разрушительным
последствиям
.

Возвращение в рабочий режим после праздников и отпуска

Как настроиться на работу после праздников и особенно после отпуска, чтобы избежать всех тех неприятностей, о которых мы писали, рассказывая о постпраздничном синдроме? Вы не поверите, но лучше всего мы настраиваемся на работу после отдыха тогда, когда

начинаем
настраиваться
на
нее еще
до
наступления
выходных
!
Большинство
из
нас
слишком
сильно
горит
нетерпением
в
ожидании
скорого
праздника
,
чтобы
начинать
какие-то
новые
дела
, и
мы
откладываем
решение
задачи
до
возвращения
.

Вот как раз этого делать и нельзя! Надо завершить работу перед отъездом в отпуск.
Если
хотите
,
чтобы
отдых
прошел
спокойно
и
первый

же
рабочий
день
не
встретил
вас
горой
накопившихся
дел,
то
убедитесь
, что
вы
не
оставили
позади
себя
нерешенных
задач
.
Не
оставляйте
беспорядка
в
делах
и
на
своем
рабочем
месте
, и
тогда
вам
не
придется
начинать
работу
после
выходных
с
грандиозной
уборки
.

Что еще можно сделать, чтобы облегчить возвращение к работе после отдыха? Мы п
риготовили
для вас
несколько
советов
:

1. Не нарушайте привычный режим дняДавайте мы с вами договоримся, что с самого
первого
дня
отпуска
настроимся
не
позволять
себе
сидеть
возле
телевизора
до
глубокой
ночи
или
возвращаться
с
вечеринки
с
рассветом
, а
потом
спать
полдня
! Все это
приведет
к
тому
, что
вместо
отдыха
ваш
отпуск
принесет
вам
ощущение
усталости

, а
вы
будете
чувствовать
себя
изможденной
,
когда
придет
время
вернуться
к
работе
.

Лучшее, что вы можете сделать, чтобы в свое время безболезненно войти в обычный
рабочий
режим
, – это
ложиться
спать
и
вставать
в
отпуске
в
привычное
для
себя
время
.
Установите
будильник
и
приступайте
к
повседневным
делам
в
такое
время
, в
какое
делаете

это
всегда
.
Тогда
и в
первые
рабочие
дни
после
отпуска
вы
не
будете
чувствовать
себя
сонной
и
уставшей
больше
обычного
.

2. Во время отдыха не давайте бездействовать своему мозгуОбычно мы склонны прен
ебрегать
необходимостью
прилагать
умственные
усилия
,
когда
мы
предаемся
отдыху
и
неге
.
Но
нельзя
давать
своему
мозгу
расслабляться
,

надо
его «
держать
в
тонусе
» и все
время
давать
какую-то
нагрузку
.
Читайте
книги
,
разгадывайте
кроссворды
,
играйте
в
логические
игры
. В
итоге
ваш
мозг
не
будет
сбит
с
толку
,
когда
у вас
настанет
необходимость
напрягать
ваши
умственные
способности
,
приступая
к
работе
.

3. Оставайтесь на связи со своими коллегамиКонечно, все мы предпочли бы полностью отключиться от повседневных забот и проблем по работе, когда мы отдыхаем. Но те люди, которые сохраняют свое незримое присутствие на работе, даже находясь довольно далеко от родного дома, избегают внезапного обрушения на них неожиданной нагрузки после возвращения. Они ведь

остаются в курсе всех дел, и им проще настроиться на работу после отпуска. К счастью, мобильная связь и другие современные технологии позволяют нам быть в курсе всех дел, даже когда мы уезжаем очень далеко.

4. Когда отпуск завершается, дайте себе два-три дня, чтобы подготовиться к работеЛучше всего вернуться домой за несколько дней до

конца
отпуска
. Так
вы
сумеете
быстрее
адаптироваться к домашней обстановке, сможете
спокойно
навести порядок в квартире и собрать всё необходимое для начала
работы
.

5. Проверьте свою рабочую электронную почту вечером накануне первого рабочего дняУделите этому час-другой в спокойной домашней обстановке, и это избавит вас от головной боли от свалившихся на вас дел на следующий день.

6. По возможности не возвращайтесь на работу в понедельникПостарайтесь спланировать свое возвращение во вторник или в среду. Так вам не придется сталкиваться с обычным для понедельника хаосом накопившихся дел сразу же после длительного отдыха.

7. Обменяйтесь информацией с сотрудникамиЕсть замечательный способ влиться в рабочую обстановку: постарайтесь не только сами рассказать о впечатлениях от праздника или после отпуска, но и сами расспросите коллег, что произошло в офисе во время вашего отсутствия. Узнайте, что стало с тем проектом, который разрабатывался перед вашим отъездом, и какие задачи стоят перед коллективом на сегодняшний день. Так вам станет понятнее, что потребуется конкретно от вас в первый рабочий день.

8. Поспешайте медленноКогда вы возвращаетесь к работе после нескольких дней или недель отдыха, вас может ждать очень большой объем работы. Иногда вы даже можете испытывать замешательство, не зная, с чего и как начать. Самое лучшее, что можно сделать, это начать не спеша делать все по порядку. Проверьте голосовые сообщения, загляните в электронную почту, составьте список повседневных задач. Это облегчит вам переход в рабочий режим, и постепенно вы сможете взяться за решение более масштабных задач.

Надеемся, что наши советы помогут вам лучше настроиться на работу и облегчат возврат к трудовой деятельности.

И если у вас все же возникнет желание сбежать домой и спрятаться с головой под одеяло от навалившихся на вас забот, то постарайтесь успокоиться и подумать о том, почему ваша работа лучше всех остальных. Ведь она важна для вас, не так

ли
? Она
имеет
для вас
особое
значение
, и
вы
преследуете
определенные
цели
,
выполняя
её
.
Вы
зарабатываете
деньги
,
необходимые
для
решения
насущных
проблем
,
вы
делаете
карьеру
,
вы
реализуетесь
, как
личность
. В
конце
концов
,
вы
любите
то
, что
делаете
!

А если возвращение на работу после хорошего отдыха раз за разом превращается для вас в форменный кошмар, то, возможно, вам стоит переоценить свою карьеру? Ведь когда работа нравится, то вы будете с нетерпением ожидать возвращения из отпуска. Особенно если вы правильно настраиваетесь на переход от отдыха к работе.