

## С бала на корабль: как выйти из отпуска без стресса



*Кажется, что только вчера вы наковали чемоданы, предвкушая долгожданный отдых, а сегодня с сожалением обнаруживаете, что до конца отпуска осталось всего несколько дней. Даже если работа любимая, мысли о скором возвращении на нее мало у кого вызывают оптимизм. Как из отпускного режима вернуться к рабочим будням и не испытать стресс?*

### ***Начните настраиваться на работу заранее***

Как бы ни хотелось задержаться в отпуске подольше, к выходу из него лучше начать готовиться слегка заранее, а не вечером накануне первого рабочего дня. Особенно если вы были на отдыхе в другой стране, климатической зоне или часовом поясе - вашему организму требуется время для адаптации к привычным условиям. Поэтому из поездки лучше возвращаться за два-три дня до конца рабочих каникул. Так вы физически и психологически успеете отдохнуть от отпускных активностей и дороги и не придете на работу уже уставшим. Проведите последние пару дней в спокойном режиме домашнего отдыха: разберите чемоданы, подготовьте одежду для офиса, выспитесь.

*Возвращение к рабочим будням не тот случай, когда нужно идти с корабля на бал, ну или, точнее сказать, с бала на корабль.*

### ***Не пытайтесь доделать всё за оставшееся время***

В преддверии отпуска вы наверняка строили много планов, размышляли о том, сколько всего успеете сделать за это время. Но в какой-то момент, посмотрев на календарь, с ужасом обнаруживаете, что осталось всего несколько свободных дней и огромное количество дел, к которым вы еще не приступали.

Не стоит винить себя за лень и безответственность. Ведь, в конце концов, отпуск и дается для того, чтобы отдыхать. Оцените, насколько срочные эти дела, — возможно, ничего страшного не случится, если вы приступите к ним на несколько дней позже. Излишний перфекционизм в этом случае только испортит пока еще отпускное настроение.

### ***Настройтесь на позитив***

Даже если работа любимая, момент выхода может быть не самым приятным. Приступить к работе в хорошем расположении духа поможет простое упражнение. Письменно ответьте на вопрос: за что я люблю свою работу? В списке должно быть как минимум пять пунктов. Вспомните и прокрутите в памяти приятные моменты, связанные с вашей деятельностью. Держите список под рукой, чтобы в минуты хандры иметь возможность переключиться на позитивные моменты.

А если работа вам не нравится? Не расстраивайтесь: ведь даже в самой скучной и рутинной деятельности можно найти свои плюсы. Например, приятный коллектив, стабильная зарплата, приобретение профессионального опыта. Ведь почему-то вы всё еще работаете на нынешнем месте?

### ***Восстановите режим дня***

В отпуске режим дня, как правило, сбивается: когда с утра не нужно идти на работу, есть соблазн лечь попозже и поспать подольше. Изменение режима сна и бодрствования - сильный стресс для организма. Поэтому за несколько дней до выхода на работу перестройтесь на привычный ритм: раньше ложитесь и вставайте, спите не менее (и не более!) семи-восьми часов.

Резкая смена режима дня при переходе к рабочему ритму может быть чревата недосыпом, который, в свою очередь, вызывает раздражение, усталость, ухудшение памяти и внимания. В результате вы не только быстро забудете, что только что были в отпуске, но и не сможете продуктивно трудиться.

«Окончание отпуска, как и любые изменения в привычном образе жизни, - серьезная нагрузка для организма. Многие знают, что стрессовые ситуации способствуют выработке гормона кортизола, который снижает способность адаптироваться к рабочему ритму. Хороший способ избежать негативных последствий - физические упражнения. Гимнастика, бассейн, бег или просто быстрая ходьба способствуют выработке эндорфина, который нейтрализует эффект кортизола, снижает дискомфорт и повышает настроение».

### ***Подведите итоги отпуска***

Этот пункт может показаться странным, но он является важным. Отпуск - это своего рода проект, и по его окончании полезно подвести итоги.

Во-первых, запишите в тетрадь, ежедневник или электронный файл (если ведете страницу в соцсетях - сделайте пост):

- где вы побывали, что видели, с кем познакомились,
- какие места понравились больше всего и почему,
- опишите самые яркие моменты путешествия.

Это не только позволит сохранить приятные воспоминания, но и станет якорем хорошего настроения и позитивных эмоций.

*Якорь - это любая привязка (музыка, цвет, слово, движение, ритуал), стимулирующая нас на определенное эмоциональное состояние.*

На втором этапе проведите работу над ошибками. Подумайте, какие недочеты были во время поездки (например, вы не забронировали заранее отель, не рассчитали время и в итоге опоздали на автобус) и как избежать их в будущем.

И наконец, самое приятное: подумайте, где вы хотите провести следующий отпуск. Составьте примерный маршрут, подберите отели, экскурсии, развлечения. Даже если вы отправитесь на отдых не скоро, подготовка к нему подарит отличное настроение и заряд мотивации.

### ***Выходите из отпуска в среду или четверг***

Еще один лайфхак, который поможет сделать возвращение к трудовым будням максимально комфортным: выходите на работу не в понедельник. Организму, расслабленному отдыхом, справиться с пятидневным «забегом» будет сложно. Укороченная первая рабочая неделя даст возможность плавно включиться в трудовой ритм. Двух-трех дней будет достаточно, чтобы войти в курс накопившихся дел, набросать план задач и окончательно настроиться на работу.

### ***Наполните первый рабочий день положительными эмоциями***

Итак, подготовка завершена, настал день X - первый рабочий день после отпуска. Его можно сделать праздничным: если у вас на работе это принято, принесите торт или привезенные экзотические сладости, фрукты и устройте чаепитие с коллегами. За чаем вы расскажете об интересных местах, которые удалось посетить, а сотрудники поделятся своими и рабочими новостями.

Если такой практики в вашей организации нет, просто принесите с собой свое хорошее настроение, а побаловать себя чем-то вкусным можно вечером, отметив окончательный выход из отпуска. И постарайтесь в первый рабочий день не принимать ответственных и важных решений. Если это возможно, отложите их на несколько дней. Когда вы полностью войдете в рабочий ритм, то сможете объективнее взглянуть на ситуацию и принять взвешенное решение.

### ***Входите в рабочий ритм плавно***

После отпуска мы полны сил и энергии, но не стоит сразу набрасываться на работу. Неправильно распределив свой ресурс, вы рискуете быстро «перегореть». К тому же за время вашего отсутствия ситуация на работе могла измениться, и задачи, над которыми вы работали до отпуска, перестали быть актуальными. Не оценив обстановку и ринувшись в бой без разведки, вы рискуете впустую потратить время и силы.

*По мнению ученых, полная психологическая адаптация после отпуска продолжается 40 дней.*

### ***Добавьте творчества***

Время после отпуска - самое подходящее для того, чтобы попытаться сделать свою работу чуть интереснее, чуть более творческой. Если новых проектов не намечается, можно попробовать ежедневную рутинную работу выполнять по-новому, пересмотреть привычный распорядок трудового дня, да просто переставить предметы на своем столе. Тогда, сами того не замечая, вы будете приходить на работу с бóльшим удовольствием.

### ***Не только про работу***

#### ***Начните менять свою жизнь***

В отпуске нам часто приходят в голову интересные мысли, идеи, желания, цели. Они могут касаться не только работы, но и жизни. Пока не иссяк отпускной запал, начните их реализовывать: сформулируйте и запишите цели на ближайший год, займитесь тем, на что раньше не хватало времени, познакомьтесь с интересными людьми, заведите новое хобби, начните амбициозный проект, прокачайте полезную привычку. Направляя энергию на личные дела, вы снижаете риск выгорания на работе.

Замечательное свойство отдыха заключается в том, что у нас есть силы и желание пробовать новое, а это придаст вам энергии и может подарить свежие впечатления. Допустим, в поездке вы много гуляли, и это придавало сил. Или попробовали местную еду, от которой улучшалось самочувствие. Или, наконец, дочитали ту самую книгу. Или по-другому посмотрели на друзей и близких.

Попробуйте привнести этот опыт в маленьких дозах в ежедневную жизнь. Понравилось плавание - подарите себе посещение бассейна, хотя бы время от времени. Полюбили

какую-то еду - начните готовить ее дома. Были захвачены книгой - найдите что-то похожее и читайте хотя б по несколько страниц в день.

### ***Отдыхайте регулярно***

Одной из причин стресса после отпуска является резкая смена деятельности. Еще вчера вы покоряли горные вершины, а сегодня сидите за компьютером и занимаетесь рутинными делами. После отпуска нам зачастую не хватает ярких эмоций и впечатлений. Но кто сказал, что мы можем получать их только дважды в год?

Совершите на выходных мини-путешествие в места поблизости, посетите интересное мероприятие. Организуйте вечером в будни поход в кино или театр. Если вы будете знать, что после трудного рабочего дня или недели вас ждет что-то интересное, вы перестанете сравнивать повседневную жизнь с отпуском.

*Учитесь отдыхать не только в отпуске, но и в любое свободное время.*

### ***Если ничего не помогает...***

Если по возвращении из отпуска вам категорически не хочется идти на работу и никакие психологические методики не помогают, важно разобраться с причинами. Они могут быть как ситуативными, так и хроническими.

Первый вариант, когда работа в целом нравится, но есть отдельные моменты, которые раздражают или выводят из себя. Например, не очень приятный коллега или излишняя бумажная волокита. В этом случае нужно понять, как вы можете повлиять на ситуацию, и составить план действий.

Если же понимаете, что изменить ничего из того, что вас не устраивает, вы не в силах, к тому же за время отпуска окончательно осознали, что эта работа не приносит вам удовольствия, значит, пришла пора что-то менять.

Поразмыслите о том, чем вам хотелось бы заняться. Запишите несколько профессий или сфер, которые вам интересны. После этого подробно изучите каждую из них и определитесь, какая нравится больше. Попробуйте в ней свои силы. При этом не обязательно сразу увольняться со старой работы - для начала можно взять подработку: дайте себе время для того, чтобы набраться опыта в новом деле, а заодно убедиться, что это действительно ваше.

Если идей по поводу нового направления нет совсем, воспользуйтесь услугой «Профорентация онлайн». Тестирование определит ваши сильные и слабые стороны, подскажет подходящие сферы и профессии.

Процесс выхода из отпуска так же важен, как и подготовка к нему. Правильно организовав этот процесс, вы сможете надолго сохранить позитивные эмоции от отдыха и продуктивно трудиться с новыми силами!

*Подготовил педагог-психолог Г.Г. Спирова*