



Адаптируемся после отпуска без проблем

Чтобы «вработывание» было не столь тяжелым, воспользуйтесь советами профессиональных психологов.

1. **Не выходите из отпуска в понедельник.** Лучше всего это сделать в среду-четверг: вы успеете адаптироваться к работе и не успеете устать от первых дней.

2. **Старайтесь соблюдать режим дня** – и отпуск перестанет быть необходимостью для твоего отдыха, так как ты будешь каждый день себя чувствовать отдохнувшим. Здоровый режим дня не построишь за пару дней, но при желании это можно сделать.

Некоторые **используют выходные для отсыпания.** отсыпаться на выходных – **вредно**

3. В первые дни после выхода на работу, в свободное время (вечером, на выходных) **постарайтесь сделать то, что не успели в отпуске: почитать книгу**, которая «зря прокаталась» в чемодане, посмотрите захваченный в отпуск фильм, встретьтесь с другом, который планировался на отпуск. Это поможет продлить ощущение отпуска и избавит от мучений «о беспечной убитом отдыхе».

4. Не стоит пытаться сразу включиться в стопроцентный рабочий ритм. **Не наваливайте на себя всю «простаивающую» работу:** ощущения паники и ужаса от масштаба несделанных работ нагонит на вас еще большую хандру. Для наглядности выпишите на листке бумаги возникшие проблемы и вопросы, обдумайте, с чего лучше начать. Постарайтесь распланировать работу так, чтобы в первые дни заниматься **простыми делами:** разгрести бумажные завалы на столе, полистать ежедневник, вспоминая, о чем шла речь до отпуска, поговорить с коллегами о последних событиях в компании, ответьте на письма, закажите канцелярию, познакомьтесь с новыми сотрудниками.

5. **Поделитесь впечатлениями об отпуске с коллегами.** Но не пересматривайте бесконечно отпускные фотографии и видео: войти дважды в одну реку все равно не удастся, а вот ностальгия обеспечена, а она – плохой советчик.

6. После работы следует встретиться с друзьями, купить что-нибудь «для души». **Доставьте себе удовольствие:** стимулируйте себя подарками, на работе послушайте хорошую музыку, поговорите с приятным вам человеком. Важные разговоры отложите: с плохим настроением дела не решают.

7. Пойдите в спортзал или какую-то секцию: рамки и режим помогают быстрее мобилизоваться, а физические нагрузки снимают стресс.

8. **«Если раздражение все же сохраняется, предупредите близких, что оно не связано с вашим к ним отношением, напротив, вам необходимы любовь и поддержка.** Если вы видите, что хандра **не отпускает, купите успокоительные отвары** или чай: они помогут приструнить расшалившиеся нервы. расслабляющие ванны с различными добавками – солью, травами, эфирными маслами.

Такие купания оказывают благотворное воздействие на нервную систему, улучшают обмен веществ, омолаживают и очищают кожу.

Поддержать настроение в тонусе и продержаться первые несколько дней помогут **гормоны счастья – эндорфины.** Во время отпуска они вырабатывались сами, за счет положительных эмоций и отдыха, а сейчас вам придется их поставлять организму извне. Лучшие эндорфинные носители: горький шоколад, бананы, зеленый лук и настойка шалфея. Не забывайте и о витаминах – фруктах или мульти-комплексах – они способствуют поддержанию жизненного тонуса

