



КонсультантПлюс

Статья: Послеотпускной синдром, или Как
вернуться к работе
(Антропова Т.В.)
("Руководитель бюджетной организации",
2021, N 9)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

www.consultant.ru

Дата сохранения: 28.09.2021

"Руководитель бюджетной организации", 2021, N 9

ПОСЛЕОТПУСКНОЙ СИНДРОМ, ИЛИ КАК ВЕРНУТЬСЯ К РАБОТЕ

Продолжаем популярную серию статей с советами психолога <1>. В этом выпуске поговорим об отпуске и о выходе на работу.

<1> Об авторе: работает в сфере немедицинской психотерапии более 20 лет. Автор обучающих курсов НИУ ВШЭ "Эмоциональный интеллект в целеполагании, коммуникации, управлении стрессом", "Основы саморегуляции для повседневной жизни". Автор статей на темы лидерства, управления личной эффективностью, собственным брендом, управления людьми и процессами, командами и проектами (журналы Forbes, "Компания", "Коммерсант", "Индустрия рекламы", "Огонек" и др.). Сертифицированный специалист по методам оздоровления, саморегуляции, аккредитованный фасилитатор личностных и групповых изменений (интернет-ресурс автора - b17.ru/antropovaty).

Нередко день возвращения из отпуска - грустный день. А в первые рабочие дни апатия мешает втянуться в процесс. Попытка сходу взять доотпускной ритм, "врезаться" в должностные обязанности непродуктивна, она может привести к неприятным симптомам: раздражительности, головным болям, бессоннице, подавленному настроению, усталости и т.п. Таков физиологический ответ на перегрузку организма. Можно ли быстро втянуться в работу, избежав перечисленных проблем? Можно. Вот несколько советов.

Планируете отпуск? Планируйте!

Хорошую рабочую форму после отпуска обеспечивает грамотное планирование. Чем более стрессовая у вас работа, тем тщательнее необходимо планировать отпуск. В таком планировании стоит придерживаться ряда принципов.

Учитывайте особенности своей психики. Подумайте, **каков ваш "отпускной характер"**. Какой отдых делает вас по-настоящему отдохнувшим? Кто-то черпает силы в тишине, спокойной, размеренной жизни. Кто-то - в шумной компании, интенсивных переживаниях и приключениях. Важно выбрать свой стиль.

Не пытайтесь "впихнуть невпихуемое" в долгожданные дни отпуска: отложенные встречи с друзьями, визиты к родственникам, медицинское обследование, ремонт, книги из списка к прочтению, экскурсии... Что-то точно не успеете. Намечая невыполнимые задачи, вы планируете неудовлетворенность, чувство вины и оправдания. Определите одно самое важное, остальное пусть будет "факультативно", по желанию.

Учитывайте адаптационные возможности своего организма. Кто-то переключается с одного режима на другой за сутки, другой - дней за пять. Конечно, на длительность адаптации влияет и то, меняете ли вы часовой пояс, климат, кухню. Чем резче смена, тем большее количество дней отдыха в идеале требуется.

Думайте об отпуске как о **трехчастном мероприятии**. Первая часть - подготовка, вторая - отдых, третья - выход на работу. Отправляясь в отпуск, мы испытываем радость, а когда он

заканчивается - грустим. Но для организма и то и другое - стресс, связанный с перестройкой с привычного на отпускной режим и обратно. Когда мы делим отпуск на три части, то можем грамотно запланировать между ними "буферные" зоны.

Незаменимых отпускников нет!

В первую часть отпускного планирования, в подготовку, входит и передача дел коллегам на время вашего отсутствия. Чтобы избежать звонков с работы в период отпуска, важно заблаговременно позаботиться о временной передаче своих функций и убедиться в их корректном выполнении без вашего участия.

В моей практике нередко встречаются контролирующие руководители, которым сложно делегировать ответственность даже на недолгое время. В результате в отпуске они не могут отдохнуть. Конечно, с такой проблемой необходимо разбираться индивидуально. Но в рамках отпускного планирования можно дать общий совет. **Выделите** те управленческие вопросы, ошибочное решение по которым **не повлияет** на общее положение дел кардинальным образом. Делегируйте эти задачи конкретным людям, обговорив с подчиненными варианты действий при форс-мажорах. По остальным вопросам на время своего отпуска назначьте ответственных. Договоритесь с ними о строго лимитированном времени телефонных переговоров. В остальное время - отдыхайте.

Планируя отпуск и подготавливая передачу дел, вы настраиваете нервную систему на переход в другой режим. Таким образом, создавая первую переходную "буферную зону", вы смягчаете стресс для организма.

В работу не нырять, а погружаться

Третья часть отпускного планирования - возвращение из отпуска и начало работы - призвана обеспечить плавность перехода от отдыха к работе. Принципы в этой части планирования следующие:

1. Важно принять тот факт, что любому нужно время для восстановления сил после отдыха, для адаптации к повседневному образу жизни, переработки новых впечатлений и приведения мыслей в порядок. Не вините себя, а проявите заботу.

2. Дня за три до окончания отпуска начинайте приближать время сна и подъема к своему повседневному режиму. Если можно, используйте прием "постепенной отмены отпуска", то есть запланируйте первый рабочий день на четверг или пятницу.

3. Если накрыло унылое настроение или раздражение, ноги на работу не несут, глаза на подчиненных бы не смотрели - не спешите делать далеко идущие выводы и принимать серьезные решения. Нагрузка на адаптационные механизмы может влиять на эмоциональный фон. Помните: послеотпускной стресс проходит быстро.

В случаях затяжного пониженного фона настроения, нарушений сна и аппетита, хронического раздражения и усталости лучше пойти к врачу, диагностировать причину. Если же назначения не помогают или причина никак не диагностируется, врач говорит, что ваши проблемы связаны с психикой, то стоит обратиться к психологу. Практическая психология призвана помогать человеку обнаруживать, как именно его представления о себе, людях и мире сбоят и какие способы взаимодействия с собой и миром приводят конкретного человека к

неудовлетворительным результатам. На этой основе делается необходимая коррекция в образе мыслей, эмоциональном реагировании и поведении.

Отпуск, который всегда с тобой

Нивелировать послеотпускной стресс помогут несколько решений.

Во-первых, **правильное питание и достаточный качественный сон**. Однако не стоит после отпуска озадачивать и без того перегруженный организм диетой.

Во-вторых, **продление физической активности** и во время рабочих будней. Обычно в отпуске мы двигаемся на свежем воздухе значительно больше. Нехватка движения негативно сказывается абсолютно на всех системах организма и на настроении. А ведь даже банальная ходьба понижает уровень кортизола в крови и способствует выработке эндорфинов.

В-третьих, имеет **смысл позаботиться о хорошем освещении** - на свету человеческий организм увеличивает выработку серотонина. Солнечный же свет способствует выработке мелатонина.

В-четвертых, **уборка и перестановка** в доме могут стать "самотерапией". Ведь хорошие путешествия меняют нас. И если по возвращении прежняя обстановка не кажется комфортной, создайте обновленное пространство. Найдите место для привезенных из отпуска сувениров. Пусть они служат вам "ключами" для ресурсных, приятных переживаний.

В-пятых, если вы с трудом переживаете контраст между захватывающей новизной в отпуске и рутинной обыденностью повседневности, **останьтесь туристом**. Но в своей местности. Взгляните на нее глазами туриста. Разыгрывайте по-новому все привычно скучное: ежедневные маршруты, способы и места отдыха, меняйте руку, которой едите или чистите зубы, и т.д. Именно новизна выводит нас из болота рутины, дает ощущение свободы и настоящего отдыха. К тому же это "фитнес" для мозга. Незнакомая обстановка, непривычные условия, в которых мы оказываемся, путешествуя, активизируют области мозга, связанные с обучаемостью, памятью, креативностью и критическим мышлением.

В-шестых, вернувшись к рабочим будням, оставляйте в своем графике **место для приятного и нового**. Это может быть, например, приготовление блюда по привезенному из отпуска рецепту или заинтересовавшее вас хобби.

Словом, проанализируйте, что вам понравилось в отпуске. И **найдите способы** получать это - пусть микродозами, но регулярно. Так ваши адаптационные возможности и стрессоустойчивость будут тренироваться естественным образом.

Т.В. Антропова
Практический психолог

Подписано в печать

24.08.2021