

БОРЕМЯ С ХАНДРОЙ



Отдохнувшие и подзарядившиеся жизненной энергией на курортах и дачах, россияне выходят на работу. Однако вместо того чтобы с утроенной энергией совершать трудовые подвиги, многие люди начинают хандрить. Психологи в таких случаях ставят диагноз — постотпускной синдром.

Депрессия после отпуска может поразить кого угодно. И хотя работодатели считают хандру сотрудников блажью, многим фирмам постотпускной синдром наносит вполне реальный ущерб. Бывшие отпускники становятся рассеянными, они не в силах заставить себя выполнять обычные задания. Особо чувствительные натуры или люди, склонные быстро принимать решения, даже начинают просматривать объявления о работе. Врачи говорят, что значительно ярче депрессия после каникул проявляется у тех, кто не в восторге от работы. Труд для них либо слишком рутинный, либо слишком ответственный. Тяжело включиться в рабочий режим и тем, кто не меняет сферу деятельности, слишком долго сидит на одном месте.

Время на адаптацию

Как установили медики, исследовавшие феномен постотпускного синдрома, крайне нежелательно начинать работать сразу же после прибытия с курорта. Резкая трансформация из беззаботного отпускника в ответственного работника плоха сама по себе.



Планировать отпуск лучше так, чтобы по приезде оставалось два-три дня до выхода на работу. Это время лучше провести в спокойной домашней обстановке, больше спать (при акклиматизации сон - лучшее лекарство), неспешно заново осваиваться дома. А потом радостно лететь на работу!

Чем нужно заниматься в течение адаптационного периода? Специалисты рекомендуют начать подготовку к работе: проверить накопившуюся электронную почту, созвониться с сослуживцами, собрать деловой кейс. Психологи говорят о том, что сама манипуляция с предметами, ассоциирующимися со службой, уже подсознательно настроит на эмоциональное возвращение в профессиональную реальность.

Оказавшись в офисе, не надо «хвататься» сразу за самые сложные задачи. Начните день с легких и приятных обязанностей. Ознакомьтесь с делами, новшествами, которые, возможно, появились за время вашего отсутствия. Постепенно, подобно профессиональному спортсмену, увеличивайте нагрузку. Не украшайте рабочее место отпускными фотографиями. Их вид будет постоянно уводить мысли в мир грез. Ни в коем случае не засиживайтесь на работе.

Винегрет в желудке

Вполне возможно, что сразу после возвращения из отпуска вы заболите. Психологи говорят: недуг позволяет сделать переход в окружающую действительность более мягким. Одна из распространенных ошибок возвращающихся туристов: «Надоели эти омары. Сейчас поем от души борща и пельменей!» Результат - сильное расстройство желудка. А все потому, что наша традиционная домашняя кухня требует со стороны желудка и кишечника несколько иного подхода. Врачи-диетологи советуют втягиваться в «пельменно-винегретные» будни постепенно. В первую неделю после отдыха лучше избрать тактику нейтрального питания: овощные салаты без майонеза, легкие овощные супы, отварное постное мясо и птица, обязательно - каши и биойогурты по утрам.

Сердце - пламенный мотор

Смена погодных и климатических условий не может послужить причиной заболевания, но вот спровоцировать обострение уже име-

ющейся болезни сосудов - запросто. И по возвращении из отпуска может разыграться приступ вегетодистонии или гипертонии.

Врачи говорят: возможны головокружение, сердцебиение, скачки давления, ощущение нехватки воздуха. В таких случаях нужно срочно обратиться к своему кардиологу. Назначенная ранее терапия по возвращении из жарких стран может стать уже неэффективной. Нередко на реакклиматизацию организм сердечника реагирует «неадекватно»: у гипертоников со стажем может возникнуть гипотония, а у тех, кто всегда страдал от низкого давления, оно может резко подскочить.

«Насморк отпускника»

Врачи-отоларингологи считают, что симптомы акклиматизации похожи на ОРВИ. Едва вы сошли с трапа самолета, как начинает злюпать нос, из груди наружу рвется кашель, в горле «кошки царапают», может даже подскочить температура. В данном случае это, скорее всего, не болезнь, а нормальная реакция организма на ненормальные обстоятельства. Через пару дней все должно пройти. Не стоит сразу принимать антибиотики. Просто помогите организму адаптироваться: принимайте 2-3 дня витамин С (1-2 грамма в день), пейте больше витаминных отваров (шиповника, клюквы), чай с лимоном. На ночь - расслабляющую ванну с эфирными маслами сосны, можжевельника, цитрусовых.

Отдыхали хорошо, только устали очень...

Каким бы замечательным ни был отдых, возвращение из него - это все же приличный стресс для организма. Нередко в первые дни после возвращения домой экс-отпускники чувствуют себя настолько разбитыми, будто страдают синдромом хронической усталости в неизлечимой форме. Бессонница, плохое настроение по утрам, депрессивные мысли, непобедимая лень... На ночь в такой ситуации нелишним будет принимать мягкие успокоительные - валокордин, пустырник, а утром - адаптогены стимулирующего действия (лимонник, женьшень, элеутерококк). Очень эффективны для встряски водные процедуры: контрастный душ по утрам (начинать с горячей воды и заканчивать холодной) и теплые ванны с добавлением успокаивающих трав на ночь. Будьте осторожны с алкоголем. Он только повысит возбудимость и ухудшит общее состояние организма.

Вероника КОГУТ.



ЗАО «ОРЕЛНЕФТЕПРОДУКТ»

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ ОПЕРАТОРЫ-ЗАПРАВЩИКИ
на газовые автозаправочные станции.

ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА - ОТ 7500 РУБЛЕЙ.

Телефон 75-20-12

Адрес: г. Орел, ул. Маяковского, д. 40