

После отпуска:



Из медузы в рабочую лошадку

Отпуск – это наука

Если не делать все по уму, есть риск "подхватить" послеотпускную депрессию, грозящую нештучным расшатыванием нервной системы, сбоями в организме и... увольнением по собственному желанию.

Ученые-медики установили, что минимальная длительность полноценного отпуска (ключевое слово "полноценного") - двадцать один день. Неделя полагается на адаптацию к от-

побуждениям. Сангвиники - их, кстати, не зря причисляют к трудолюбивым - порой ограничиваются всего парой дней отдыха, после которого восстановление не требуется вовсе.

За лень дают больничный?

Бывает и так, что сразу после выхода из отпуска приходится идти на больничный. Часто такого рода на-

списывают на реакклиматизацию. Оказывается, это своеобразная защитная реакция организма, классический психологический прием - продлить себе отпуск.

Если верить статистике, многие офисные барышни снова уходят в отпуск (или, как вариант, - на больничный), словно в запой - продлевая и продлевая удовольствие хоть на пару дней, наслаждаясь расслабленным ритмом жизни. К сожалению, такой режим на пользу не пойдет, поскольку только временно отвлечет от навалившихся забот, которых к приезду станет куда больше. Лучше сразу пережить "вхождение", чем несколько раз пытаться влиться в рабочий ритм.

Конечно, у большинства из нас дата начала трудовых будней четко определена графиком, и, как правило, это первый день недели. И все же психологи настоятельно советуют выходить на службу не с понедельника, а в среду-четверг. Пару дней на адаптацию, а там, глядишь, и выходные. Нельзя сразу давать расслабленному организму недельную нагрузку.

Пламенное желание разгрести сразу все завалы до добра не доведет. Переступив порог офиса, не бросайтесь грудью на амбразуру текучки и накопившихся без вас

Никто так не нуждается в отпуске, как тот... кто только что из него вернулся. Народная мудрость кажется вам парадоксом? Ошибаетесь. Потому что переход из отпускной "плоскости" в лоно родного офиса не терпит суеты.

проблем. Иначе ощущения паники и ужаса от масштаба несделанных работ нагонит на вас еще большую хандру. Первые дни "у станка" лучше провести спокойно - для любого старта важна разминка. Постарайтесь распланировать работу так, чтобы сначала заниматься простыми делами: разберитесь с почтой, наведите порядок на столе, закажите необходимую канцелярию, познакомьтесь с новыми сотрудниками, подробно узнайте, чем занимались ваши коллеги, пока вы отдыхали. Второй день можно занять планированием своих действий на ближайшие дни, недели, месяцы. А там уже можно и за работу приниматься. И обязательно балуйте себя в первые дни, позволяйте лишнюю чашку чая, пятиминутный треп с подружкой по телефону, перекус в кафе. Если, разумеется, начальник не против.

поглупели. По возвращении IQ быстро восстановится - это дело нескольких дней. Если, конечно, вы не станете висеть в "одноклассниках", бесконечно пересматривая свои отпускные фотографии. Хотя бы из тех изображений, что вошли дважды в одну реку все равно не удастся, зато ностальгия обеспечена, а она - плохой советчик.

Поддержать настроение в тонусе и продержаться первые несколько дней помогут гормоны счастья - эндорфины. Во время отпуска они выработались сами, за счет положительных эмоций и отдыха, а сейчас вам придется "поставлять" их организму извне. Лучшие эндорфинные носители: горький шоколад (но только пару кусочков, а не плиток в день!), бананы, хурма, зеленый лук. Если после отпуска остались деньги, не возражайте заменить шоколад на... шоппинг. Прогулки по магазинам также помогут отвлечься от повседневности, зато объем талии не увеличится.

IQ как у черепахи

Немецкие ученые выяснили, что у человека, пару недель понежившегося на пляже, коэффициент интеллектуального развития падает на 20 пунктов. Однако не стоит думать о себе

- Что кончается еще быстрее, чем отпуск?

- Отпускные. ***

- Какой самый распространенный вопрос у людей, только что вернувшихся из отпуска?

- Кто тут насвинячил на моем столе?

- Ничего подобного. "Какой у меня был пароль?" ***

- Меня так любят в конторе! Сегодня мне купили ноут, радиомодем и трафик! ...Что бы я мог работать в отпуске. Неудача!

- У меня отпуск, поэтому появилось много свободного времени, чтобы каждый день ходить на работу.

слишком плохо или писать заявление об увольнении, если вам покажется, что за время отпуска вы несколько...

Подготовила
Ольга АПРЕЛЬСКАЯ.

Кстати

Мысленно перенеситесь в детство. Каким беззаботным и приятным казалось лето! А теперь вспомните август, когда на горизонте начинал маячить призрак надвигающегося учебного года. Мыслями мы еще были "в каникулах", но все же мысли о необходимости вкалывать до следующего лета, о домашних заданиях, контрольных и ежедневном подъеме в семь утра уже отравляли существование.

Психологи считают, что с самого детства наше сознание получило так называемый "якорь". Термин "якорь" обозначает глубокую, на подсознательном уровне, эмоциональную привязку определенным событиям и происшествиям у коренившихся со временем реакциям на них. Новый рабочий год уже давно не начинается для нас 1 сентября, мы не бездельничаем все лето и можем трудиться и в июне, и в августе. Но с детских лет именно сентябрь пугает нас и ассоциируется с началом долгого и безрадостного периода. Пора менять установки.

пусковому периоду, вторая - на восстановление истощенных за год ресурсов и третья необходима на возвращение к привычному укладу жизни. Это минимум. Мы же зачастую не используем его, довольствуясь максимум 10-14 днями каникул, или перерушаем отпуск делами, на которые в году не хватает времени - ремонтом, походами по врачам, а значит, недели на адаптацию к доотпускному бытию нам как раз и не хватает.

Скорость возвращения в рабочее состояние зависит и от степени ответственности сотрудника. Чем больше ответственности, тем меньше нужно времени на постотпускную "раскачку". Любопытно, что в деле восстановления после отдыха не последнюю роль играет и темперамент. Энергичному холерику как раз полезно разбивать отпуск на две части (более длительные каникулы попросту утомят), а переклеститься с работы на отдых получится за два-три дня. Медлительный флегматик и чувствительный меланхолик должны отдыхать долго, с чувством и с расстановкой - им следует брать отпуск целиком, чтобы пять-семь дней уже в домашнем формате привыкнуть к погоде и ранним

Отдых по-голливудски

Чтобы окончательно не впасть в осеннюю депрессию, предлагаем поддержать себя фильмами, где отпуск - любимая пора тружеников - многолик и разнообразен.

Отпуск малоизученный

"Отпуск по обмену" (2006 г.)

Две девушки, американка и англичанка, договариваются по Интернету обменяться жилплощадью, чтобы провести отпуск вдвоем вдали от привычных проблем. Разумеется, как и положено в рождественской комедийной мелодраме, обе встретят прекрасных принцев и найдут свое счастье. И совершенно неважно, что один из "прекрасных принцев" - это герой с внешностью Джека Блэка; главное - он веселый и обаятельный, а героиня Кейт Уинслет как раз это в мужчинах и ценит, как оказалось. И даже все равно, что героиня Камерон Диас по обыкновению вышла



несколько дерганой особой. В конце концов, зачем еще отпуск человеку, как не для того, чтобы подлечить расшатанные нервы? А красивый и со всех сторон положительный герой Джуда Лоу поможет приехать американке в этом нелегком деле.

Отпуск приключенческий

"Шесть дней, семь ночей" (1998 г.)

Редактор глянцевой издания едет с женихом в отпуск. Пальмы, песок, коктейли плюс мужчина, только что сделавший предложение. Что может нарушить идиллию? Разве только неожиданный вызов по работе на Таити, куда приходится лететь на разболтанном стареньком самолетике с пилотом



- пропойцей и грубияном, потом гроза, затем вышедшие из строя приборы, крушение, необитаемый остров и, в довершение всего, пираты.

Отпуск экзистенциальный

"Залечь на дно в Брюгге" (2008 г.)

Один из лучших фильмов последнего времени - история двух киллеров, отправленных строгим и принципиальным боссом на вынужденный отдых в небольшой, но известный бельгийский городок Брюгге. Начинающий убийца Реймонд, пребывающий в глубокой депрессии после неудачи, случившейся с ним на задании, и его коллега, умудренный опытом Кен, поселяются в небольшой местной гостинице и ждут звонка от шефа по имени Гарри. Представляясь комедией в начале, картина предлагает зрителю по-тарантиновски острый юмор, по-охлобыстински меткие диалоги и философские выводы в финале. Добавьте к захватывающему сюжету красоты готического Брюгге, необыкновенную музыку и сказочную операторскую работу - смело можете врать, что провели каникулы в старой Бельгии.

