**Снова на работу или послеотпускная депрессия**

Отпуск закончился, и вы вновь вернулись к череде серых будней на работе. И как бы комфортно вы не чувствовали себя на работе, но даже самый трудолюбивый сотрудник после очередного отпуска, чувствует себя опустошенным и подваленным.

Всего несколько недель отдыха, но вы словно попали в другой мир, где нет распорядка дня, необходимых забот и обязательств и основная задача сводиться к качественному отдыху.

Возвращаясь из отпуска, мы вновь вспоминаем про все обязательства, которые на нас налагает взрослая жизнь, возвращаемся к серым будням и рутине на работе и дома и, как правило, погода за окном тоже не радует. В это период невольно накатывает тоска, в психологии это состояние получило название **послеотпускная депрессия.**

**Помимо подавленного настроения, ее симптомами являются:**

-головная боль,

-усталость,

-отсутствие мотивации к работе,

-сложности со сном и ранним подъемом на работу

Такому состоянию особенно подвержены работники стрессовых профессий и чья работа связанна с взаимодействием с людьми. Например: бизнесмены, руководители, врачи, преподаватели, журналисты.

**Чтобы этого избежать о своем состоянии нужно позаботиться заранее. В этом помогу несколько простых рекомендаций:**

1.Сбросьте скорость – быстрый ритм жизни стал постоянным спутником современного человека. И даже уходя в отпуск многие из нас сохраняют этот напряженный ритм: [перелеты](http://www.elle.ru/stil-zhizni/puteshestviya/kak-spravitsya-s-djetlagom/), экскурсии, [спорт](http://www.elle.ru/krasota/beauty_blog/programma-trenirovok-dlya-devushek/), бурные вечеринки… Такая насыщенная программа вряд ли поможет вам сбросить напряжение и восстановиться физически и психически. Лучшая профилактика послеотпускной [депрессии](http://www.elle.ru/otnosheniya/psikho/8-sposobov-borbyi-so-stressom/) — это полноценный отдых.

2.Научитесь расслабляться. На отдыхе наша главная задача отпустить все проблемы и позволить себе просто быть здесь и сейчас, получая от этого удовольствие!

3.Не забегайте вперед. На отдыхе не позволяйте себе думать о том, что будет когда вы вернетесь и какие задачи на работе вам необходимо будет решить. Подумайте, есть ли смысл заранее переживать из-за проблем, которые еще не возникли? Гораздо разумнее их решать только по мере поступления!

4.Позвольте себе помечтать. Основной причиной послеотпускной депрессии являются те чувства, возникающие в ответ на возвращение к рутинным делам. Находясь в отпуске позвольте себе спокойно помечтать и представить себе, как вы хотели бы все это изменить к лучшему? Как изменилась бы при этом ваша жизнь? И что в этих переменах зависит лично от вас? Возможно, после отпуска вам захочется осуществить идеи, которые у вас возникнут.

5. Необходимо вернуться в родные места за пару дней до начала работы. Это поможет спокойно рассортировать и разложить вещи и полученные впечатления. Нужно также адаптироваться к разнице во времени и климате (особенно, если вы отдыхали где-то за границей).

6.Продлите удовольствие. Конец отпуска не означает конец всего приятного, веселого и легкого, что есть в вашей жизни! Вспомните о тех мелочах, которые доставляют вам радость в вашей повседневной жизни. Это могут быть такие маленькие радости, как: чашечка кофе на солнечной террасе городского кафе, прогулка по парку, поход в бассейн, встреча с друзьями.

6.Помните о главном: то есть не о рабочих, семейных и прочих задачах и заботах, а о том, ради чего вы, собственно, и отправлялись отдыхать — о собственном душевном равновесии и прекрасном самочувствии.

**На работе:**

1.Не старайтесь сразу во все вникнуть и со всем разобраться. За те две-три недели, что вас не было на рабочем месте, в любом случае на работе что-то произошло.

2.Помните, что проблемы нужно решать по мере их поступления, поэтому чтобы не запутаться в ворохе накопившихся дел, попробуйте рассортировать их по списку:

* самые важные и срочные (которые нужно выполнять как можно быстрее),
* важные, но не такие срочные;
* не важные, которые выполнение которых может подождать день-другой;
* дела, которые можно отложить на некоторое время и выполнение которых на данный момент больше отнимет времени, но не принесет большой пользы.

3.Сохраните свои воспоминания об отдыхе в виде фотографий или видеозаписей, забавных сувениров, которые можно поставить на своем рабочем столе в кабинете.

4.Если вы привыкли расслабленно нежиться в ванне с благоухающей пеной за время отдыха, не стоит разом отказываться от этого приятного занятия. Можно перед выходом на работу принять любимую ванну, выполнить легкую разминку и позволить себе побаловаться шоколадом, солнечными ваннами и ароматным травяным чаем.

Помните, что все в нашей жизни проходит – и время работы, и время отпуска. Получайте удовольствие от всего, что вы делаете, и тогда никакая депрессия вам не грозит.

Отдел организационно-методического обеспечения профилактической работы

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»

Психолог***Емельянова Анна Александровна***