

учреждение дополнительного образования  
«Донецкий республиканский эколого-педагогический центр»

# ПОСЛЕ ОТПУСКА

Гопций Татьяна Александровна,  
практический психолог

## Учреждение дополнительного образования «Донецкий Республиканский эколого-натуралистический центр»

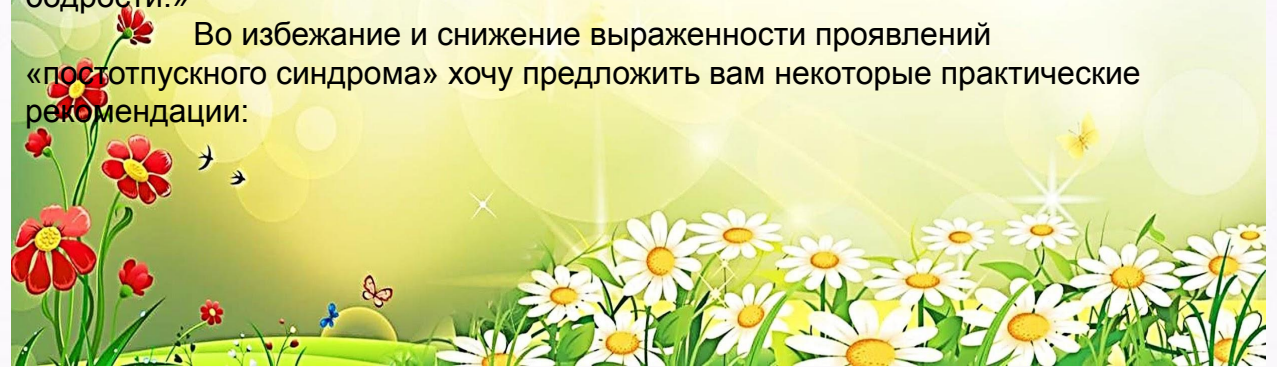
Вот и подходит к завершению прекрасная пора отпусков. Приходит время возвратиться к работе и погрузиться в рабочий ритм.

Психологи отмечают, что после затяжного отдыха, более чем у восьмидесяти процентов сотрудников, наблюдается общий спад мотивации и желания работать. Более того, большинство увольнений приходится на первый день после отпуска. В психологии даже существует специальный термин – «синдром рабочей дезадаптации».

Во многом это связано с тем, что отпуск проходит в приятных хлопотах, в состоянии расслабленности и отдыха. Часто, в этот период, человек свободен в своих поступках и распоряжается личным временем по своему усмотрению. Кроме того, отпуск сопровождается яркими эмоциями и впечатлениями, что сильно контрастирует с рабочими буднями.

По мнению психолога, кандидата психологических наук Антона Сорина «у послеотпускной меланхолии два основных признака. Первый проявляется в ощущении невозможности что-либо сделать из-за отсутствия сил, а второй – в нежелании заниматься какой-либо деятельностью, несмотря на чувство бодрости.»

Во избежание и снижение выраженности проявлений «постотпускного синдрома» хочу предложить вам некоторые практические рекомендации:



Гопций Татьяна Александровна, практический психолог

Учреждение дополнительного образования  
«Донецкий Республиканский эколого-натуралистический центр»

### **Рекомендации по снижению и профилактике «постотпускного синдрома»**

**Не стоит отрицать тот факт, что вы чувствуете напряженность и стресс в начале рабочего процесса после отпуска. Его следует принять и успокоиться, понимая, что это скоро пройдет.**

**Не стоит принимать поспешных решений и перемен. Дайте себе несколько дней (1-2) для того, чтобы адаптироваться к рабочему ритму, служебному порядку и поставить себе новые профессиональные цели**

Гопций Татьяна Александровна, практический психолог

Учреждение дополнительного образования  
«Донецкий Республиканский эколого-натуралистический центр»

### **Рекомендации по снижению и профилактике «постотпускного синдрома»**

**Вечером, накануне первого рабочего дня, не засиживайтесь за компьютером, выключайте телевизор и ложитесь спать вовремя. Сон должен быть полноценным, организму нужно отдохнуть и переключиться**

**Первое рабочее утро начните с контрастного душа, бодрящего тела и дух, а также вкусного завтрака. Ведь «приятности» с утра заряжают энергией на весь день**

Гопций Татьяна Александровна, практический психолог

Учреждение дополнительного образования  
«Донецкий Республиканский эколого-натуралистический центр»

### **Рекомендации по снижению и профилактике «постотпускного синдрома»**

Придя на работу, не бросайтесь сразу в омут производственных задач. Сделайте небольшую уборку на своем рабочем месте, составьте список планов на ближайшие дни, причем на сегодня оставьте минимум задач. И обязательно придумайте себе приятные моменты на каждый день, пусть это будет встреча с приятным знакомым, вечерний киносеанс, покупка недорогих рабочих принадлежностей (канцелярия, например). И обязательно запланируйте что-то интересное на ближайшие выходные, ведь мысли о том, что закончился не последний отдых в вашей жизни, не дадут захандрить прямо на рабочем месте.

Гопций Татьяна Александровна, практический психолог

Учреждение дополнительного образования  
«Донецкий Республиканский эколого-натуралистический центр»

### **Рекомендации по снижению и профилактике «постотпускного синдрома»**

**Начинать работу первым делом следует с построения плана. Он расставит все по полочкам и поможет структурировать ваши обязанности. В идеале необходимо понять, каков объем работы необходимо сделать в ближайшее время, определить сроки. И раскидать работу на все дни — на неделю, декаду, месяц. Не бросайтесь с места в карьер, не старайтесь все сделать в один день — это большая ошибка и большой стресс для расслабившегося организма**

Гопций Татьяна Александровна, практический психолог

Учреждение дополнительного образования  
«Донецкий Республиканский эколого-натуралистический центр»

## **Рекомендации по снижению и профилактике «постотпускного синдрома»**

**Ну и самое главное! Непосредственное отношение к работе.**

**Дело, которым вы увлечены, которое вам интересно, доставляет удовольствие и удовлетворение от успешно выполненной работы, поможет быстрее адаптироваться к рабочему ритму и включиться в рабочий режим**

Гопций Татьяна Александровна, практический психолог