**Как настроится на работу после отпуска.**

Вернуться к работе после длительного перерыва бывает действительно сложно. Миллионы людей во всем мире даже страдают от стресса, который психологи называют «постпраздничный синдром». Это особый вид стресса, который может появиться после особенно приятного и расслабляющего периода нашей жизни. Избавление от этого вида стресса требует значительных усилий, а порой даже и обращения за помощью к специалистам.

Исследования, проведенные в различных учреждениях, показали, что:

 66% работников при возвращении на работу из отпуска или после длительных выходных испытывают интенсивный стресс;

Определение меры уровня стресса у работников до, во время и после длительных выходных показало, что по крайней мере у половины из них положительное влияние отдыха исчезло в первые три дня после возвращения на работу, а через три недели вообще не чувствовалось, что недавно довелось отдыхать;

Уровень ощущения стресса и усталости у 76% работников в первую неделю после возвращения к работе был близок к уровню усталости в последние дни перед праздниками.

Какие симптомы у постпраздничного стресса?

Вот наиболее характерные признаки, наличие одного или нескольких из которых наиболее очевидно свидетельствует о стрессе:

Печаль;

Меланхолия;

Гнев;

Беспокойство;

Быстрая утомляемость;

Головные боли;

Мышечная боль;

Нарушение восприятия, когда даже несложные дела кажутся невыполнимыми.

**Как справиться со стрессом после выходных и праздников**

Борьба с постпраздничным стрессом принесет быстрые плоды, если заняться собой и не пустить эту проблему на самотек. И потребуется не так уж и много:

Выполняйте хотя бы самые простые физические упражнения. Спорт очень хорошо помогает справляться со стрессом;

Cделайте для себя что-нибудь приятное, не ждите следующих праздников или отпуска!

Старайтесь сохранять баланс между работой и личной жизнью. Это означает, что необходимо каждый день находить время на четыре важнейших аспекта своей жизни: это работа, семья, интересы друзей и, конечно же, собственные интересы и потребности. В первые дни после отдыха очень важно найти как можно больше времени исключительно для себя. Это поможет вам справиться с давлением и быстрее избавит от стресса. Постарайтесь отвлечься от негативных мыслей и эмоций, чтобы они не накапливались, иначе это может привести к разрушительным последствиям.

**Как настроиться на работу, когда работать не хочется?**

**1.**Перед выходом на работу после отпуска **постарайтесь вспомнить всё, за что Вы любите свою работу**. Прокрутите в памяти все положительные моменты, связанные как с самой работой, так и с трудовым коллективом.

**2.Витамины.** Взбодрите себя вкусным травяным чаем, отваром шиповника, фитобальзамами. Продолжайте есть фрукты и овощи, не надо думать, что за лето мы наелись на весь год вперед — витамины, в отличии от жиров, не откладываются про запас, а сразу же усваиваются. Для покрытия суточной потребности в витаминах организму нужно получать по 400 грамм фруктов и овощей. Если этого не получается — есть смысл сходить в аптеку за поливитаминами. Обратить внимание на достаточное содержание в своем рационе витаминов А и С, а также витаминов группы В — осенью они особенно необходимы.

**3.Полноценное питание.** Осенью нас тянет на более тяжелую и жирную пищу — оно и понятно, летом мы обходились низкокалорийной пищей, а осенью мы хотим согреться, а значит, нам требуются дополнительные калории. Если продолжать сидеть на диетах, то рано или поздно возникнет чувство внутреннего дискомфорта, на фоне которого начнет развиваться осенняя депрессия. Поэтому лучше расслабиться, забыв о всяких диетах, и кушать то, что хочется, но, безусловно, в разумных количествах.

**4.**Горький шоколад, бананы, мороженное усиливают выработку гормона радости — **серотонина.** Не стоит себе отказывать в маленьком и вкусном удовольствии. Хорошо поспособствует релаксации виноград, в кожуре которого содержится мелатонин – вещество, регулирующее режим сна и бодрствования.

**5.Сон** — лучшее лекарство. За лето мы привыкли, что нам требуется меньшее количество еды и сна, а осенью это не сработает. 7-8 часов сна жизненно необходимы, иначе сонливое нерасторопное состояние только усугубит осеннюю депрессию. Если в симптомы вашей осенней депрессии входит бессонница, обязательно проветривайте комнату перед сном, а сами сходите на вечернюю прогулку.

7.**Свет.** Ученые считают, что осеннюю депрессию вызывает уменьшение светового дня. В пасмурную погоду в организме вырабатывается гормон мелатонин, его избыток приводит к депрессии. Под воздействием ультрафиолетовых лучей выделение мелатонина замедляется. Ловите каждый проблеск солнечного света, цените каждый погожий осенний денек. А еще кусочек солнышка мы можем получить, отправившись в солярий. Если вы считаете, что от солярия больше вреда, чем пользы — можно побаловать свое тело SPA-процедурами, сделать новую прическу, подобрать новый цвет волос.

8. **Цвет.** Обратите внимание на свой гардероб, не слишком ли он мрачный и серый? Яркие цвета или аксессуары, к примеру, красиво завязанный шарф или необычный зонт, помогут поднять настроение даже в самый пасмурный день. На работе окружите пространство вокруг себя радужными тонами, измените что нибудь в обстановке вокруг вас.

9. **Простые радости жизни.** Приготовите пирог своими руками, посмотрите любимое кино, позовите близких в кино, позвоните подруге — эти приятные вещи могут поднять настроение.

10. Зарядиться энергией на первый рабочий день лучше **"фирменным" способом**, который действует безотказно лично для Вас. Это может быть, например, любимая музыка или контрастный душ. У каждого свой метод.

11. Резко **поменяйте что-то** в одежде или окружающей обстановке. Например, если женщина всегда носила брюки, есть смысл надеть юбку. Пьёте чай из красной чашки - возьмите чашку другого цвета.

12. Вернуть интерес к работе можно и с помощью **аутотренинга**. Займитесь легким самовнушением. Например: «Если не буду работать, не смогу купить... машину». Проговаривайте с утра простые аффирмации, например: "Моя работа интересная, и, кроме того, приносит мне неплохие деньги". Повторять следует до тех пор, пока желание снова приступить к работе не окрепнет.

13. **Смейтесь!** Посмотрите любимые комедии. Смех стимулирует выработку большого количества эндорфинов (гормонов счастья). Именно они снимаю боль, снижают стресс, улучшают настроение и вызывают состояние эйфории.

14. **Установка собственных целей.** Чтобы повысить интерес к работе поставьте перед собой цели. Ваши цели могут быть ежедневные, еженедельные, ежемесячные. Но если вы всего лишь хотите пробудить в себе интерес к работе, то сроки ставьте перед собой небольшие. Чем меньше срок для выполнения определенной задачи, тем вероятнее, что вы действительно выполните эту работу.

15. **Поощряйте себя.** После того как вы выполнили поставленную перед собой задачу, установите для себя вознаграждение. Обязательно пообещайте себе в качестве награды то, чего вы очень хотите, иначе ваша мотивация будет быстро пропадать.

16. Вам лень работать? **Почитайте новости,** свежие публикации по вашей деятельности или сделайте то, что давно откладывали.

17. Не можете себя заставить выполнить какую-то работу, и руки опускаются при одной только мысли об этом? **Определите,** что именно вызывает эту неприязнь.

Как быстро поднять настроение

• Глядя в окно или на позитивную картину, улыбнитесь, а если нет душевного порыва для улыбки, то сделайте улыбающуюся гримасу. Напрягите лицо в таком положении, широко раскрыв глаза, на 5 секунд, а затем расслабьте все мышцы лица. Ученые доказали, что даже искусственно вызванная улыбка стимулирует выработку гормона радости.

 • Быстро поднять тонус и снять усталость поможет дыхательное упражнение. Через рот выдохните до конца воздух, втягивая живот в себя, затем быстро вдохните через нос, выпятив живот, потом снова с силой выдохните через рот, избавившись от всего воздуха в легких и сильно втянув живот, и задержите дыхание на 8 секунд. Теперь расслабьтесь и вдохните. Потренируйтесь дома заранее и при необходимости выполняйте это упражнение, когда вы устали или у вас плохое настроение. Разрешается выполнять это дыхательное упражнение при ходьбе.

 • Чтобы поднять настроение, сядьте удобно, расслабьтесь и представляйте себе ясные лесные полянки, песчаные берега у голубого озера или сочные заливные луга - все, что вам захочется, чтобы вы чувствовали себя комфортно и защищенно. Если возникший образ вам не нравится, то просто мысленно встаньте и уйдите из не понравившегося места в другое, приятное.

• Если настроение на нуле, то примите ванну с 5 каплями эфирного масла апельсина или мандарина (смешав их с поваренной солью или столовой ложкой кефира) - это настоящие фрукты радости, поднимающие настроение и жизненный тонус.

 • Поднимите плечи, делая глубокий вдох и втягивая голову в плечи с усилием. Задержитесь в этом положении, задержав дыхание, чтобы почувствовать напряжение, а потом сбросьте это напряжение вместе с резким выдохом и усталостью. При выдохе можете произнести звук «ха» - эта древняя мантра поможет нормализовать работу нервной системы и мозга, а также придаст вам сил.