



Усталость, вялость, страх перед предстоящими делами - всё это верные признаки послеотпускной депрессии. Какой бы любимой ни была работа, первое время после отпуска не очень хочется там появляться. И такая реакция вполне понятна: заново настроиться на рабочий ритм непросто. От одной мысли о трудовых буднях портится настроение, а у некоторых даже начинает болеть голова, повышается давление, нарушается сон и пропадает аппетит. По данным исследований, у каждого третьего человека после отдыха ухудшается самочувствие, а каждой пятой части вообще необходим больничный... И это неудивительно: еще вчера вы наслаждались отдыхом, а сегодня сидите на своем рабочем месте. От такого резкого контраста кто угодно впадет

в уныние! Чтобы избежать этого, следуйте простым советам.

Особо сложные. Распределите их и запишите список в ежедневник, вычеркивая по одному по мере выполнения. Чем больше вы вычеркнете, тем проще будет продолжаться работать. Начните с самых простых дел и продолжайте плавно увеличивать нагрузку и сложность.

Физические нагрузки - хороший способ быстро настроиться на активный ритм и адаптироваться на рабочем месте. Даже если отпуск был очень спортивный, все равно по возвращении не стоит отказываться от утренней гимнастики или вечерней пробежки. Можно сходить в бассейн, сыграть в любимую спортивную игру, позаниматься в тренажерном зале - выберите то, что доставит вам удовольствие и будет для вас удобнее. А если в это время накопились

