

## Как преодолеть постотпускной синдром? | Comment vaincre la déprime post-vacances?

Автор: Заррина Салимова, [Берн](#), 08.09.2017.



Когда все мысли не о работе, а об отдыхе... Фото: Wikihow

Тревожность, бессонница, потеря аппетита и грусть могут быть симптомами постотпускного синдрома. Как избежать ощущения усталости и смягчить возвращение на работу?

|

L'anxiété, l'insomnie, le manque d'appétit et la tristesse peuvent être les symptômes du syndrome de déprime post-vacances. Comment éviter la fatigue et adoucir le retour au travail?

Comment vaincre la déprime post-vacances?

По данным Федерального офиса статистики, в 2016 году швейцарцы отработали 7,892 миллиардов часов, что на 1,4% больше, чем в предыдущем году. По сравнению с другими европейскими странами, занятые на полную ставку швейцарцы работают больше всех – 42 часа и 48 минут в неделю. Отдыхают же они, в среднем, пять недель в году. И многим для восстановления сил этого недостаточно.

Никто так не нуждается в отпуске, как только что из него вернувшийся человек, гласит народная мудрость. Это шутивное утверждение оказывается верным для трети взрослого населения – именно столько человек испытывают постотпускной синдром. Первые признаки начинают проявляться за пару дней до выхода в офис: ожидание скорого возвращения к обязанностям и мысли о работе портят некоторым людям настроение, вызывают беспокойство, учащают сердцебиение и мешают насладиться оставшимися днями отпуска.

Если через неделю после выхода на работу вам кажется, что отпуска как будто и вовсе не было, то, возможно, вы тоже подвержены этому синдрому. Чтобы его избежать, психологи советуют правильно отдыхать. Проблема в том, что правильный вид отдыха каждый должен определить для себя сам, а единственного рецепта для

всех не существует. Одному необходимы пляж, пальмы и море, другой не может жить без активного отдыха, сплавов по горной реке и прыжков с парашютом, а третий предпочитает весь отпуск провести дома с книгой, потому что устает от перелетов, акклиматизации и смены часовых поясов. Как рассказала в интервью изданию Bilanz психолог Кармен Бинневис, здесь действует только один принцип – нужно заниматься тем, что нравится именно вам.

В своем исследовании Бинневис также пришла к выводу, что активное использование средств коммуникации вредит отдыху. Частая проверка электронной почты и обмен сообщениями не дают человеку расслабиться и создают у него ощущение, что он все еще в офисе. Коллегам нужно избегать звонить и писать письма находящемуся в отпуске сотруднику, а также не ждать, что он будет сразу на них отвечать, подчеркивает психолог.

Сколько точно дней нужно отдыхать, ученые не определились. Кармен Бинневис утверждает, что выходные и короткие поездки могут дать такой же эффект, как и длинный отпуск. В конечном итоге, важно не то, сколько времени длился отдых, а то, получили ли вы удовольствие от него. Профессор института психологии Бернского университета Алхим Элферинг, напротив, считает, что отдыхать нужно больше недели, а наилучший эффект будет от отпуска длиной 2-3 недели. Именно поэтому имеет смысл брать несколько коротких отпусков в год вместо одного длинного. Тем не менее, все исследователи согласны с тем, что совсем без отпуска жить нельзя: недостаток отдыха негативно сказывается на здоровье, работоспособности и повышает риск инфарктов.

Как быстро испарится отпускной заряд, зависит от уровня стресса: чем он выше, тем меньше держится эффект от отдыха. Чтобы сделать возвращение из отпуска менее болезненным, психологи советуют выходить на работу не в понедельник, а в среду. На первый рабочий день не стоит назначать важные встречи и переговоры, а посвятить его тому, чтобы войти в курс дела и разобрать неотвеченные письма.

Чаще всего постотпускной депрессии подвержены те, кто не может перестать думать о делах даже в свое свободное время. Освободить голову от рабочих мыслей поможет смена деятельности: спорт, курсы иностранного языка, танцы – все то, что приносит радость и расслабляет. Раз в неделю полезно устраивать себе информационный детокс: не проверять почту, не открывать социальные сети и не читать новости.

Рекомендации больше гулять на свежем воздухе, правильно питаться и ложиться спать в одно и то же время помогут, наверное, всем, а не только тем, кого накрыла постотпускная хандра. А еще сразу после завершения отпуска можно начинать планировать следующее путешествие: ожидание скорой поездки снизит стресс от рабочих будней, уверены психологи.

## [здоровье](#)

Статьи по теме

[Как отдыхают швейцарские менеджеры небольших предприятий?](#)

[Должны ли компании давать сотрудникам больше отпускного времени?](#)

---

### Source URL:

<https://www.nashagazeta.ch/news/sante/kak-preodolet-postotpusknoy-sindrom>