



Праздники закончились: как настроиться на работу и побороть апатию

Психологи утверждают, что «сезонную» или «постпраздничную» депрессию испытывает примерно каждый 3-й белорус. Как решить проблему и войти в рабочий ритм, в материале 1prof.by. Не можете заставить себя войти в рабочий ритм после праздников?

Не можете заставить себя войти в рабочий ритм после праздников?

«После праздничных дней хандра – вполне естественная реакция организма, – считает психолог Наталья Вольская. – Мы временно выходим из привычного графика жизни: переедаем, много пьем спиртного, мало спим, – все это способствует физическому и эмоциональному обрушению, кризису после праздников».

Такая нагрузка непривычна для организма, да еще в сочетании с резким контрастом: только что веселились, наслаждались общением с друзьями и близкими – и вот уже снова идете на работу, где вас ждет множество дел, рабочие встречи и дедлайны. Неудивительно, что состояние оставляет желать лучшего. Психологи называют его «постпраздничным синдромом» и говорят, что оно может длиться от недели до двух.

«Мы возлагаем слишком много надежд на предстоящие праздники, мечтаем, планируем все до мелочей. Они же проходят быстро и зачастую не совсем так, как мы себе придумали. Это также способствует мрачному настроению и депрессии», – рассказывает специалист.

По наблюдениям Натальи, сразу после праздников возрастает количество звонков на телефон доверия, совершается больше самоубийств и убийств. Общее состояние угрюмости еще больше усиливает короткий световой день и серость за окном.

«И как быть? – спросите вы. – Как вернуть себе энергию?»

Психологи предлагают несколько способов решить проблему.

1. Первое, что нужно сделать, – успокоиться и не ругать себя за негативные эмоции. Также важно бережно и спокойно обращаться с окружающими вас людьми (на работе и дома). Делайте скидку на их слова и поступки. Возможно, им сейчас тоже непросто, советует Наталья.
2. Возвращайтесь к привычному графику работы постепенно, резкое погружение может привести к нервному истощению или физической болезни. «Не надо планировать неподъемное количество работы, ставьте себе маленькие цели, тогда их достижение принесет радость и укрепит самооценку», – говорит психолог.
3. Ни в коем случае не закидывайтесь на чувстве апатии и потери. Отгоняйте жалость к себе. Любой праздник рано или поздно сменяется рабочими буднями, а за ними снова приходят каникулы.
4. Воспользуйтесь необходимостью вернуться к работе как поводом для внедрения в жизнь

новых здоровых привычек. К примеру, начните каждый час вставать с рабочего места и делать 5-минутную гимнастику. Или дайте себе слово выходить на прогулку во время обеденного перерыва.

5. Позволяйте себе маленькие радости в течении рабочей недели. Скажем, найдите 15 минут в расписании, чтобы выпить чашечку кофе в любимом кафе или встретиться с подругой.
6. Больше общайтесь с людьми, даже если нет настроения. Общение помогает избежать одиночества, грусти и неприкаянности. Если совсем грустно – устройте вечеринку в конце рабочей недели, но в этот раз не нужно перебарщивать с едой и алкоголем, иначе апатия вернется снова.

Виктория ЯКИМОВА

Фото из открытых интернет-источников

Источник:

<https://1prof.by/news/stil-zhizni/prazdniki-zakonchilis-kak-nastroitsya-na-rabotu-i-poborot-apatiju/>

[Подписка](#)

Source URL: <https://www.mpt.gov.by/node/5834>