

- Правильно ли говорят, что в отпуске нуждается больше всего тот, кто только что из него вышел? Как проявляется постотпускной синдром и зависит ли от возраста?

- Переход от режима отдыха к режиму работы - действительно актуальная проблема, особенно для нас, преподавателей. Каждый раз выход на работу 1 сентября - это с одной стороны большая радость, а с другой - стресс. С возрастом этот переход все более ощутим, но приходят мудрость и опыт, рецептов безболезненного перехода тоже становится больше.

Существует понятие «постотпускной синдром», или депрессия (post-vacation blues) - состояние, когда после возвращения к работе или учебе человек испытывает негативные эмоции, стресс, раздражительность, лень, усталость, опустошение, грусть, хандру и другие неприятные вещи. Трудные будни кажутся серыми и унылыми, работать или учиться совсем не хочется, появляется рассеянность, а обычные задания становятся невыносимым бременем. Обычно это состояние длится не более пяти-семи дней, но даже они причиняют сильный психологический дискомфорт.

- Наверное, труднее всего детям и студентам - у них самые длинные каникулы. Организм привыкает к отдыху чисто психологически или на уровне физиологии тоже?

- Все дело в том, что у одних людей это состояние протекает относительно безболезненно для психики, быстро заменяется положительными моментами в жизни: продуктивной деятельностью, общением с друзьями, веселыми фильмами, приятными событиями. А у других апатичный настрой, и эмоции надолго «застревают», не уходят, накапливаются, вызывая физиологические сдвиги в организме в виде обострения старых болезней или появления новых соматических заболеваний. И здесь без помощи специалистов уже не обойтись.

- Можно ли подготовиться к переходу в рабочий режим? И как выстроить свою рабочую деятельность, чтобы не выгореть и сохранить силы, накопленные за время отдыха?

- Каникулы или отпуск оказывают благоприятное воздействие на человека, но имеют одно отрицательное свойство - рано или поздно они заканчиваются. В первые рабочие дни кажется, что небеса разверзлись и обрушили тебе на голову дождь проблем и задач, которые требуют немедленного решения. Для плавного перехода из состояния покоя в активный режим работы я использую простые способы:

1. ВОССТАНОВИТЬ РАБОЧИЙ РЕЖИМ ДНЯ, РЕЖИМ СНА И ПИТАНИЯ.

Режим дня в отпуске или на каникулах может резко отличаться от рабочего режима. Переходить на рабочий режим



МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



Выйти из отпуска, а не из себя: тонкости адаптации

Постотпускной синдром - «диагноз», который особенно актуален с приходом осени. К трудовым будням после долгого отдыха возвращаются школьники, студенты и преподаватели, но не всегда адаптация проходит легко. Как справиться с хандрой и втянуться в рабочий ритм, рассказала ассистент кафедры детских болезней Амурской медакадемии, кандидат медицинских наук Ольга ЮТКИНА.



дня необходимо за 10 дней до предполагаемого дня выхода на работу или учебу. Восстановить время пробуждения и отхода ко сну, время приема пищи, вспомнить, сколько времени понадобится на дорогу, сборы и др.

2. ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК СВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО.

Глобально вернуться в рабочее состояние поможет подготовка рабочего места: подготовить компьютер, канцелярию, расставить все по своим местам. Для студентов очень важно заблаговременно решить бытовые вопросы: обустроить максимально комфортное пространство для жизни и учебы, освоить простые рецепты приготовления еды, уходовые процедуры за своей одеждой, обувью, отработать время и маршрут к учебному заведению, познакомиться с деканом и старостой своей группы.

3. ПОСТЕПЕННО ВТЯГИВАТЬСЯ В РАБОЧИЙ РИТМ.

Постотпускной синдром - проблема людей, которые не умеют плавно возвращаться к обязанностям. Они сразу же пытаются успеть абсолютно все, получают бешеную рабочую нагрузку. Это огромный стресс, который по-

влечет за собой нервные срывы, проблемы с функциональностью и здоровьем. Необходимо постепенно набирать обороты рабочего темпа, только таким образом можно избежать неприятностей - в среднем это занимает тоже примерно 10 дней.

4. ГРАМОТНО РАССТАВИТЬ ПРИОРИТЕТЫ.

Определение приоритетных задач - отличная возможность избавиться от проблем с авралами. Изначально нужно делать наиболее простые вещи: составить список задач, являющихся действительно важными в ближайшее время. Воспользуйтесь матрицей дел от Эйзенхауэра - это отличная возможность корректно расставить приоритеты и определить действительно важные моменты.

5. КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ОБЩАТЬСЯ.

Эффективная коммуникация с коллегами, одногруппниками, однокурсниками - важная составляющая успеха. Совместная работа, учеба - отличная возможность наладить коммуникацию, постепенно вернуться или наладить процесс работы или учебы. Отсутствие общения - признак того, что приоритеты расстав-

лены неправильно и, возможно, будет тяжело продуктивно работать или учиться.

6. ХВАЛИТЬ СЕБЯ ЗА НЕБОЛЬШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ.

В первое время (а лучше - всегда) хвалите себя за каждую выполненную задачу. Чтобы первые рабочие дни не превратились в охваченную огнем веселую карусель, позволяйте себе в качестве награды небольшие перерывы по 5-10 минут или больше. Можно вести запись выполненных задач, чтобы контролировать, как и на что потрачены силы и время.

7. ДОСТАВЛЯТЬ СЕБЕ МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ.

Часто мы тоскуем по отпуску или каникулам из-за синдрома отложенной жизни. Когда верим, что все самое лучшее случается с нами только во время отдыха. Это не так, и в наших силах это изменить. Периодически полезно устраивать себе маленькие приятности: прогулки, поход в спортзал, кино, театр, музей, новые хобби и т.д.

- Как быть, если ничто из перечисленного не помогает?

- Если работать или учиться по-прежнему не хочется, важно разобраться с причинами. Они могут быть как ситуативными, так и хроническими. В Амурской ГМА работает Центр психологической адаптации для студентов, ординаторов и преподавателей, сотрудником которого я являюсь. В центре проводятся индивидуальные консультации, групповые тренинги на самые актуальные проблемы: конфликты, как снять стресс, тайм-менеджмент, эффективная коммуникация и др. К нам можно обращаться по любым вопросам нарушения адаптации к учебному процессу.

- Особенно тяжело первокурсникам и первокурсникам или нет никакой разницы?

- Студенты 1 курса и школьники 1 класса составляют примерно одинаковые группы риска по нарушению адаптации.

У первокурсников происходит смена игровой деятельности на учебную и кризис 7 лет. У первокурсников тоже идет кардинальная смена привычного образа жизни: новая обстановка, режим, иные учебные нагрузки и требования, но-

вые социальные отношения, новый уровень отношений с родителями, иное отношение к себе, а самое главное - новая социальная роль: роль студента. У бывшего школьника навыков выполнения такой роли нет. Студенты-первокурсники методом проб и ошибок пытаются освоить ожидаемое от них поведение и на его основе строить взаимоотношения со сверстниками и преподавателями. Студент-первокурсник замечает принципиальное отличие учебных нагрузок и форм организации учебной деятельности в вузе от таковых в школе. Кроме того, в ходе первого года обучения студент может сомневаться, что сделал верный выбор будущей профессии. Все эти факторы создают напряжение и повышают тревожность у первокурсников, усугубляя проблему адаптации. Отсюда объемный комплекс как внутренних, так и внешних конфликтов, связанных с трудностями принятия и дальнейшего выполнения норм, соответствующих социальной роли студента.

- А если перерыв очень большой, сложнее ли себя вернуть в рабочее русло?

- Да, если отпуск длится несколько месяцев или мы говорим об академическом отпуске у студентов, сложнее вернуться в рабочее русло. Нужно больше времени на подготовительный период, период адаптации может тоже затянуться, возможен срыв адаптации. Студентов, которые выходят из академических отпусков, мы приглашаем в наш Центр психологической адаптации - здесь возможна индивидуальная работа по проживанию негативных эмоций и коррекции депрессивных состояний.

- Празднование Дня знаний - это тоже элемент «перехода»?

- День знаний - это своего рода ритуал, который ставит точку в конце каникул и является отправным моментом для нового этапа в жизни. Он как водораздел - отделяет один замечательный период (каникулы, отпуск) от другого (учебная, рабочая деятельность) и вселяет надежду, что впереди опять отдых, отпуск, каникулы. В мире все циклично, все повторяется.

Дни перед выходом на работу или учебу лучше провести спокойно. Не нужно загружать их излишней активностью, лучше потратить время на полноценный релакс: погулять, сходить в кино, театр, отрегулировать режим дня, перейти на правильное и полноценное питание, спать по 8-10 часов.

Беседовала
Эльвира ОВЕРЧЕНКО.