

Автор: А. Песенко, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



**Отпуск** - отличное время для отдыха, расслабления и перезагрузки. Даже после очень хорошо проведенного отпуска, многие обнаруживают, что они чувствуют усталость, не могут сосредоточиться на работе, становятся раздражительными. Иногда появляется бессонница и пропадает аппетит. Это довольно типичные жалобы. В этой статье мы предлагаем вам несколько полезных советов о том, как легко и эффективно вернуться в рабочую среду.

- Заранее спланируйте свое возвращение на работу. Определите приоритетные задачи и разработайте план действий.
- Дайте себе время, чтобы постепенно настроиться и включиться в работу. Начинайте рабочий день с просмотра накопившейся почты, почитайте новости, связанные с вашей профессией, приведите в порядок бумаги.
- Для включения в работу попробуйте поиграть в компьютерные игры в нерабочее время. Выбирайте те, которые требуют концентрации внимания и быстроты реакций.
- Возвращение на работу после отпуска может быть стрессовым, поэтому обратите внимание на свое физическое и эмоциональное здоровье. С правильной организацией и планированием вы сможете легко приспособиться: уделяйте время релаксации, соблюдайте режим сна и занимайтесь физическими упражнениями.

Следуйте вышеуказанным советам и помните, что построение стабильного рабочего ритма - это важный аспект успешной и продуктивной работы.