

# Здравствуйте, нефтеюганцы!

16+

Городская еженедельная газета  
№ 6 (1427) 15 февраля 2019 года

## Доживем до отпуска

**«Что может быть лучше отпуска?» - спросила я своих творческих коллег. И они ответили так: «Да лучше ничего и не бывает!», «Круче только найти миллион рублей», «Дожить до пенсии» (!) и т.д. Выслушав эти варианты, я осталась при своем мнении: лучше отпуска может быть... лишь его ожидание!**



Когда с особым трепетом переступаешь порог туристического агентства, или читаешь отзывы об отелях, или выбираешь вместе с семьей авиабилеты (и уже одна - свои новые пляжные наряды). Но не стоит забывать, что у отпускной поры есть другая сторона медали: чем меньше времени остается до долгожданного отпуска, тем тяжелее наше пребывание на работе.

**Как же облегчить период ожидания блаженной поры и не потерять себя, выполняя бесконечные предотпускные просьбы руководства? Ответы на этот и другие вопросы вы найдете в нашей статье.**

По данным сервиса путешествий «Туту.ру», в нынешнем году 67% россиян поедут в отпуск в первой половине лета. 15% запланировали свои каникулы на бархатный сезон, а 9% опрошенных начнут упаковывать чемоданы уже весной.

Не секрет, что последние недели перед отпуском тянутся просто бесконечно.

Из последних сил мы пытаемся «подбить хвосты» на работе: клеим на компьютерные мониторы новые стикеры с поручениями, стараемся доделать нужную документацию, но... не можем сосредоточиться на трудовых буднях. Дело в том, что мозг уже запустил программу «я в отпуске», и мысленно мы не на утренних планерках, а на средиземноморском побережье с тропическим коктейлем в руке.

### **Как дождаться отпуска, сохранив работоспособность?**

С этим вопросом я обратилась к психологу Нефтеюганского комплексного центра социального обслуживания населения Анне Худяевой.

По ее словам, каждый раз в преддверии отпуска мы испытываем такой же психологический стресс, как солдаты, ждущие дембеля и отмечающие в своем календаре очередной прожитый день службы. В такие периоды у нас появляется синдром хронической усталости, становится трудно настроить себя на рабочий процесс.

К тому же нередко перед отпуском на сотрудника сваливается двойной объем работы. Человек испытывает колоссальный стресс еще и оттого, что не успевает завершить рабочие дела. Мысли о работе не оставляют его и дома, и завтрашний отпускник срывается на домашних. А потом его нервная система бьет тревогу, а иммунная - дает сбой. В итоге первые недели долгожданного отпуска некоторые нефтеюганцы проводят на больничном.

«Ваше здоровье всегда должно быть на первом месте, ведь, если его не будет, вы можете потерять работу. Конечно, нашему организму необходим полноценный отдых, поэтому рекомендую делить отпуск хотя бы на две части. Мы же не забываем заряжать наши сотовые телефоны, точно так же нам необходимо вовремя подзарядиться энергией и получить новые жизненные силы», - объясняет Анна Худяева.

**Первое правило для тех, кто собирается в отпуск: объективно оценивайте личные возможности.** Психологи советуют в предотпускную пору не брать на себя все поручения начальства и не позволять сотрудникам оправдывать вашу загруженность словами типа «ты же скоро отдохнешь, а мы тут останемся». Запомните: в отпуске мы должны восстанавливать силы и восполнять потраченную энергию, а не лечить болезни и нервное истощение!

**Второе: за полтора месяца до отпуска заведите рабочий дневник** (даже если вы его никогда раньше не вели!) **и ежедневно записывайте туда главные задачи, которые необходимо**

**выполнить.** Сделанное вычеркивайте. Когда вы увидите, что список уменьшается, то почувствуете моральное облегчение от выполненной работы. Помните: уходя в отпуск, нельзя оставлять незавершенные рабочие дела! Даже если вам не будут звонить по этому поводу, все равно мысли о трудовых «хвостах» не дадут полноценно отдохнуть.

«Последние две недели перед отпуском - самые сложные, в это время отмечается наибольший спад работоспособности. Поощряйте себя приятными бонусами, мотивируйте тем, что после выполнения этого рабочего дела я позволю себе новую вещь, поход в кино и пр. Бывают моменты, когда просто никак не получается настроиться на работу. Позвольте себе 15-минутный перерыв, выйдите из офиса на прогулку. Понаблюдайте за природой, это поможет прийти в норму», - советует нефтеюганский психолог Анна Худяева.

И самое главное: каждому из нас необходимо научиться расслабляться и отдыхать от работы не раз или два в год, а регулярно в выходные.

Если вы офисный работник или ваша профессия связана с коммуникациями, психологи советуют исключить в выходные повышенное эмоциональное напряжение. Лучше всего получать энергию от занятий спортом и находясь наедине с природой. А тем нефтеюганцам, кто трудится физически, важен пассивный отдых: за просмотром фильмов, чтением книг, с удочкой у реки и т.п.

Если ваше тревожное состояние не отступает, можете получить бесплатную психологическую помощь в Единой социально-психологической службе ХМАО - Югры, позвонив с 08:00 до 20:00 по телефону: 8-800-101-12-12 или 8-800-101-12-00.

**Терапевты, как и психологи, призывают нефтеюганцев всегда, а не только в предотпускную пору, следить за своим здоровьем.**

«До наступления календарной весны остается две недели. Уже заметно увеличился световой день, но наш организм еще не успел настроиться на весну, и все мы пока пребываем в «спящем зимнем режиме». Сейчас горожанам нужно готовиться к новому весеннему сезону. И эта подготовка заключается не только в смене гардероба! Важно следить за питанием, соблюдать режим дня. Весной нужно отказываться от сложных соусов, жирной и мучной пищи, рафинированных продуктов и фаст-фуда, которые отбирают наши силы и усиливают чувство усталости», - дает медицинские советы Наталья Чурбанова, терапевт взрослой поликлиники № 2 НОКБ имени В.И. Яцкив.

Весной нам необходим также полноценный ночной сон продолжительностью не менее восьми (!) часов. По словам Натальи Раилевны, именно в ночное время наш организм вырабатывает гормоны, отвечающие за хорошее настроение и трудоспособность.

**Не стоит забывать и о физической активности. Врачи советуют чаще ходить пешком в течение дня и обязательно проветривать рабочие кабинеты. И тогда дожить до отпуска станет немного проще и позитивнее.**

Но все эти рекомендации касаются тех нефтеюганцев, у кого нет проблем со здоровьем. Для горожан, имеющих определенные заболевания, в поликлинике № 2, в кабинете 430 каждый вторник работает Школа гипертонической болезни (начало - в 12:00), а по пятницам - Школа инсульта (начало - в 12:30). Направление на занятия в Школе сахарного диабета горожане могут получить у своих участковых терапевтов. Кроме того, можно индивидуально проконсультироваться у врачей по поводу весенней и предотпускной подготовки.

А когда ваш заветный отпуск наконец-то наступит и никакие начальники и будильники (по крайней мере, в ближайший месяц) не будут покушаться на ваше личное время, не нужно забывать: ваша главная задача - не «видеть ночь и гулять всю ночь до утра», а набраться сил... чтобы потом снова выйти на работу!

### **//Комментарии**

**Наталья Чурбанова, терапевт взрослой поликлиники № 2 НОКБ имени В.И. Яцкив:**

- Сейчас горожанам нужно готовиться к весеннему сезону. Важно следить за питанием, соблюдать режим дня. Весной необходим полноценный ночной сон продолжительностью не менее восьми (!) часов. Следует также чаще ходить пешком в течение дня и обязательно проветривать рабочие кабинеты. И тогда дожить до отпуска станет немного проще и позитивнее.

**Анна Худяева, психолог Нефтеюганского комплексного центра социального обслуживания населения:**

- Каждому из нас необходимо научиться расслабляться и отдыхать от работы не раз или два в год, а регулярно в выходные.

**Татьяна Васильева**