



Скоро у детей и взрослых начнутся каникулы. И мы-то по опыту знаем, как это будет: времени появится предостаточно, но ощущения отдыха так и не наступит. Учимся правильно отдыхать!

Команда «ОТДЫХ»

Елена
Пушкина

Согласно результатам исследований, 86% людей испытывают от отпуска разочарование. Это всеобщая проблема, которую западные психологи называют SOW (Summer Office Withdrawal Syndrome) – синдром ухода в отпуск. По большому счету, сезонность здесь не важна, важно состояние современного человека, который впадает в депрессию от самой перспективы каникул.

Труд сделал из человека...

Говоря простым языком, SOW – это неумение сделать перерыв. Хотя люди и не ходят на работу, они постоянно мысленно возвращаются к профессиональным проблемам, беспокоятся о будущих заседаниях и нервничают из-за того, какие интриги могут затеять против них коллеги. И череда новогодних визитов превращается в пытку: куда ни придешь, везде

эта елка, везде надо объедаться и вести нудные разговоры... Вы вежливо улыбаетесь и ждете момента, когда можно будет проверить почту. Вам говорят: да что ж такое, сколько можно работать? Вы соглашаетесь, что некий перебор, конечно, есть, и даже искренне пытаетесь включиться в обсуждение нового костюма мужа подружки, но мысли ваши далеко.

Другой сценарий SOW – когда место офисных забот занимает бешеная, истерическая деятельность на ниве домашнего хозяйства. Если вы выкидываете себя из постели в восемь утра, чтобы приготовить полезные сырники, а потом расстраиваетесь, что их никто не ест, если вам кажется, что десять свободных дней после Нового года лучше потратить на стирку штор, разбирание шкафов и выбивание ковров,

а не на себя любимую, у вас определенно есть сложности с восприятием свободного времени.

А ты этого достойна?

Так странно вести себя нас заставляет не только инерция и неумение переключаться, но и чувство вины за «бесполезные занятия». Каждый раз, когда мы пытаемся устроиться в кресле с книжкой или в пенной ванне, внутренний голос сурово спрашивает: «А ты это заслужила?» – и наваливается чувство вины, ощущение, что в этот момент надо было заниматься «чем-то полезным». Но прислушайтесь к этому голосу хорошенько: точно ли он ваш? Нет ли у него интонаций вашей мамы или первой учительницы? Причиной чувства вины могут быть нереализованные планы или несоответствие чьим-то ожиданиям.

Не сомневайтесь: каждый человек имеет право на отдых. И не думайте корить себя за лень. Ведь вы не теряете время – вы набираетесь сил и впечатлений, а каким образом это делать – решать исключительно вам. Вы работали весь год, чтобы хотя бы недельку отдохнуть именно так, как хочется. А чтобы каникулы не превратились в «марафон Золушки», лучше еще в их начале составить список дел, с которыми вы намерены справиться за эти дни. Реальный, лучше даже немного скромный, а не «по максимуму». Обозначьте предел, после которого вы разрешите себе не думать о делах вообще и не будете вписывать в «лист задач» все новые и новые.

И еще: на каникулах мы часто чувствуем «безлимитность» времени и растягиваем на несколько часов простое домашнее дело, с которым в обычный день справляемся за полчаса. Отведите для хлопот строго определенное время: я разбираю этот шкаф ровно один час, а потом, независимо от того, все ли я успела, иду три часа развлекаться.

Релакс по всем правилам

Психолог Петер Герштман, занимающийся проблемой релаксации, утверждает: «Часто несколько дней уходит только на то, чтобы немного расслабиться и начать отдыхать, особенно если человек до этого очень много работал. Другое дело, если и спустя это время не наступает психологическая разрядка. В таком случае можно говорить о проблеме».

Многие из нас на каникулах ведут себя, как рабы, которых отпустили с галер, вот только расковать забыли. Но надежда на спасение есть. От «рабского» синдрома можно избавиться, если следовать нескольким советам, сформулированным Герштманом.

1 Снимите на время каникул наручные часы. Не думайте о том, сколько сейчас времени. Вы очень удивитесь тому, как быстро привыкнете обходиться без них, и это существенно поможет расслабиться.

2 Ограничьте время, которое вы проводите за домашними делами и в Интернете.

Не заходите в Сеть через телефон. Вы успеете возобновить свое интернет-общение, когда каникулы закончатся, а пока у вас есть дела поважнее.

3 Не назначайте важные встречи на последнюю неделю перед каникулами или на первую неделю после них, позвольте себе полностью насладиться долгожданным отдыхом – нет ничего хорошего в получении лишнего стресса перед самым отпуском или в первое же утро по возвращении из него.

4 Напишите список того, что вы всегда мечтали сделать, но не де-



СОВЕТ ПСИХОЛОГА

Люди делятся на тех, кто привык все планировать в мельчайших деталях, и тех, кто вообще старается ничего не планировать.

Но крайности – плохая штука. Если вы хотите радостно и без стрессов встретить праздники, стоит выбрать места и события, которые вы собираетесь посетить.

Но не нужно их строго подгонять по времени и дням. Определите для себя именно желаемое, обязательно указав в этом списке «дни лени», когда можно совсем ничего не делать. Затем расставьте приоритеты событий для себя в нескольких градациях, например «самое любимое», «самое интересное», «самое полезное» и т.д. Каждый день смотрите на этот список и выбирайте, что бы вам действительно хотелось сегодня сделать или куда пойти.

лали. Это может быть полет в аэротрубе, а может, афрокосички на всю голову. Главное, что на каникулах у вас есть время и возможность осуществить свою мечту. Действуйте!

5 И наконец, последний совет. Расслабляйтесь медленно. Если обычно вы ведете напряженную, полную стресса жизнь и много работаете, нет ничего плохого в том, чтобы получить удовольствие от праздных каникул. Вы совершенно не обязаны, едва продрал глаза, нестись на каток, в океанариум или на театральную премьеру. Вы заслужили свой покой – так наслаждайтесь им.

