**Как выйти из отпуска на работу без стресса**

Апатия и нежелание возвращаться к рутинной работе после долгожданного отпуска – явление, казалось бы, обычное и даже закономерное. Как минимум каждый второй буквально заставляет себя работать, вернувшись с отдыха. Но психологи говорят, что не стоит это делать. Важно отнестись к себе с пониманием и заботой.

Клинический психолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Анна Ткач дала несколько советов, как настроиться на рабочий лад:

1. Верните организм в привычный для него режим (лучше успеть сделать это до рабочих дней)

* можно попробовать постепенный переход к привычному режиму дня. Каждую ночь ложитесь спать на полчаса раньше, чем накануне.
* старайтесь перед сном не смотреть телевизор и не блуждать часами в интернете. Лучше почитать книгу, послушать спокойную музыку или принять теплую ванну. Это поможет снять напряжение, расслабиться и быстрее заснуть.
* успокоить нервную систему и подготовиться ко сну также помогут стакан теплого молока с медом или чай с мятой.

2.Займитесь спортом. Возможно, на время отпуска вы забросили походы в спортзал. Пора их вернуть. Заставьте свое тело прийти в тонус, отправляйтесь в бассейн, на пробежку или просто гуляйте на свежем воздухе продолжительное время. Восстановить силы поможет именно активность, а не продолжение бездействия.

3.Не забывайте про хобби, про удовольствия, которые есть, но, возможно, они тоже отошли на время отпуска на второй план.

4. Необходимо наладить режим питания. Самое лучшее – это умеренность в еде и питье. В отпуске мы часто позволяем себе «оторваться». Никто не против. Однако после отпуска важно вернуться к правильному питанию. Но не голодать! Многие после переедания начинают садиться на жесткие диеты. И вновь создают стресс для организма. Нельзя нагружать организм то избытком еды, то резкой голодовкой. Это может привести к расстройству пищеварения, да и настроение будет не лучшее.

5. Первый рабочий день посвятите уборке рабочего стола, составлению плана работы на ближайшее время, выполнению несложных, но необходимых рабочих дел.

Самое главное: не унывайте, что отпуск закончился. Он повторится, пусть и спустя месяцы. Поэтому можно уже сейчас начать мечтать и планировать, как вы его проведете.