

## Психологи помогут москвичам вернуться к рабочим будням

13.01.2015

Как рассказала пресс-секретарь московской службы психологической помощи населению Марина Капралова, на личной консультации можно обсудить многие волнующие проблемы, в том числе и трудности адаптации после долгих праздников на работе: "Психолог подскажет, как войти в привычный ритм работы, не переутомляться, сосредоточиться на главном, сконцентрироваться, не переносить рабочие трудности в семью".

Бизнес-психолог Людмила Болдырева напомнила, что в этом году россияне отдыхали 11 дней. "За это время они успели переключиться на другую волну, забыть рабочие проблемы, и тонус пропал. - рассказала она. - С этой проблемой сталкивается каждый, работать лень всем, но просто в разной степени. Хотя фрилансерам по сравнению с офисными сотрудниками проще войти в рабочий ритм, так как они сами формируют свой график".

Болдырева советует распланировать график работы на первую неделю, расписать по дням, что необходимо сделать, так как четкий план действий хорошо помогает бороться со стрессом. "По возможности, не нужно сразу браться за самые важные и сложные задачи, - отметила психолог. - После праздников внимание еще не пришло в привычный тонус, поэтому велика вероятность совершить какую-нибудь мелкую, но досадную ошибку. Также мы отвыкли работать по восемь часов подряд. Чтобы избежать переутомления надо делать 15-минутные перерывы в работе. Причем проводить эти перерывы лучше не за компьютером в соцсетях, а на свежем воздухе или хотя бы за чашкой чая и разговорами с коллегами".

Болдырева добавила, что за каникулы у многих сбился график сна: "Некоторые привыкли на выходных ложиться ближе к трем часам ночи, а вставать к обеду. Это тоже мешает включению в работу, особенно, когда в офисе надо быть к 8-9 утра". В этом случае психолог советует приезжать с работы и ложиться пораньше, даже если вечером организм отвык засыпать.

---

Адрес страницы: <http://tagan.mos.ru/presscenter/news/detail/1512181.html>

---

[Управа Таганского района](#)