

## Советы психолога

## Прогноз

# Из отпуска — на работу. Как преодолеть синдром?

Частенько после отпуска трудовые будни видятся в сером цвете, а любимая прежде работа становится невыносимым бременем. «Все лучшее осталось позади, а впереди — беспросветная волюнка длиною в год». Состояние это знакомо многим. Психологи называют его послеотпускным синдромом. Как справиться с этим ежегодным стрессом, корреспонденту «MedPulse.ru» рассказала врач-психоневролог Ольга Фрайлих.

— Смена часовых и климатических поясов, накопившиеся за время отсутствия дела, способны кого угодно выбить из колеи. Проявления недуга бывают разными: одни становятся нервными, раздражительными и вспыльчивыми, другие чувствуют себя подавленными, бессильными, испытывают тоску. У некоторых даже болит голова, першит в горле, нарушается сон, возникает обильное потоотделение и портится настроение...

## Основные причины

**«Неправильная» продолжительность отпуска.** Исследования показали, что минимальный срок отпуска - две недели, лучший вариант - три. За неделю организм адаптируется к новому климату, часовому поясу или распорядку дня (если вы планируете выезд), 3-4 дня необходимо для реакклиматизации - переходу к прежним условиям жизни. Все остальное время занимает непосредственно отдых. Вот и считайте, сколько вы отдыхали?

Читайте по теме: Аллергия на работу? Бывает и такое.

### Неумение правильно организовать отдых.

По идее, отпуск должен помочь нам восстановиться после долгого периода работы, отдохнуть от офисной тянучки и коллег. Однако для многих отпуск не имеет ничего общего с восстановлением сил. Согласно опросу, проведенному Институтом по вопросам семьи и занятости, 42 процента американцев выполняют во время отпуска некую работу, а лишь 14 - используют две недели и более. Эти проблемы не чужды и россиянам.

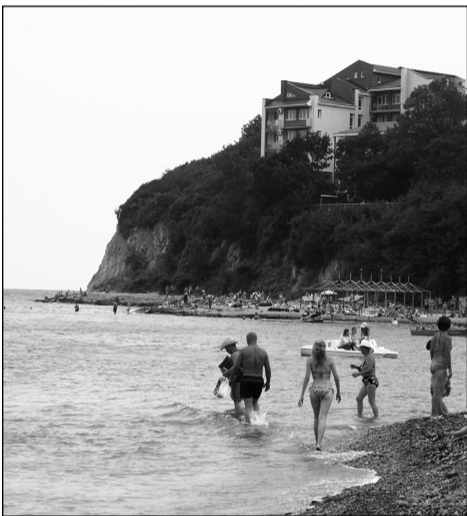
**Сбой биологических ритмов.** Суточный биоритм - самый сложный и индивидуальный, особенно страдают те, у кого он не совпадает с рабочим. А если вы, например, «сова» и в период отпуска отсыпались до полудня в свое удовольствие? Бывает очень трудно мгновенно мобилизоваться и опять принудить себя встать на работу в 7 утра. Такой штурм чреват полной дезориентацией, психологическим и физиологическим стрессом, нередко сменяющимся депрессией.

**Страх перед предстоящим рабочим ритмом.** Люди не батарейки, способные мгновенно переключаться по заказу из режима «stop» в режим «play». Слишком сильный контраст между отпускной идиллией и большим напряжением на работе приводит к тому, что возникает беспокойство перед морем ожидающих дел, страх не войти в рабочую колею. И как результат, упадническое настроение.

По данным немецких ученых, особенно послеотпускному синдрому подвержены работники «стрессовых» и «либеральных» профессий: владельцы малого и среднего бизнеса, врачи, адвокаты, преподаватели, журналисты. Но все же это не болезнь, а просто период адаптации организма.

## Полезные советы

1. Адаптация пройдет легче, если вы возвратитесь из путешествия за 2-3 дня до выхода на работу, чтобы войти в привычный ритм жизни, привыкнуть к мыслям о работе. В день приезда домой постарайтесь хорошенько



выспаться и отдохнуть.

Читайте по теме: Как приучить бессонницу?

2. После выхода на работу не загружайте до отказа свое рабочее время. Осмотритесь, проанализируйте, что изменилось за время вашего отсутствия, просмотрите накопившуюся почту. В первый день старайтесь не принимать ответственных решений, не назначайте важных встреч.

Чтобы этот день прошел в щадящем режиме, спокойно распланируйте все дела, не позволяйте сотрудникам сразу свалить на вас все проблемы. Каждый час делайте десятиминутный перерыв (но не перекур!). Не задерживайтесь на работе первые 2-5 дней, старайтесь при возможности уйти пораньше. Умейте сказать себе: «Все, на сегодня хватит».

3. Не злитесь на руководителя и сотрудников за их неадекватное поведение, возможно, что им тоже непросто. Попробуйте сами стать центром хорошего настроения. Поделитесь с коллегами впечатлениями от отдыха. Одного-двух дней для этого достаточно, на третий можно приступать к полноценной работе.

4. Еще одно необходимое условие для выхода из послеотпускной депрессии: продолжать отдыхать в любое свободное от работы время. Не ходите дома к компьютеру, если работаете с ним в офисе.

Время желательно распланировать по минутам: сегодня в кино, завтра посиделки с друзьями, в выходные - на дачу. Позовите в гости друзей-подруг и поделитесь с ними впечатлениями об отдыхе. Рассказы, воспоминания, фотографии, шутки-прибаутки, - и вот уже от былой печали не осталось и следа.

5. Но самое главное, пожалуй, - это просто любить свою работу и, развлекаясь в отпуске, немножко скучать по ней. Наверное, счастливы те, кто умеет и работать, и отдыхать, не путая одно с другим. А уныние утром накануне каждого рабочего дня - уже веское основание подумать о смене рода занятий.

Лилиана ЛОКАЦКАЯ

## Шестой океан появится на земле

Младенец будет иметь эфиопское происхождение. Африканский континент будет, по всей вероятности, расколот и от него отделиться часть южной Эфиопии и Сомали. Они вместе образуют огромный остров, который отдрейфует в Индийский океан. Между тем воды Красного моря сольются с океаническими...

Все вышеописанное не есть сухая теория просчитанного на «калькулятор» будущего. Африка - уже треснула. Вода нового океана уже пошла в нее. Процесс, зафиксированный в 2005-м, ученые описывают как «скоростной и неистовый». Ведущий исследователь, доктор Тим Райт из Школы Земли и окружающей природы университета Лидса (Англия), выразился с несвойственной ученым эмоциональностью: «Наши рты постоянно открыты от изумления, наблюдая то, что происходит».

А происходит вот что. В 2005 году в одном из регионов Эфиопии, Афар, в результате землетрясения образовалась трещина длиной в 60 километров, протянувшаяся в направлении южной границы Красного моря. Появившаяся трещина всего-навсего за десять дней углубилась на восемь метров, в силу того, что раскаленная скала стала подниматься из земных недр. Все последующие наблюдения подтвердили, что трещина разрастается с беспрецедентной скоростью. Несколько иной сценарий рисует сейсмолог Джеймс Гэммонд из Бристольского университета, работающий в Афаре. Отмечая, что отдельные части региона лежат ниже уровня моря, а океан находится от этих участков в отдалении всего лишь 20 метров, Гэммонд считает, что рано или поздно вода хлынет в долину и в результате возникнет новый океан.

Ольга ДМИТРИЕВА

## Социальный момент

# О детских пособиях

**В соответствии с областным законом от 01.12.2004 года № 103 – оз «О социальной поддержке семей, имеющих детей, в Ленинградской области» семьям со среднедушевым доходом, размер которого не превышает величину прожиточного минимума, установленного в Ленинградской области, на детей до 16 лет (в случае учебы в школе – до 18 лет) может назначаться ежемесячное пособие на детей.**

ского) хозяйства, в том числе хозяйства без образования юридического лица;

5) другие доходы, в том числе: алименты, получаемые членами семьи; проценты по банковским вкладам; оплата работ по договорам, заключаемым в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации;

денежное довольствие военнослужащих, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, учреждений и органов уголовно-исполнительной системы, таможенных органов Российской Федерации, других органов правоохранительной системы, а также дополнительные выплаты, носящие постоянный характер, и продовольственное обеспечение, установленные законодательством Российской Федерации;

единовременное пособие при увольнении с военной службы, из органов внутренних дел Российской Федерации, учреждений и органов уголовно-исполнительной системы, таможенных органов Российской Федерации, других органов правоохранительной системы;

материальная помощь, оказываемая работодателями работникам, в том числе бывшим, уволившимся в связи с выходом на пенсию по инва-

лидности или по возрасту;

авторские вознаграждения, получаемые в соответствии с законодательством Российской Федерации об авторском праве и смежных правах, в том числе по авторским договорам наследования;

ежемесячная денежная компенсация по оплате жилищно-коммунальных услуг, предоставляемая семье в соответствии с законодательством Ленинградской области;

субсидии на оплату жилья и коммунальных услуг;

денежные эквиваленты полученных членами семьи льгот и социальных гарантий, установленных федеральным, региональным законодательством, органами местного самоуправления.

В доход семьи, взявшей ребенка под опеку (попечительство), включаются доходы родителей (усыновителей) или одного из них, несовершеннолетних братьев и сестер, а также назначенные на ребенка пенсии, алименты, пособия.

### В доходе семьи не учитываются:

единовременное пособие при рождении ребенка, ежемесячное пособие на ребенка, ежемесячная компенсация на полноценное питание, ежегодная денежная компенсация на детей из

многодетных семей, предоставляемые в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством Ленинградской области;

государственная социальная помощь в виде денежных выплат и натуральной помощи, оказываемая в соответствии с законодательством Ленинградской области о государственной социальной помощи;

единовременные страховые выплаты, производимые в возмещение ущерба, причиненного жизни и здоровью человека, его личному имуществу и имуществу, находящемуся в общей собственности членов его семьи, а также ежемесячные суммы, связанные с дополнительными расходами на медицинскую, социальную и профессиональную реабилитацию в соответствии с решением учреждения государственной службы медико-социальной экспертизы;

алименты, выплачиваемые одним из родителей на содержание несовершеннолетних детей;

доходы от личного подсобного хозяйства в виде плодов и продукции, полученных на земельном участке и использованных для личного потребления членов семьи.

Получатели ежемесячного пособия на ребенка один раз в год представляют в комитет по социальным вопросам справки о доходах членов семьи для подтверждения права на дальнейшее получение пособия.

Подробную информацию о праве на получение ежемесячного пособия можно получить в комитете по социальным вопросам. Прием граждан ежедневно с понедельника по пятницу с 9 часов до 16 часов, обеденный перерыв с 13 часов до 14 часов.

Л. А. ВЫШЕМИРСКАЯ,  
председатель комитета