

«Ингосстрах» совместно с сетью клиник «Будь Здоров» и Финансовым университетом при Правительстве РФ опросили россиян в 36 городах и выяснили, какой процент из них испытывают выгорание и хотели бы уволиться после отпуска.

Отпуск закончился — хочется уволиться?

Желание уволиться появляется после отпуска у 40% работающих россиян. При этом 45% требуется время на адаптацию, чтобы полноценно включиться в рабочий процесс. У большинства (31%) этот период занимает всего 1-2 дня. А у 19% респондентов его вообще нет.

«Ситуация, когда человек возвращается из отпуска разбитым, знакома большинству. В психологии это называют “постотпускным синдромом”, или “синдромом понедельника, растянутым на неделю”. У вас появляется ощущение, будто вы не отдыхали, а работали на износ, вам трудно сосредоточиться, появляется раздражение от любого рабочего вопроса, состояние апатии. Как следствие — нарушения сна, либо бессонница, либо желание спать по 12 часов. Стратегии восстановления в этой ситуации: возвращаться к рабочим вопросам за день до выхода на работу (день-“амортизатор”), чтобы без спешки переключиться в рабочий график. Первые два рабочих дня посвятите навигации: разберите почту, составьте список задач, расставьте приоритеты. При этом сохраняйте ощущения отпуска: смотрите фото с отдыха, слушайте музыку, которую открыли для себя в поездке, гуляйте на свежем воздухе вечерами или утром. Поможет и честный разговор с собой. Задайте вопрос: “Что именно меня истощает?” Может быть, проблема не в количестве работы, а в коллективе или в отсутствии развития. Тогда нужен не очередной отпуск, а серьезные жизненные изменения или работа с психологом», — отметила Ольга Уманова, клинический психолог Центра гармонии и здоровья “Будь Здоров — Нахабино”

Отпуск мечты: неделя — мало, месяц — идеально

По результатам исследования, 5% россиян после отдыха чувствуют, что не отдохнули. Один месяц — такая продолжительность отпуска названа большинством респондентов (29%) идеальной. А вот 12% хотели бы отдыхать 1-2 недели (второй по популярности результат).

«С точки зрения психофизиологии, минимальный срок для перезагрузки нервной системы 7-10 дней. Первая неделя уходит на снижение уровня кортизола, вторая на восстановление когнитивных ресурсов и возвращение способности получать удовольствие, а уже начиная с 15 дня отдыха формируется устойчивый запас сил и иммунитет» — делится Надежда Байцурова, старший психолог «Виртуальной клиники» компании «Ингосстрах»

Три самых популярных месяца для отпуска — июль (11%), август (10%) и сентябрь (12%). Аутсайдером рейтинга стал декабрь: его назвали всего 1,2% респондентов.

«Если опираться на доказательную психологию, идеальный сезон для отдыха это тот, который обеспечивает максимальный контраст с повседневной рутинной. Тут значим не месяц, а смена контекста. Если говорить о сезонах, то летние месяцы дают обилие солнечного света, стимулирующего выработку серотонина, зимний отдых в теплых странах снимает психоэмоциональное напряжение от нехватки солнца и может быть критически важен для людей, страдающих сезонным аффективным расстройством. Межсезонье (весна и осень) это время отсутствия крайностей, нет изнуряющей жары или глубокой зимней темноты. Идеален для интровертов и позволяет психике минимизировать сенсорную нагрузку», — отмечает Надежда Байцурова.

Отпуск без рабочих чатов — бывает ли такое?

Четверть россиян (26%) признались, что во время отпуска тратят часть своего времени на продолжение работы. Однако столько же «просто отдыхают и наслаждаются жизнью». 22% опрошенных используют отпуск для решения накопившихся бытовых и личных задач — например, посещения врачей, ремонта, чтения или занятий хобби. 16,4% стараются выспаться впрок.

9% респондентов, даже не работая в отпуске, регулярно проверяют рабочие чаты и электронную почту, а 6% отвечают на звонки и сообщения от коллег.

«Привычка “быть на связи” кажется проявлением ответственности, но на деле это один

из самых разрушительных паттернов. Если во время отдыха мы занимаемся рабочими вопросами, то в первую очередь страдает нервная система. Каждое уведомление из рабочего чата вызывает микро-стресс: мозг выбрасывает порцию кортизола, пульс учащается, мышцы напрягаются. Парасимпатическая нервная система, отвечающая за расслабление и восстановление, просто не включается. Организм остается в боевом режиме. Формируется нейронная связь: «отпуск=работа». В следующий раз мозг даже не сможет расслабиться, потому что рефлекс уже закреплен. Это прямой путь к тому, что человек больше никогда по-настоящему не отдохнет», — подчеркнула Ольга Уманова.

Ольга отмечает, что такая рабочая активность во время отпуска обесценивает сам отдых. Исследования показывают: те, кто полностью отключается от рабочих коммуникаций в отпуске, сохраняют эффект восстановления на 2–3 месяца дольше. Те, кто «подсматривает» в чаты, выгорают повторно уже через 3–4 недели. Когда вы отвечаете на сообщения с пляжа, вы посылаете мозгу сигнал: «границ между работой и личной жизнью не существует». Это прямой путь к тому, что человек больше никогда по-настоящему не отдохнет.

«Отдых должен стать антиподом работы, например, если основная деятельность связана с умственным трудом, то в отпуске лучше отдавать предпочтение физическим активностям и наоборот.

Конечно, не стоит пытаться выспаться на несколько месяцев вперед, поскольку это физиологически невозможно и скорее только ухудшит состояние при выходе на работу, сбив биоритмы, гораздо лучше ложиться и вставать в одно и то же время», — советует Надежда Байцурова.