



Право на релакс

"Скорее бы наступил отпуск, и всё будет замечательно!" — думаем мы, пока до вожделенного отдыха ещё есть время. И вот свобода наступила, но мы неожиданно поняли, что проводим время как-то не так... Чем же заняться в отпуске, чтобы он действительно принёс пользу и порадовал?

ние за компьютером вечерами и в выходные дни может серьезно нарушить режим сна и бодрствования. А значит — лишит возможности полноценно отдохнуть.

Ведущим преимущественно сидячий образ жизни в отпуске нужно больше ходить, а вот тем, кого "ноги кормят", достаточно регулярно делать упражнения на растяжку. Помимо улучшения физической формы, они помогают снять стресс.

Как показывает опыт, отдых наиболее эффективен в случае полного отключения от рабочей обстановки. На уровне вида деятельности, на уровне коллег, на уровне климата, страны. По возможности максимально откажитесь от всего, что даже минимально ассоциируется с работой. Если много пишете, не прикасайтесь к авторучке.

Вот так описывают идеальный отпуск физиологи и психологи. Первые 10 дней — уехал в Турцию на природу в теплый климат. Набрался новых впечатлений, спал, ел, загорал, купался и больше ничего — то есть дал возможность организму и нервам оклематься после года работы и накопить сил. Раскрутил пружину, в которую превратился мозг, и даже завел жирок. Вторые 10 дней — пошел со школьными друзьями (не с коллегами!) на байдарочный сплав: набрался новых впечатлений, объединился с природой, развивал силу рук и ног, ел, спал, много общался с близкими по духу людьми. Отвел душу, превратил жирок в мышечную

массу, укрепил иммунитет к зиме. Последняя неделя — вернулся домой, восстановившийся и в хорошем настроении, занимался домашними делами, общался с родственниками, готовился к началу нового рабочего года.

Как бы вам ни хотелось в отпуске отрешиться от всего, не пренебрегайте культурным отдыхом. Исследования говорят, что именно культурные впечатления — главный положительный багаж, который мы с удовольствием храним долгие годы и используем в качестве психотерапии в последующем. Поход в театр, кино, на выставку, в музей... Такие выходы всегда сопровождаются приподнятым настроением, встречей с друзьями и новыми эмоциями. Иногда для этого даже не стоит предпринимать ничего глобального — выберите фильм с любимыми актерами, сходите в музей родного города, просмотрите афишу выставок и концертов — там всегда есть что-то интересное.

Учитесь расслабляться. Для этого можно посидеть в тишине или при спокойной музыке. Подойдут отдых на природе в погожий день, в шезлонге в тени дерева, в гамаке с книжкой, утренняя (почти при отсутствии посетителей) посиделки в уютном кафе — в зависимости от того, какие у вас возможности и потребности. И еще — научитесь отдыхать в одиночестве, организуя свое время и пространство так, как того требует ваша душа. Часто от такого времяпрепровождения гораздо больше пользы и удовольствия, чем от необходимости делать за компанию то, что вам совсем не хочется.

ПРАКТИЧЕСКИ всегда отдых происходит в условиях нехватки времени, то есть соотношение работа/отдых почти у всех составляет примерно 7 к 1. Поэтому отпуск нужно планировать.

Современная усталость происходит скорее не от больших физических нагрузок, а от психологических и интеллектуальных. Физически же многие работающие люди не нагружены: гиподинамия — одна из главных проблем "офисного планктона". Такую усталость надо снимать с помощью активных физических упражнений: от обыкновенной зарядки до регулярных спортивных мероприятий. Фит-

нес-клуб, бассейн, пробежки, использование домашних тренажеров — найдите для этого время хотя бы в отпуске, раз в рабочее время загруженность не позволяла.

Прав был Маяковский, провозгласивший: "Запомни, рабочий, правило простое: работаешь сидя — отдыхай стоя!". Вывод: если сидите по 10 часов за компьютером, будьте готовы весь отдых посвятить активной деятельности. И наоборот. Ученые единодушно утверждают, что лучший отдых — это смена привычного уклада и ритма. Потому не стоит тратить свободное время на решение рабочих вопросов или подработку. Тем более что просижива-

Тест

Какой отпуск вам подходит?

Чем бы вы занимались в транспорте по пути к месту отдыха?

- Листал путеводители — Б
- Спал — А
- Ходил, потягивался, разминал мышцы — В
- Смотрел на лес и облака — как хорошо путешествовать! — Г

Часто ли вы за последнее время смотрели по телевизору новости?

- Утром, когда делал зарядку — В
- Они слишком мрачные, я их не люблю — Г
- Каждый выпуск — Б
- Пробовал, но не могу ничего запомнить — А

Вы идете по дороге, торопитесь и вдруг останавливаетесь. Почему это может произойти?

- Меня осенило, что гораздо лучше не идти, а бежать! — В
- Увидел что-то интересное на обочине — Г
- Вспомнил нечто важное — Б
- Устал — А

Вы видите большое дерево.

- "Интересно, что это за дерево и сколько ему лет?" — Б
- "Хорошо бы на него забраться" — В
- "Как чудесно трепещут листья!" — Г
- "Мне хотелось бы о него опереться" — А

О чем вы думаете, поднимаясь по лестнице?

- О том, как меня встретят те, к кому я иду — Г
- Я повторяю про себя: "Когда же она кончится?!" — А
- Не успеваю ни о чем подумать — В
- Считаю ступеньки, как Шерлок Холмс — Б

Часто ли вы засиживаетесь с книгой до рассвета?

- Регулярно — Б
- Стараюсь этого не делать, даже если хочется — не люблю весь день чувствовать себя разбитым — В
- Только если она по-настоящему задевает мои чувства — Г
- Хотел бы, но засыпаю после трех-четырех страниц — А

С чем у вас ассоциируется гиря?

- Со спором Балаганова и Паниковского: "Пилите, Шура, пилите..." — Б
- Со смелым, сильным мужчиной, который занимается спортом — Г
- С приятной мышечной усталостью — В
- С ощущением в моих ногах — А

Больше А. Вам подойдет медленный, неактивный отдых — неспешные прогулки по старым улочкам или набережной, лежание на пляже с какой-нибудь несерьезной книгой, сон до полудня... Старайтесь избегать долгих и сложных экскурсий, не заходите в три музея за один день. Сейчас ваша цель — максимально разгрузить голову от информации, а телу дать возможность расслабиться. Вы действительно устали.

Больше Б. Похоже, вы из тех, кто может утомиться во время рутинной работы, но зато новая информация, сколько бы ее ни было, лишь освежает вас. Вы постоянно чему-то учитесь, и это вам по-настоящему нравится — поэтому ближе к отпуску вам стоит вооружиться несколькими путеводителями, самостоятельно разработать познавательный маршрут.

Больше В. Да уж, застоялся добрый конь в своем деннике, пора бы и на волю. Скорее всего, на вашей работе нет возможности как следует подвигаться, и вы пару раз в день делаете гимнастику, вызывая тем самым веселье у коллег, а вечера и выходные проводите в фитнес-клубе. Так что, если близкие все-таки уговорили вас отправиться не в горы и не на бурную реку с байдаркой, а в более спокойное место, найдите возможность порадовать свои мышцы: ходите на одинокие прогулки по пересеченной местности, не пользуйтесь лифтом, больше плавайте.

Больше Г. В отпуске вам нужна романтика, а где вы ее отыщете, не так уж и важно. Вы ждете, как будете сидеть у костра в лесу или бродить в широкополой шляпе у кромки моря, пить шоколад в маленьком кафе в старом европейском квартале. С вами хорошо отдыхать, вы можете получать удовольствие от любого отпуска.

Хорошего отпуска!

Правильный отдых

Сколько надо спать? Нет ничего важнее, чем полноценный ночной сон — ведь именно ночью тело и мозг успевают по-настоящему отдохнуть. Медики пришли к выводу, что оптимальное время ночного сна — восемь часов. Можно заменить часть ночного сна дневным — но только на время, если ситуация складывается таким образом, что полноценно поспать в положенный период не получается.

По утверждению британских ученых, люди, которые спят пять и менее часов в сутки, живут меньше тех, кто отводит на сон семь часов. Не менее вреден и избыток сна. У людей, проводящих в кровати более восьми часов, сокращается время активной жизни.

Постарайтесь ложиться спать раньше и вставать в семь часов. Запомните: чем позже вы просыпаетесь, тем ленивее становитесь. Это закон природы!

Сколько надо работать? Специалисты считают, что работать человек должен не больше 40 часов в неделю — то есть пять рабочих дней по восемь часов. Сейчас встречаются предложения увеличить рабочую неделю до 60 часов, однако медики против: человек станет уставать, и продуктивность работы снизится. В результате работодатель столкнется с проблемой отсиживания рабочих часов, а не с реальной деятельностью.

Даже рабочий день "от звонка до звонка" не предполагает непрерывное углубление в работу. Время от времени важно делать перерывы. По нормативам, для тех, кто не очень интенсивно пользуется компьютером, а больше ведет переговоры по телефону или лично общается с клиентами, предусмотрен 15-минутный перерыв каждые два часа работы, не считая обеда. А для тех, кто практически не отрывается от клавиатуры, назначены 15-минутные перерывы каждый час.

Идеальный "перекур" — Лучший перерыв — это возможность полноценно подвигаться. Самый удачный вариант — короткая прогулка. Если же такой возможности нет, сделайте несколько упражнений, небольшой самомассаж или прогуляйтесь за стаканом воды.

Отпуск: 4х4. Четыре отпуска по неделе в год значительно лучше, чем один длительный. Ведь за время длинного отдыха люди привыкают к расслабленности и лени, и им трудно снова войти в рабочий ритм. А короткий отпуск заставляет ценить каждый день и не растрчивать время на бытовуху или просмотр телевизора. Специалисты рекомендуют брать отпуск ранней весной и поздней осенью.

Антиотдых:

- Все, что прямо или косвенно, эмоционально или физически касается работы.
- Монотонность и однообразие в отношении места деятельности, ритма деятельности, профессионального окружения.
- Сидение дома в пыли, лежание на диване, телевизор, Интернет и прочие "удовольствия" для лентяев. Помните, отдых — это то, в чем нуждается ваше тело. Восстановить его — первоочередная задача. А дух укрепляется вместе с телом.
- Любые формы чрезмерности: бурные развлечения в стиле "понеслась душа в рай" или погоня за экстримом: резко отправиться покорять Эверест, хотя выше собственного этажа вы никогда не поднимались, да и то на лифте. Четко и без паники воплощайте в жизнь подготовленный заранее план отдыха.
- Расслабление до состояния растения — от безделья тоже можно устать, а войти потом в ритм будет практически невозможно.