

**Три недели** отпуска пролетели, как один день. Казалось бы, этого времени вполне достаточно, чтобы соскучиться по работе, общению с коллегами, приему пациентов. Завтра первый рабочий день, но при мысли о трудовых буднях сразу портится настроение. Вдобавок першит в горле – не хватало еще заболеть.

# Люди как тучи

## Причины депрессии после отпуска

Хандру, апатию и простуду после отпуска психологи относят к симптомам так называемого послеотпускного синдрома. Причин у него, по мнению **руководителя сектора медико-социальной реабилитации детей и подростков с психическими и поведенческими расстройствами Украинского НИИ социальной и судебной психиатрии и наркологии Министерства здравоохранения Украины, кандидата медицинских наук Игоря Александровича Марцинковского**, может быть две: резкая смена темпа и ритма жизни и неудовлетворенность работой.

### Снова к станку

Испанские ученые, изучив состояние отпускников, вернувшихся после отдыха на работу, получили неожиданный результат: 35% участников эксперимента первые рабочие дни повергли в тяжелейший стресс. По мнению психологов, послеотпускная депрессия, как правило, посещает тех, кто уходит в слишком долгое или, напротив, чересчур короткое отпускное плавание. В первом случае человек настолько свыкается с безмятежным существованием, что возвращение к трудовым будням – шок для его тела и души. Не намного лучше приходится только что успевшим войти в состояние отпуска, но тут же вынужденным вернуться «к станку». В этом смысле безопасный отрезок отпускного времени составляет 14–28 дней.

Тяжело психологически включиться в рабочий режим тем, кто давно не менял сферу приложения своего таланта, засиделся на одном месте. Болезнь в этом случае – защитная реакция организма, классический психологический прием, позволяющий продлить себе отдых. А слабость, вялость, нарушения сна – оправданные чувства неудовлетворенности, нежелание контактировать с коллегами. Однако психологи не рекомендуют тут же писать заявление об уходе. В период послеотпускного синдрома человек склонен сгущать краски и зачастую некорректно оценивать окружающую действительность. Кроме того, главной причиной, спровоцировавшей вспышку хандры, вполне мог стать неправильный переход от состояния отдыха к трудовым будням.

### Работа — не волк

Во-первых, рекомендует Игорь Марцинковский, не нужно рьяно хвататься за работу. Переход от курортного безделья к трудовым сражениям должен быть плавным, без рывков. Резкий выход из отпуска вынуждает организм вырабатывать огромное количество биологически активных веществ, обеспечивающих работоспособность, – биогенных аминов. А тут еще тучи, дожди, дефицит солнца. Мелатонин и серотонин – гормоны радости и счастья – без солнечного света в организме практически не синтезируются. А без них недолго и в тоску впасть, погрузиться в полное безразличие, стать рассеянным, апатичным. Поэтому о правильном выходе из отпуска следует позаботиться заранее, запланировав возвращение в родной город минимум за три дня до намеченного выхода на работу. Прилететь с юга и на следующий день приступить к служебным обязанностям – значит свести на нет все отпускные завоевания.

За пару дней до выхода на работу стоит хотя бы в уме набросать план первоочередных действий, вспомнить, какие вопросы остались нерешенными к началу отпуска. Не помешает накануне первого рабочего дня мини-аутотренинг, что-то вроде: «Я отлично отдохнул, набрался сил, я в прекрасной форме и готов к грандиозному витку в своей карьере». Тем, кто с неохотой приступает к своим служебным обязанностям, важно подумать о том, что новый рабочий год – это новые встречи, впечатления, достижения. Трудно будет (а может, и не будет) только в первые дни: профессиональная память после отпуска восстанавливается чрезвычайно быстро.

Кстати, о памяти. Ученые, исследовавшие связь между отдыхом на море и интеллектуальными способностями, пришли к выводу, что десять дней, проведенных на пляже, снижают на порядок уровень IQ. Так ли это, трудно проверить. Но для повышения сообразительности накануне выхода на службу **профессор кафедры гастроэнтерологии, диетологии и эндоскопии Национальной медицинской академии последипломного образования**

**им. П.Л. Шупика, доктор медицинских наук Галина Анатольевна Анохина** рекомендует пить тонизирующие чаи из женьшеня, лимонника, обычный зеленый чай. Просветляют голову свежевыжатые соки. Интеллектуальный хит сезона – яблочный фреш с добавлением меда и лимона. Если серьезная умственная мобилизация понадобится сразу после отпуска, есть смысл пропить курс растительного препарата гинкго билоба для улучшения мозгового кровообращения.

Но что делать, если время идет, а радость жизни не возвращается? Послеотпускную (сентябрьскую) депрессию психотерапевты считают самым легким вариантом сезонной тоски. Но чем глубже погружение в осень, тем острее дефицит ультрафиолета и тем тоскливее становится на душе. В конце концов пасмурная погода может разбудить ген вселенской тоски, доставшийся в «подарок» от предков.

Генетическая депрессия – самый неприятный вариант осенней печали. Окончательно убедиться в том, что это она, можно с наступлением ночи. Нарушение сна – верный признак душевных «неполадок». На часах четыре утра, а сон как ветром сдуло. Вечером другая проблема – невозможно заснуть. Вот и ходишь целый день разбитый, уставший, не выспавшийся. Настроение – ни к черту. Или безразличие ко всему. Или тревога. Временами сердце замирает в груди, словно на качелях катаешься. И чувство вины перед всеми и каждым. Чисто женские симптомы депрессии – задержка месячных, сухость кожи и резкий скачок стрелки на весах, как правило, в сторону увеличения веса. В таком состоянии чувство голода не ощущается, теряется чувство меры во время еды. Человек ест и не наедается.

«Бороться с тоской в одиночку без помощи врачей есть смысл в течение месяца, максимум двух. Потом стоит обратиться к психотерапевту, – говорит Игорь Марцинковский. – Скорее всего, доктор выпишет антидепрессант. Но пока критический срок не истек и душа не увязла в печали, есть смысл попробовать дать отпор осенней хандре самостоятельно».

### Приемы защиты

- 1. Едим эскимо.** Или любой другой сорт ледяного лакомства. Принцип действия прост. Что моментально утешало нас в колыбели, возвращало к состоянию полной безмятежности? Именно! Пустышка. Исследователи убедились в том, что порция мороженого действует на большинство людей точно так же, как соска в детстве. Поглощение пломбира будит в глубине души приятные детские воспоминания. Они и убаюкивают взбудораженные нервы.
- 2. Проходим курс люкс-терапии.** Просто читаем книгу или газету в течение десяти дней (минут по тридцать-сорок за сеанс) под лампами дневного света. Освещение в диапазоне солнечного спектра усиливает выработку мелатонина в организме, а тот снова начинает выпуск серотонина – самого жизне-радостного из всех гормонов. Можно походить в солярий – достойная альтернатива люкс-терапии. Или взять недельку отпуска и махнуть куда-нибудь в теплые страны, туда, где солнце в эти дни греет ласково, но уже не обжигает, например в Египет или Израиль. Очень полезно – и для души, и для зимнего иммунитета к вирусу гриппа.
- 3. Общаемся с друзьями.** Ходим в гости и приглашаем гостей к себе. Приятное общение – надежный барьер осенней хандре. Плюс генеральная уборка накануне (но не ремонт, он как раз может только усугубить состояние). Ноябрь – хороший повод заменить в доме шторы, скатерти, покрывала на более светлые тона, создать в своей квартире атмосферу лета.
- 4. Совершаем покупки.** Не килограмм сосисок, конечно, или средство для мытья раковины (хотя без них иногда тоже не обойтись), а что-нибудь для души. Платье, о котором давно мечтали, бра на стену или хорошую книгу. Психологи совершенно точно установили, что приятные покупки, неважно, крупные

или по мелочам, избавляют от чувства неудовлетворенности, позволяют забыть о проблемах на работе и конфликтах в семье.

- 5. Носим красное.** О способности цвета одежды влиять на настроение известно давно. При этом выбор цветовой гаммы собственного гардероба редко бывает случайным. Например, люди тревожные часто облачаются в синий или фиолетовый. Интуитивно с его помощью они стремятся достигнуть внутреннего равновесия, ведь синий и его оттенки расслабляют, помогают контролировать эмоции и четко излагать мысли. В дни осенней депрессии идеально подходит красный. В его власти ускорить сердцебиение, поднять температуру тела и жизненный тонус, зарядить энергией.
- 6. Пьем фиточай.** Каждый день в течение месяца. Эффект от их приема – «три в одном»: уходит тревога, восстанавливается сон, решаются проблемы с желудком. Чай с пустырником успокаивает и понижает давление, с валерианой – улучшает качество сна, возвращает спокойствие и бодрость по утрам. Страстоцвет (пассифлора) – природный транквилизатор – действует успокаивающе на центральную нервную систему, особенно эффективен в сочетании с ромашкой и пустырником. И еще один сильный растительный антидепрессант – хмель.
- 7. Заразительно смеемся.** Если человек с иронией относится к проблемам, депрессия ему не страшна. Это факт. Во время заразительного смеха в нашем организме активно вырабатываются эндорфины, а причина всех депрессий, как известно, их острый недостаток. Так что хохотать осенью нужно как можно чаще и как можно громче. Неплохо припасать к началу хмурых вечеров с десяток проверенных смешных комедий и веселиться у домашнего видео, естественно, не пропуская ни одного комедийного фильма в кинотеатрах.
- 8. И напоследок о работе.** В своих исследованиях испанские ученые (те, которые изучали причины послеотпускной депрессии) выяснили одну вещь: абсолютное большинство их соотечественников с послеотпускной депрессией явно или втайне были недовольны своей работой. И это была главная причина осеннего недомогания. Подумайте, может быть действительно есть смысл сменить место и область приложения своих сил и талантов, ведь, как сказал кто-то из великих, если вы любите свою работу – считайте себя счастливым: в своей жизни вы не проработаете ни одного дня.

Загадка лета: двадцать четыре дня человек загорал, купался, вдыхал ионы морского воздуха, закалялся изо всех сил, но вернулся в город и сразу же заболел. В чем проблема? По словам **директора Киевского центра клинической иммунологии, кандидата медицинских наук Олега Владимировича Назара**, солнечная инсоляция в больших количествах снижает иммунитет. Чтобы заслуженный отпуск не закончился больничным, сразу же по возвращении домой стоит приобрести в аптеке растительный иммуномодулятор, например препарат эхинацеи, элеутерококка, корня солодки. Курс приема – не меньше, но и не больше месяца. Лучшие съедобные друзья крепкого иммунитета – всевозможные морепродукты: крабы, креветки, омары и лангусты. Адаптироваться к домашней обстановке стоит «вприкуску» с рыбой, омлетами, молочнокислыми продуктами, фасолью, зеленью и кусочком хорошего мяса – достойной белковой пищей. Мешают возвращению к рабочему режиму все жареное, жирное и мучное.