

**Отпуск приближается,  
а вы не можете отпустить  
будничную суету?**



**Работа, семья, мелкие бытовые проблемы – все это постоянно вертится в голове даже во время отпуска. Как же расслабиться эмоционально и психологически, чтобы подготовиться себя к приятным дням отпуска?**

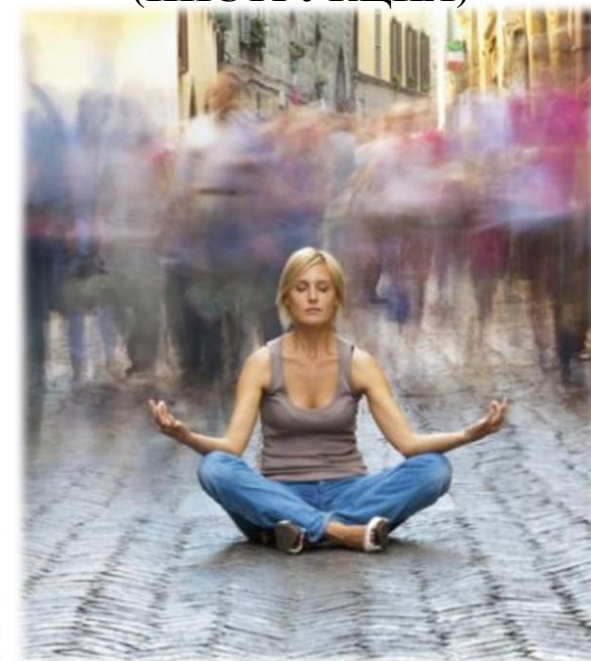
**Предлагаем пошаговую инструкцию**



Адрес сайта:  
<http://profsoyuzmbdou9.ucoz.net>  
<http://dou-9-olenenok/ucoz.ru>

Первичная профсоюзная  
организация  
ДС № 9 «Олененок»  
МО Староминский район

**Как  
ЭМОЦИОНАЛЬНО  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКИ  
ОТДОХНУТЬ  
в отпуске?  
(ИНСТРУКЦИЯ)**



2016 год

## Психологическое и эмоциональное очищение перед отдыхом

Часто мы пренебрегаем подготовкой к отдыху. Но если вы хотите чувствовать себя бодро и активно в отпуске – не забудьте изучить несколько основных правил подготовки и психологического очищения.

**1. За несколько дней до отпуска начинайте расслабляться.** Постарайтесь меньше нагружать себя и физически, и интеллектуально: просматривайте веселые, легкие фильмы вместо научных и психологически сложных, читайте легкие романы или женские журналы вместо изучения отчетов по работе, больше гуляйте на свежем воздухе. Такой ритм настроит ваш организм на отдых и позволит заранее расслабиться.

### 2. До отпуска устройте себе недельную релаксацию.

Не обязательно посещать каждый день дорогостоящий массажный кабинет или йогу. Вам вполне помогут простые минуты расслабления, например, в ванной с ароматной солью при свечах, либо – пятиминутные расслабляющие музыкальные паузы (звуки живой природы помогут вырваться из суеты дней и насладиться картинками своего воображения).

**3.** Чтобы окунуться мыслями в предстоящий отдых, особенно, если вы планируете поездку на море или тур за границу, **начните подготовку заранее.**

Составляйте списки нужных покупок, выбирайте пляжные полотенца и крема от солнца. Психологически все это настроит вас на волну предстоящего отпуска и поможет постепенно сменить акцент: переключиться с работы и бытовых вопросов на приятные сборы и отпускное настроение. И не забывайте, что сборы только тогда помогут настроиться на отпуск, когда они будут в радость!

## Убираем все напоминания о жизни «до отпуска»

Одна из основных наших проблем во время отпуска связана с напоминаниями о нашей работе, бытовых вопросах, кошке, которая откажется есть, детях, которые обязательно не наденут шарф в непогоду, так как бабушка не проследит и т.д. Как избавиться себя от подобных мыслей?

**1. Прежде всего, избавьтесь от всех гаджетов** (телефонов, ноутбуков, планшетов и пр.).

Если вы собираетесь за границу – возьмите с собой только телефон, да и то для экстренных случаев. Лучше держите телефон в номере и в отключенном состоянии, проверяя пропущенные сообщения и звонки не чаще, чем раз в день.

Если же вы проводите отпуск дома или на даче, то главное также не попасться в сети гаджетов. Телевизор – главный убийца времени. Помните об этом. Набирайтесь впечатлений самостоятельно (прогуливаясь в парке, посещая выставки, кино, бассейн), а не путем просмотра прекрасных мелодрам, которые через сутки не оставят и следа в вашей памяти.

**2. Не позволяйте мыслям «А вдруг случится...» сопровождать ваш отдых.**

Поверьте, без вашего присутствия ничего страшного не произойдет! Если вы уж слишком переживаете за детей, которых оставили на бабушек с дедушками, либо – за любимую кошку, то составьте подробную инструкцию по руководству (когда кормить, чем кормить, сколько кормить,



когда гулять, что можно, а что нельзя и т.д.) и выбрасывайте эти мысли из головы!

## Грамотно следим за здоровьем во время отпуска

Как ни банально звучит, но не забывайте про режим дня. Часто, отправляясь в отпуск, мы на радостях совсем забываем про свой режим дня: ложимся спать на три часа позже, а просыпаемся ближе к обеду, перекусываем «на ходу» когда подвернется минутка и т.д. Не нужно сразу бросаться во все тяжкие. Да, отпуск позволяет нам делать многое, но давайте не будем торопиться, ведь состояние нашего организма напрямую влияет на наше эмоциональное и психологическое самочувствие.

Дайте организму привыкнуть к новому графику: если хотите встать вместо 7 утра в 12 дня, то дайте себе привыкнуть к этому (сначала ставьте будильник на 9, через пару дней на 11 и так далее). Постепенная смена графика позволит избавиться организм от лишнего стресса и не потерять силы в самом начале отдыха.

