

Depresja pourlopowowa, czyli syndrom post-holiday spleen

Wczoraj leniuchowałeś na leżaku, a dziś czeka na ciebie marudny szef, setki nieodebranych e-maili i telefony od dziesiątek klientów? Spokojnie, są sposoby, by powrót do pracy po urlopie nie był szokiem ani dla ciała, ani dla duszy.

Pourlopowe przygnębienie (tzw. syndrom post-holiday spleen) wcale nie jest rzadką przypadłością. Z badań przeprowadzonych portal Wirtualna Polska w szczycie sezonu turystycznego wynika, że aż 49 proc. spośród 6,5 tysiąca ankietowanych Polaków stwierdziło, że po powrocie z wypoczynku nie potrafiło odnaleźć się w pracy przez kilka dni. Kolejne 30 proc. deklaroowało ten sam problem, ale tylko pierwszego dnia po urlopie. Jedynie 13 proc. badanych przyznało, że urlop tchnął w nich nową energię i pozwolił zgromadzić siły do wydajniejszej pracy.

Obserwacje przeprowadzone na gruncie polskim w ogromnym stopniu pokrywają się z wynikami badań przeprowadzonych w innych krajach. Z powakacyjną chandrą zmaga się aż sześciu na dziesięciu Hiszpanów. Jeszcze większe żniwo ten rodzaj depresji zbiera w Wielkiej Brytanii. Z badań przeprowadzonych przez Uniwersytet w Manchesterze wynika, że u 76 proc. Brytyjczyków w ciągu pierwszego tygodnia pracy po urlopie stres wraca do poziomu sprzed wakacji. Z kolei badania przeprowadzone na Uniwersytecie Stanowym Washington pokazują, że wydajność przeciętnego Amerykanina tuż po powrocie z urlopu spada do poziomu 40 proc. tej sprzed wyjazdu. Po kolejnych siedmiu dniach wzrasta do 80 proc. i dopiero w trzecim tygodniu skacze do poziomu 110 proc. wydajności sprzed wypoczynku. Średnia efektywność pracy w trzech pourlopowych tygodniach wynosi więc zaledwie 75 proc. tej sprzed wyjazdu.

– Musimy pogodzić się z tym, że przez kilka dni po urlopie będziemy rozkojarzeni, będziemy wspominali, jak miło było na wakacjach, i ubolewali nad tym, ile nowych czy zaległych obowiązków czeka na nas w pracy – mówi Izabela Kielczyk, psycholog biznesu, coach. - Ale taki spadek nastroju może też oznaczać, że nie wypoczęliśmy tak, jak chcieliśmy.

Np. pojechaliśmy gdzieś, gdzie wyciągnęła nas rodzina czy znajomi, choć sami mieliśmy ochotę spędzić ten wolny czas zupełnie inaczej. Jeśli nie odpoczęliśmy albo leniuchowaliśmy za krótko i nie zdążyliśmy naładować akumulatorów, powrót do pracy będzie dla nas trudny.

W niektórych firmach na biurkach pracowników można zobaczyć karteczki: "Jestem pierwszy dzień po urlopie". Taką informację możemy przekazać otoczeniu, pod warunkiem, że nie narazi to na szwank naszej reputacji. – Jeśli mamy wyrozumiałego szefa czy zaprzyjaźnionego klienta, powiedzmy mu, że nie wszystko naraz, bo dopiero wróciliśmy i musimy się ogarnąć. Ale w przypadku, gdyby miało to nam zaszkodzić, lepiej zacisnąć zęby i robić swoje. Ewentualnie możemy sobie tak zorganizować pracę, żeby sukcesywnie odpowiadać na zaległe maile, a trudniejsze projekty odsunąć na później – radzi Izabela Kielczyk. Tu może pomóc prosty trik: niech nasz autoresponder na służbowej skrzynce odpowiada, że na maile zaczniemy

odpisywać od wtorku po powrocie – a nie od poniedziałku, gdy pierwszy raz po wakacjach przekroczymy próg firmy.

Żeby ten dzień nie był dla nas koszmarem, najlepiej wróćmy z urlopu dzień wcześniej. Polacy najczęściej przylatują z egzotycznych wysp w niedzielę wieczorem, a w poniedziałek rano narzekają, że muszą iść do biura.

Do domu postarajmy się przyjechać dwa dni przed końcem urlopu i spędzić tę ostatnią dobę wolnego, sprząając, "objając się" z bliskimi. To zapewni nam "płynne przejście" z trybu urlopowego do naszej codziennej aktywności. Kiedy już na dobre zaczniemy pracę po wakacjach, przywiązujemy większą wagę do naszych zajęć po wyjściu z biura. Póki pozwala na to pogoda, spędzajmy jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu, robiąc to, co lubimy w wolne dni – uprawiamy sport, spacerujemy, spotykamy się z przyjaciółmi. Ograniczmy wszelkie przykre i stresujące zajęcia do niezbędnego minimum, a już na pewno nie podejmujemy się wtedy żadnych wyzwań.

– Człowiek po urlopie ma poczucie wszechmocy. Właśnie wtedy często wpadamy na pomysł, by prosić o awans czy podwyżkę. Co ciekawe, szef, który wypoczął na wakacjach, też jest skłonny zaprowadzić w firmie rewolucję. Potem wszyscy mogą tych "spontanicznych" zmian żałować. Dlatego dajmy sobie spokój i poczekajmy, aż euforia minie, a nastrój w pracy wróci do normalności – mówi Izabela Kielczyk, a jeśli siedzisz w biurze i nie możesz uwolnić się od wakacyjnych wspomnień, jest na to jeden, bardzo przyjemny sposób – zacząć planować kolejny urlop!

Poradnik:

Jak walczyć z depresją pourlopową?

□ Daj sobie czas

Warto dać sobie czas na powrót do pracy na normalnych obrotach i zaakceptować zjawisko stresu pourlopowego oraz towarzyszące mu lekkie rozleniwienie czy spadek nastroju. Nie rzucaj się więc, pierwszego dnia w pracy w wir obowiązków i zadań. Przeznacz pierwsze dni na np. porządkowanie zaległych papierów na biurku, przejrzanie poczty oraz uporządkowanie spraw od najważniejszych do najmniej ważnych. Zaległości nadrabiaj powoli ale za to systematycznie. Jeśli to możliwe, w pierwszych dniach po urlopie nie negocjuj ważnych umów z klientami i nie podejmuj poważnych decyzji typu "pójdę do szefa po podwyżkę".

Ustal cel

Motywacja to pewien stan mobilizacji naszego organizmu, który z reguły ukierunkowany jest na jakiś cel. Opracowuj więc plan działania. Jak to zrobić? Tu z pomocą przychodzi na teoria pochodząca z dziedziny zarządzania, zwana teorią S.M.A.R.T. Koncepcja ta to zbiór pięciu postulatów dotyczących cech, którymi powinien się charakteryzować poprawnie sformułowany cel, tak by był skutecznym motywatorem do pracy. Po pierwsze więc cel powinien być prosty, czyli nie powinien zostawiać miejsca na wolną interpretację, a jego zrozumienie nie powinno stanowić kłopotu. Np. "Chcę zawalczyć o awans. Aby to osiągnąć, muszę się doszkolić". Następnie cel musi być mierzalny, a więc tak sformułowany, by można było liczbowo wyrazić stopień jego realizacji. Np. "Codziennie po pracy będę poświęcał godzinę na czytanie odpowiedniej literatury fachowej i w ciągu 2 tygodni znajdę odpowiednie szkolenie lub kurs". Cel powinien być także realistyczny, czyli musimy być przekonani, że mamy do jego realizacji wystarczające umiejętności oraz wiedzę. Zbyt ambitny cel podkopie naszą wiarę w możliwość jego osiągnięcia, a tym samym zmniejszy naszą motywację. Zastanów się więc, czy rzeczywiście masz predyspozycje oraz kompetencje, by pracować na wymarzonej stanowisku. Ważne też, by określić istotność celu. Powinien on stanowić dla nas określoną i cenną wartość. Np. "Chcę awansować, bo dzięki temu rozwinę się zawodowo, będzie to dla mnie okazja do sprawdzenia się w nowej roli". Na koniec warto określić dokładny horyzont czasowy, w jakim zamierzamy cel osiągnąć.

□ Dbaj o ciało

Siedzenie osiem godzin przed komputerem nawet największy entuzjasta pracy po kilku miesiącach przeobrazi się w narzekającego malkontenta. Człowiek, by dobrze i efektywnie pracować, potrzebuje ruchu. Dlatego warto nawet w czasie pracy wykorzystać każdą nadarzającą się okazję na krótki spacer, choćby do pobliskiego kiosku. Bo nic tak nie dostarcza energii, jak odrobina wysiłku. Rozumieją to już pracodawcy w Zachodniej Europie i często otwierają w swoich firmach siłownie, gdzie pracownicy mogą np. biegać na sztucznej bieżni. Okazuje się bowiem, że po takim biegu wzrasta koncentracja, poprawia się pamięć i człowiek staje się bardziej kreatywny oraz zmotywowany do dalszej pracy.

Źródło: www.izabela.kielczyk.pl