Восстановление организма после дистанционной работы.

Время разделило нас на «до и после» карантина. Каждый почувствовал необходимость восстановление своего организма после работы в онлайн режиме. Исследования психологов показали, что психическое состояние людей, находившихся на карантине, можно рассматривать, как психотравму. Когда СМИ и интернет кричали лишь об одном: «сиди дома», это ни, что иное, как удар по психике. Большинству из нас сделать это будет не так-то просто. Особенно, если всю самоизоляцию мы просидели дома и не очень интенсивно работали удаленно. Вот несколько советов, как выйти из заточения с минимальным стрессом:

1. Восстановите режим дня.
Если во время самоизоляции вы привыкли ложиться спать в 12, 1час, два часа, 3 часа ночи, а просыпаться к полудню, вернуться в привычный ритм будет тяжело. Чтобы восстановить свой режим дня, потребуется несколько дней. Поэтому до выхода на работу восстанавливаем свои циркадные ритмы. Спать ложимся не позднее 23.00, а встаем на 1-2 часа раньше, чем вчера. Не спите днем, однако, если очень сильно клонит в сон, разрешается вздремнуть не более 15-20 минут.

2. Восстановите режим питания.
Из-за неопределенности, нервного напряжения во время самоизоляции многие налегали на еду и не соблюдали интервалы между приемами пищи, что привело к набору лишних килограмм. Поэтому, восстанавливаем свой режим питания. Едим 4-5 раз в день маленькими порциями. Налегаем больше на растительную пищу: орехи, фрукты и овощи. Пьем больше воды.

3. Занимайтесь спортом.
Последствия малоподвижного образа жизни не заставили себя долго ждать. Появились боли в спине и мышцы затекли, и требуют физической нагрузки. Пора заняться спортом. Но не стоит сразу бросаться в «омут с головой». Начните с малого. Прогулки в парке, быстрая ходьба или легкий бег на стадионе, суставная лечебная гимнастика, мягкая растяжка и т.д. Выбирайте то, что вам по душе.

4. Повремени те с развлечением..
Походы в ночные клубы, кино, рестораны, встреча с друзьями могут вызвать такие сильные эмоции, что человек выйдет за пределы своего обычного состояния, т.е. режима, в котором он находился в течение 4-5- месяцев. От перевозбуждения человек может совершить действия, которые в обычном состоянии он бы никогда не совершил. Разумнее всего подождать с эмоциональной нагрузкой, чтобы привыкнуть к выходу из карантина. .

5. Втянитесь в работу.
Последствия самоизоляции не только негативным образом сказались на эмоциональном состоянии человека, но и снизили его продуктивность в плане работы. Поэтому, чтобы войти в рабочий процесс, потребуется время. Чтобы быстрее настроиться на рабочий лад и начать чувствовать себя увереннее, пообщайтесь с коллегами, узнайте, какие изменения произошли в вашей отрасли и т.д.

Желаем Вам и вашим детям здоровья!