

Восстанавливающий Отдых

- **Общие рекомендации**
- **Отдых в выходные**
- **Рабочие перерывы**
- **Отпуск**

Качественный отдых необходим для поддержания устойчивой концентрации, эмоциональной стабильности и общей работоспособности. Его отсутствие снижает эффективность, повышает уровень стресса и увеличивает риск выгорания. Соблюдение базовых принципов восстановления помогает организму и психике полноценно восстанавливаться даже в условиях высокой нагрузки.

Рекомендации основаны на данных Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Национального института здоровья США (NIH), Европейского агентства по безопасности и гигиене труда (EU-OSHA), а также современных исследований в области психофизиологии труда, нейронауки и организационной психологии.

• **Контакты**

Если вам нужна помощь в работе со стрессом, утомлением, выгоранием или другими психологическими проблемами, вы можете записаться на консультацию:
tg: @bokun_psy

Общие рекомендации

1 Сон — критически важен

Не менее 7 часов в сутки. Недосып повышает тревожность и снижает когнитивные функции

2 Смена активности

Умственная работа требует физической активности. Физическая — спокойной, ненагружающей

3 Регулярная физическая нагрузка

3–4 раза в неделю хотя бы по 30 минут: снижает кортизол, улучшает восстановление

4 Короткие паузы

2–3 короткие паузы в день помогают поддерживать внимание и снизить внутреннее напряжение

5 Дыхательные практики

Восстанавливают нейрофизиологический баланс при высокой нагрузке (смотрите техники в боте)

ОТДЫХ В ВЫХОДНЫЕ



1 **Минимум 1 день без задач**

Полное отключение от рабочих задач хотя бы на один день в неделю необходимо для снижения уровня фона тревожности и восстановления саморегуляции

2 **Смена обстановки**

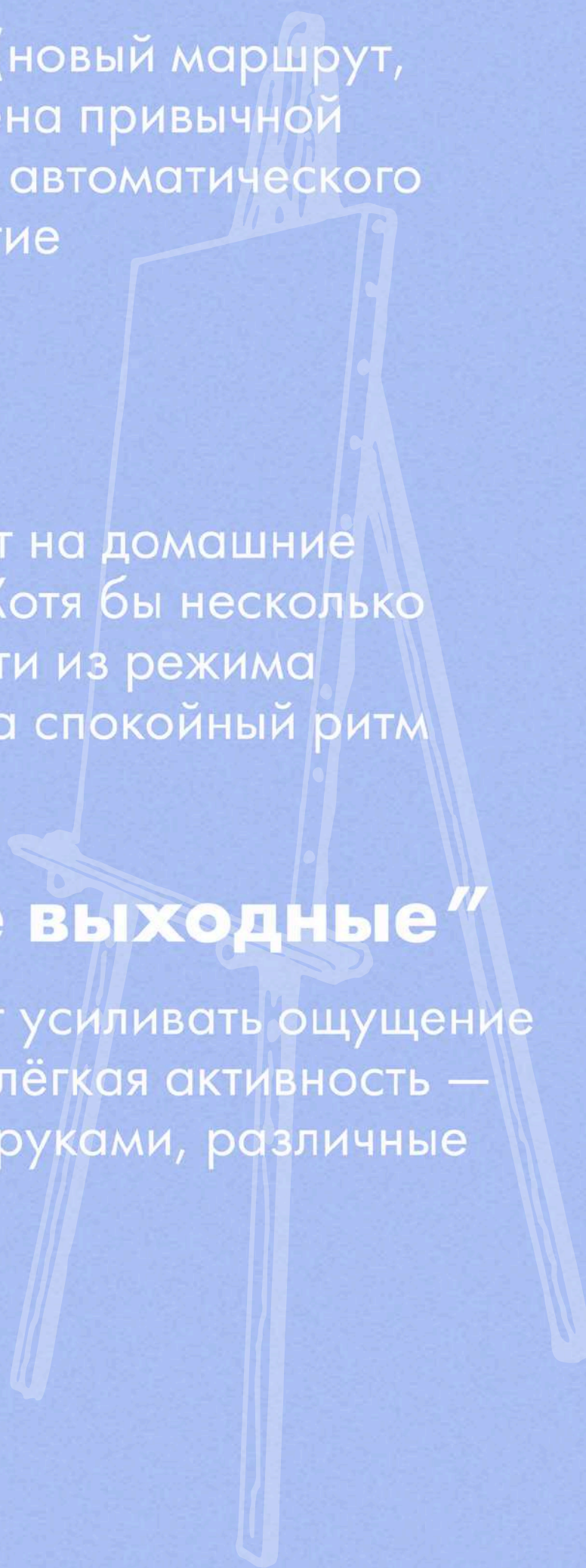
Даже небольшие перемены (новый маршрут, поездка в другой район, смена привычной локации) помогают выйти из автоматического режима и освежить восприятие

3 **Без бытовухи**

Когда день полностью уходит на домашние дела, отдых не происходит. Хотя бы несколько часов без дел помогают выйти из режима "работа" и переключиться на спокойный ритм

4 **Без "пролежу все выходные"**

Целый день на диване может усиливать ощущение вялости. Помогает отдыхать лёгкая активность — прогулка, простые действия руками, различные мастер-классы "руками"



Рабочие перерывы



1

Минимум два перерыва

Перерывы по 10–15 минут (например, в 11:30 и 15:30) позволяют снизить уровень внутреннего напряжения и поддерживать работоспособность без перегрузки

2

Смена позы и внимания

Простые действия — встать, подвигаться, открыть окно, отвести взгляд от экрана — активируют парасимпатическую систему и уменьшают переутомление

3

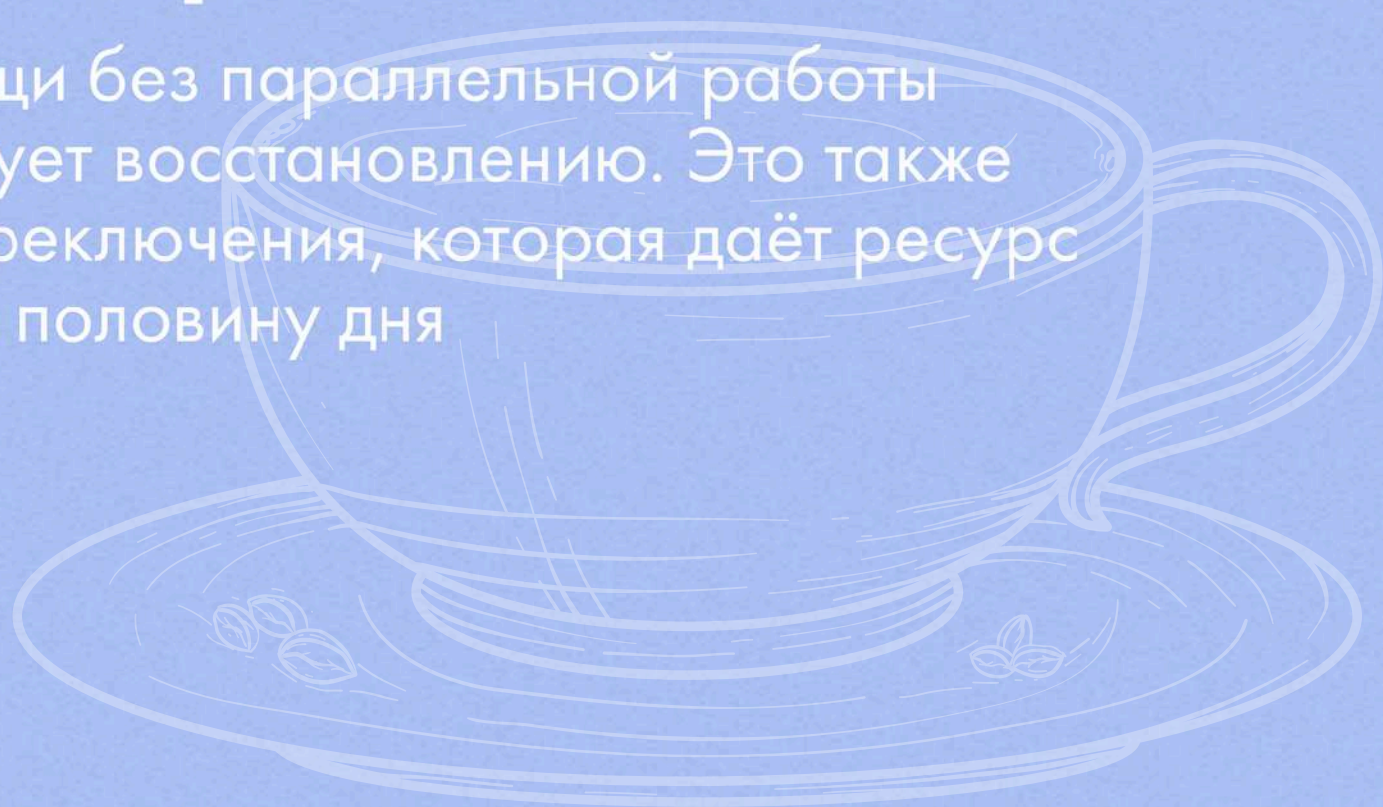
Если перерыв невозможен

При невозможности выйти или размяться — достаточно закрыть глаза, потянуться, сделать 2–3 глубоких вдоха, чтобы сбросить избыточную активацию

4

Обед без работы

Приём пищи без параллельной работы способствует восстановлению. Это также форма переключения, которая даёт ресурс на вторую половину дня



Отпуск



1

Длительность от 7-10 дней

Первые 2–3 дня необходимы для выхода из режима напряжённой деятельности. Полноценное восстановление начинается после адаптации

2

Подготовка

За пару дней до отпуска стоит осознанно уменьшить объём задач и нагрузку. Это помогает выйти из рабочего режима и не «тащить» стресс в первые дни отдыха

3

Смена обстановки

Даже незначительная смена обстановки — поездка, дача, просто пожить вне дома — помогает выйти из повседневных шаблонов и быстрее переключиться в режим отдыха

4

Это время для отдыха

Отпуск не должен превращаться в список задач — уборка, ремонты, разбор вещей. Это та же нагрузка, только в другой форме. Чтобы отдохнуть, важно оставить хотя бы часть времени свободной от обязанностей



5

Информационная пауза

Один-два дня без новостей, рабочих чатов (их вообще лучше полностью забыть) и соцсетей позволяют снизить усталость, вернуть внимание и восстановиться