

Активность в новогодние праздники.

Специалисты отмечают, что в длительные новогодние праздники может пострадать не только физическое здоровье, но и психологическое состояние. Кто-то может «сойти с ума» от скуки, а кто-то от излишней активности.

Все медики единогласны в том, что 10 дней отдыха могут вывести человека из психологического равновесия. Самое главное в эти дни – не поддаваться лени, «растительный» отдых в течение этих дней может негативно сказаться на психике человека.

Из-за того что у человека в каникулы отсутствуют внешние впечатления от прогулок, работы или общения с друзьями и родственниками, он начинает впадать в апатию и становится вялым. В большинстве случаев это называют депрессией, но на самом деле это не депрессия, а элементарное отсутствие внешних впечатлений, к коим привык человек, который любит, наличие многих разноплановых событий. Человек, привыкший постоянно находиться в жестком графике, попадая в неструктурированное поле отдыха, ощущает сильное снижение внутреннего эмоционального состояния.

Однако заполнять свой график ежедневными развлечениями тоже не стоит. Необходимо чередовать активный и спокойный отдых. Единых правил для составления праздничного графика не существует. Людям, которые занимаются физическим трудом, рекомендуется несколько дней отдохнуть дома за просмотрами фильмов и уже потом открывать для себя активный отдых. Домоседам и работникам на удаленке специалисты рекомендуют выбираться на улицу и искать более подвижный отдых.

Медики отмечают, что во время праздников стоит выбирать отличные от повседневной жизни занятия, это лучше поможет развеяться. Такими занятиями могут быть поездки в новые места или новое хобби. При выборе физической активности стоит отдавать предпочтения уличному спорту. Свежий воздух во время зимних прогулок положительно влияет на организм и придает человеку бодрости. Чем благополучнее и приятнее лично для вас проходят такие периоды отдыха, тем больше энергии и сил появляется у вас для решения новых профессиональных задач.

Но все эксперты единодушно советуют посвятить последние 2-3 дня новогодних каникул адаптации перед выходом на работу.