Пресс-релиз

**Пять советов, которые помогут вернуться в рабочий ритм после новогодних праздников**

**10 января 2023 года.** *Длинные праздничные выходные закончились — пора возвращаться к работе. Эксперты hh.ru, крупнейшей платформы онлайн-рекрутинга в России, собрали несколько советов, которые помогут сделать это максимально комфортно.*

## 1. Отложите ответственные дела на потом

Этот секрет часто используют преподаватели. На первом занятии после каникул сложно завоевать внимание студентов: они не видели однокурсников всю неделю, и общение с друзьями им важнее, чем лекция. Поэтому преподаватель подыгрывает и начинает занятие с личной истории, шутки или другого отвлеченного разговора: через 10 минут студенты сконцентрированы и готовы к работе.

Используйте этот опыт, **начните день с общения с коллегами — так вы переключите внимание и настроитесь на работу**. Кроме того, слишком сложные и ответственные задачи лучше перенести с первой недели: человеку нужно время, чтобы вернуться в рабочий ритм и пережить стресс от кардинальной смены образа жизни.

**Что говорят ученые:** короткая дружеская беседа может помочь настроиться на работу — [такой вывод](http://people.duke.edu/~rhoyle/teaching/psy117/example1.pdf) сделали исследователи из Мичиганского университета. Они тестировали когнитивные способности людей после разного рода активностей: знакомства с другими участниками эксперимента, решения задач на развитие мышления, психологических игр, связанных с конкуренцией. И заметили, что тест на когнитивные способности, то есть внимание, память, логическое мышление, лучше прошли те, кто перед этим был вовлечен в общение с другими людьми.

## 2. Начните планировать отпуск

После эмоционально насыщенных праздников — а Новый год именно такой! — настроение падает. Солнца все еще нет, режим сна и питания нарушен, ожидания от каникул часто не оправдывают себя: хотели кататься на лыжах, а лежали на диване (или наоборот). Есть все поводы для расстройства.

Как поднять себе настроение? Вместо того, чтобы продолжать «заедать» грусть, начните планировать отпуск. Предвкушение новых каникул поможет пережить дни после праздников. Забронируйте даты в отделе кадров уже сейчас и решите, куда и зачем хотите поехать: раннее бронирование не только воодушевляет, но и помогает сэкономить на билетах и отелях.

**Что говорят ученые:** планирование поездки [приносит больше позитивных эмоций](https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-009-9091-9), чем постотпускной период. Даже после долгого отдыха эмоциональный подъем исчезает за пару недель. А вот предвкушение каникул вдохновляет и длится гораздо дольше. В ваших силах растянуть этот процесс.

## 3. Пейте больше воды

Неограниченное количество оливье, шампанского и конфет оставляют свой след в организме. Кто-то любит втягиваться в новую диету сразу после праздников, но вряд ли такая «скорая помощь» поможет — скорее, появится больше поводов для расстройства и раздражения. Поэтому начать лучше с малого — следить за потреблением воды.

**Что говорят ученые:** надеяться на чудесное похудение с помощью воды не стоит. Она [помогает сбросить вес](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4728633/) лишь при определенных и вполне очевидных условиях — например, если заменить водой все напитки, которые вы обычно употребляете в течение дня, одновременно придерживаясь диеты и занимаясь физкультурой. Но на застолье с алкоголем избежать сильного опьянения или переедания можно, если периодически хвататься не только за рюмку, но и за стакан воды.

## 4. Начните реализовывать планы на год

Если верить социальным сетям, у людей есть два страстных желания: подводить итоги года и составлять планы на будущий год. Впереди целых 12 месяцев — достаточно, чтобы добиться результатов в любой деятельности. Но планы на год часто оказываются под угрозой, особенно если они неправильно сформулированы.

Например, у задач вроде «больше читать», «ходить в спортзал», «выучить английский» нет сроков и критериев выполнения. По большому счету, это и не планы вовсе, это пожизненная работа. «Выучить» английский невозможно: сперва человек достигает достаточного для него уровня языка, а после постоянно поддерживает и обновляет свои знания, чтобы этот уровень поддерживать. Или постоянно занимается физкультурой, чтобы не терять форму, или следит за выходом новых книг, которые могут его заинтересовать. Подобные долгосрочные проекты лучше превратить их в привычку — и как можно скорее браться за дело.

**Что говорят ученые:** есть разные мнения о том, сколько времени требуется, чтобы выработать привычку. Двадцать один день кажется нам слишком оптимистичным прогнозом, а вот [шестьдесят шесть дней](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674) — уже более вероятная цифра. Беритесь за дело спокойно, чтобы не ломать привычный образ жизни, и постепенно добавляйте новые элементы, формируя привычку.

## 5. Не переусердствуйте

Новый год — отличный повод пересмотреть режим, в котором вы живете, сделать первые шаги к сбалансированности работы и отдыха. Вот несколько рекомендаций:

* Возьмите за правило ложиться, вставать и принимать пищу в одно и то же время. Старайтесь не нарушать это расписание даже в выходные.
* Откажитесь от плотного обеда — после него часто клонит в сон. Лучше питайтесь дробно: разделите большой прием пищи на два-три маленьких. И не злоупотребляйте с кофе — в больших количествах он перестает приносить бодрящий эффект.
* Не используйте алкоголь как способ расслабиться после тяжелого рабочего дня. В моменте вы действительно почувствуйте себя легче и быстро уснете без беспокойных мыслей, но через несколько часов [алкоголь начнет свое негативное действие](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4427543/), что может привести к снижению вашей работоспособности на следующий день.
* По утрам делайте хотя бы минимальный комплекс физических упражнений. В течение дня обязательно устраивайте себе перерывы не только для приема пищи: двигайтесь, делайте гимнастику, упражнения для глаз, по возможности выходите на улицу.
* [Не увлекайтесь многозадачностью](https://www.apa.org/research/action/multitask) и не делайте сверхурочную работу нормой: планируйте свои дела так, чтобы избегать ненужной переработки. Конечно, бывают такие виды деятельности, где это невозможно — они изначально подразумевают ненормированный график. Если это ваш случай, но вы понимаете, что больше в таком режиме жить не можете, стоит подумать о переменах — ищите работу, которая позволит оставлять время на себя.

**Что говорят ученые:** перегрузки плохо влияют на внимание. Очевидный и подтвержденный не одним исследованием факт — [чтобы хорошо работать, нужно хорошо отдыхать](https://www.salary.com/articles/14-steps-to-achieving-work-life-balance/). И речь не только о выходных и отпусках.

**О HeadHunter**

HeadHunter (hh.ru) — крупнейшая платформа онлайн-рекрутинга в России, клиентами которой являются свыше 515 тыс. компаний. Цель HeadHunter – помогать компаниям находить сотрудников, а людям – работу, и делать так, чтобы процесс поиска сотрудников и работы был быстрым и доставлял обеим сторонам только положительные впечатления. Обширная база компании содержит свыше 55 млн резюме, а среднее дневное количество вакансий в течение 2021 г. составило свыше 933 тысяч ежемесячно. По данным SimilarWeb, hh.ru занимает второе место в мире по популярности среди порталов по поиску работы и сотрудников. HeadHunter – аккредитованная Министерством цифрового развития ИТ-компания, она включена в Реестр аккредитованных ИТ-компаний России.