Valle Sabbia non solo News

BLOG - 21 GRAMMI DI PSICOLOGIA

Rientro al lavoro

Di Sabina Moro

Oggi vediamo insieme alcune strategie per riuscire a rientrare a lavoro senza sentirsi da subito sovraccaricati

“ Scegli il lavoro che ami e non lavorerai neppure un giorno in tutta la tua vita”.

Il rientro a lavoro, pur quanto il nostro lavoro possa piacerci, non è mai semplice. Alla sola idea di riprendere possono insorgere emozioni contrastanti, tra cui ansia e tristezza. Bisogna riprendere la routine lavorativa, alzarsi presto, organizzare gli impegni, darsi delle tempistiche, trovare spazio per gli hobby dopo lavoro, imparare a staccare nel weekend, ecc.
Ma, come possiamo riprendere al meglio? Ecco alcuni consigli utili:
Riparti con calma, non fissare subito tutti gli impegni nella settimana dopo le ferie, imposta un’inizio graduale;
Esci all’aria aperta quando ti è possibile, nella pausa pranzo, la mattina presto o la sera. Il passaggio dalla luce del sole della spiaggia a quella artificiale dell’ufficio può affaticare il corpo e la mente quindi concediti il tempo di uscire, fare una camminata o passare le pause in esterna. Il sole e l’aria aperta ti aiuteranno con il rilascio di vitamine e ormoni collegati al benessere, così da farti sentire meno appesantito;
Prenditi, se possibile, delle pause di almeno 10 minuti ogni paio di ore di lavoro al fine di riattivare la circolazione, riposare gli occhi, staccare la mente e recuperare le energie;
Nel weekend organizza attività piacevoli, così da poterti sentire ancora in ferie. Soprattutto in estate quando le giornate sono più lunghe;
Organizza la tua routine, imposta un orario di sveglia e un orario nella quale andare a dormire. Ricorda che mantenere le 7/8 ore a notte è importante per un corretto riposo. Un buon sonno ristoratore ti aiuterà a sentirti più attivo, concentrato e attento il giorno seguente;
Aiutati con delle vitamine, come quelle del gruppo B, o magnesio e potassio, al fine di recuperare fisiologicamente la carica fisica e mentale;
Condividi con amici e colleghi le esperienze avute durante le vacanze, il ricordo di eventi positivi potrà farti tornare momentaneamente il buon umore e ridere di accadimenti successi, anche se con un po’ di nostalgia.

Dott.ssa Moro Sabina
3934107718
sabina.moro@outlook.it
Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 16/09/2024 - AGGIORNATO IL 24/07/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI
AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA GLACOM®