

Επιστροφή στο γραφείο: Αυτή η συναισθηματική «σφαλιάρα» και πώς να την αντιμετωπίσεις

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πότε

φύγαμε, πότε γυρίσαμε, ένας Θεός ξέρει... Η στιγμή που πατάς το πόδι σου στο λιμάνι του Πειραιά είναι ίσως ένα από τα χειρότερα πράγματα που μπορούν να

συμβούν στη ζωή του ανθρώπου.

Γράφει η Μίκα Χατζηδάκη

Το λες και... δυστυχία! Το καυσαέριο, τα φανάρια, η κίνηση, η ιδέα του αυριανού πρωινού ξυπνήματος (για το γραφείο), οι εικόνες από τις διακοπές ακόμα νωπές στο μυαλό να σε χτυπούν αλύπητα... Φανταστική στιγμή!

Όλα μοιάζουν άδικα. Τα μάτια γεμίζουν δάκρυα καθώς κατεβαίνεις από το πλοίο σέρνοντας τη βαλίτσα, με τα αλάτια ακόμα πάνω σου και το μυαλό να κάνει νοερό σχεδιάγραμμα με φίλους και γνωστούς που μπορεί να έχουν άμεσα κονέ, για να βρεις δουλειά στη Σαντορίνη και να τα παρατήσεις όλα μια για πάντα!

Μα τι μας συμβαίνει κάθε Σεπτέμβρη;

Το συναίσθημα αυτό που μας κατακλύζει, ας το πούμε δυστυχία, δεν είναι μόνο γιατί τελείωσαν οι διακοπές μας. Είναι συνδυασμός πολλών πραγμάτων: Λίγο η δουλειά μας και το καθημερινό στρες, λίγο η πόλη που δεν θυμίζει σε τίποτα το νησί που μόλις αφήσαμε πίσω μας, λίγο τα ρούχα που σύντομα θα γίνουν χοντρά και μάλλινα, λίγο που οι επόμενες διακοπές είναι αιώνες μακριά... Όλα συνωμοτούν εναντίον μας και η επιστροφή γίνεται μία συναισθηματική «κόλαση».

Είναι απολύτως φυσιολογικό να μη θέλεις να επιστρέψεις στην καθημερινότητα που άφησες για λίγες εβδομάδες ή μέρες χαλάρωσης. Πρώτον γιατί δεν πρόλαβες να ξεκουραστείς και δεύτερον γιατί είσαι νορμάλ άνθρωπος ...

Όλα αυτά δεκτά, επειδή όμως η επιστροφή είναι αναπόφευκτη, μπορείς να βοηθήσεις την κατάσταση κάνοντας κάποια πράγματα που θα σε βάλουν στο πρόγραμμά σου ήρεμα και σταδιακά και όχι σα χαστούκι βγαλμένο από ελληνική ταινία αλλά... Βέγγος!

Δώσε στον εαυτό σου χρόνο να προσαρμοστεί

Οι διακοπές είναι ένα μεγάλο γεγονός. Πολλοί όταν επιστρέφουν, αφήνουν τη θλίψη τους να τους καταβάλει και εξορίζουν από μέσα τους ό,τι τους θυμίζει καλοκαίρι. Σταματούν μέχρι και τα μπάνια στη θάλασσα. Μην το κάνεις.

Είσαι στην Ελλάδα! Οι παραλίες σε περιμένουν για μερικές ακόμα δροσερές βουτιές και είσαι πολύ τυχερή για αυτό! Τι να πουν οι ξένοι που γυρνάνε με το πέδιλο και στην πατρίδα τους έχει 10 βαθμούς Κελσίου και βροχή;

Τις καθημερινές μη γυρνάς σπίτι και κλαις στον καναπέ! Οι επιλογές σου είναι τόσες πολλές: Θερινό σινεμά, ποτό σε δροσερές τσάτσες, φαγητό σε παραλιακά ταβερνάκια, σουαρέ στο μπαλκόνι με τις φίλες σου, ακόμα και απογευματινό μπάνιο μετά το γραφείο στα νότια προάστια!

Όσο για τα Σαββατοκύριακα, οι εξορμήσεις σε κοντινά νησάκια ή παραλίες θα σε σώσουν από βέβαιη κατάθλιψη! Θα νιώσεις και πάλι ότι είσαι διακοπές και το ηθικό σου θα φτάσει στα ουράνια!

Κάτι πολύ σημαντικό για την ψυχολογία μας, είναι να θέτουμε νέους στόχους. Βάλε κάτω χαρτί και μολύβι και γράψε τι θα ήθελες να πετύχεις φέτος το χειμώνα και ξεκίνα: Το κορμί της Kate Hudson, να τελειοποιήσεις τα Γαλλικά σου, να ανανεώσεις το σαλόνι σου, να μάθεις να κάνεις οριγκάμι. Άσε τη φαντασία σου ελεύθερη! Οτιδήποτε σε κάνει χαρούμενη είναι στόχος!

Επίσης μία μικρή συμβουλή (αν και μάλλον έχεις κανονίσει ήδη τα εισιτήρια της επιστροφής), το ξέρω ότι θες να ρουφήξεις όσο πιο πολύ νησί γίνεται και μένεις εκεί μέχρι την τελευταία στιγμή, αλλά αν μπορέσεις δοκίμασε φέτος να γυρίσεις μία ή δύο μέρες νωρίτερα. Η προσαρμογή θα είναι πιο ομαλή, θα έχεις χρόνο να τακτοποιήσεις τα ρούχα σου, να συνειδητοποιήσεις ότι είσαι στην Αθήνα και να αφήσεις τον οργανισμό σου να αποδεχτεί το γεγονός πως θα επιστρέψει στο γραφείο.

Κράτα την ιδέα της δουλειάς στη Σαντορίνη στο μυαλό και ξεκίνα θετικά την επιστροφή σου στην καθημερινότητα. Ίσως και να συμβεί κάποτε -μία φίλη μου τα κατάφερε και ζει πλέον μόνιμα εκεί- και να μας στέλνεις υπέροχες selfie από την Καλντέρα στο δρόμο σου για τη δουλειά! Μέχρι τότε, βαθιές ανάσες και πλατύ χαμόγελο!

Καλή επιστροφή!

Πηγή: mothersblog.gr