

## Синдром понедельника

Большинство людей страдают от «синдрома понедельника». Что такое синдром понедельника и как он проявляется, рассмотрим ниже. Этот синдром обладает отличительными чертами, к примеру, накануне первого дня работы появляются следующие мысли: «Безусловно, сегодня замечательный день, только какой от него толк, если завтра вновь идти на работу?!».

Психологи убеждены, что от данного синдрома необходимо избавляться. Новый день начался прекрасно? Поют птицы, за окном светит солнышко, самочувствие прекрасное, и настроение чудесное. Однако в голову лезут неприятные мысли: «Снова завтра надо идти на работу!» и с этого момента, день пошел наперекосяк. И тут вы начинаете размышлять о том, как взять внеплановый отгул или отпуск. К сожалению, мы не можем не ходить на работу, просто из-за банальной лени. Что же в этом случае делать? **Искоренить синдром понедельника!** Сначала необходимо выяснить, что портит вам настроение. Надо разобраться, почему в этот прекрасный день, вы чувствуете себя несчастным человеком. Для этого может быть 2 причины.

Причина первая – это то, что как только приближается понедельник, тем острее вас преследует чувство, что все приятное рано или поздно заканчивается. Безусловно, сложно найти такого человека, который бы с удовольствием променял веселый и радостный день, на монотонное сидение в офисе с кучей бумаг.

Причина вторая – состоит в том, как только приходит разочарование в том, что быстро пролетели выходные, и завтра вновь идти на работу, так ваше настроение кардинально меняется. Счастье проходит, и наступает грусть. Даже появляется такое ощущение, что суббота и воскресенье – это и есть жизнь, которая может подарить удовольствие, отдых, новые впечатления. Однако эти два дня проходят, синдром понедельника берет главенство, а столько планов и идей, так и остались нереализованными. Перестаньте думать, что **понедельник день тяжелый**, это не катастрофа и не

крах всем мечтам. Постарайтесь полюбить этот день. Как это сделать, мы расскажем ниже.

Прежде нужно научиться в свои выходные отдыхать. К примеру, в субботу можно переделать все дела, которые накопились в течение недели: сделать уборку, устроить большую стирку, сходить в супермаркет, сделать утреннюю пробежку. После чего, посмотритесь в зеркало, возможно утренний туалет следует поправить. После съешьте сытный и непременно вкусный завтрак. Если есть возможность, соберите за завтраком всю семью.

В воскресенье не закливайтесь на том, какие завтра вас ждут дела. Вместо этого, отправьтесь с семьей на прогулку. Проводить этот день вместе - пусть станет семейной традицией для вас. Вы можете сходить в кинотеатр, или в кафе, в гости к родственникам или друзьям, посетить зоопарк или цирк. Ваша задача состоит в том, чтобы с пользой провести этот день, ведь выходной и существует для того, чтобы в этот день отдыхать, как эмоционально, так и физически. В таком случае, **синдром понедельника** больше вас не потревожит, вы будете эмоционально удовлетворены, наполнены жизненной энергией и энтузиазмом, и начало новой недели не покажется для вас, таким страшным и нудным. Главное, в свой выходной день, не сидеть трутнем дома, перед телевизором или компьютером, размышляя о том, что принесет новая рабочая неделя. Развейтесь, вспомните, какую радость, может подарить выходной день.

Что такое синдром понедельника, и как с ним бороться, мы сегодня детально рассмотрели, примите наши советы к сведению, это может вас научить наслаждаться выходными в полную силу.

**Источник:** <http://bbcont.ru/psychologies/что-такое-синдром-понедельника.html>

**Составитель:** заведующий консультативным Отделением БУСО УР «Содействие» Маланина О.Н.