



МОСКОВСКИЙ
ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ

5 ЛОВУШЕК ТРЕВОЖНОГО ОТДЫХА





МОСКОВСКИЙ
ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ

« Вернулась — а будто и не уезжала »

« На третий день отпуска началась тревога »

« Снова ничего не успела из запланированного —
даже выспаться »

Если вам знакомы эти фразы — добро пожаловать.

Ниже вы найдёте 5 распространённых психологических ловушек, из-за которых отпуск не приносит восстановления. И простые шаги, как их обойти.





{ 1 }

Ловушка «Отдохну, если всё сделаю»

Перед отпуском мы героически пытаемся закончить всё на свете. И начинаем отдых в изнеможении. А внутри остаётся чувство вины: «что-то не доделал».

Что делать:

- ✓ Определите 2–3 приоритета, остальное — в список «вернусь и решу».
- ✓ Дайте себе внутреннее разрешение: «Я имею право отдыхать, даже если не всё сделано».

{ 2 }

Ловушка «Тело в отпуске, а мозг — в делах»

Вы вроде на море, но в голове крутится работа, недосказанные диалоги, страх, что что-то пропустите.

Что делать:

- ✓ Отключите уведомления и создайте ритуал «входа в отпуск» — выдох, музыка, душ, фраза.
- ✓ Дайте себе 1–2 дня на «переключение» — это нормально.



{ 3 }

Ловушка «Хороший отдых — это как в Инстаграме»

«Надо поехать туда-то, провести время с пользой, быть счастливой 24/7». Внутренний критик диктует, каким должен быть отпуск.

Что делать:

- ✓ Спросите себя: «А что нужно именно мне?» — Тишина? Прогулки? Никаких планов?
- ✓ Сравнение — вор ресурса. Разрешите себе отдыхать по-своему.

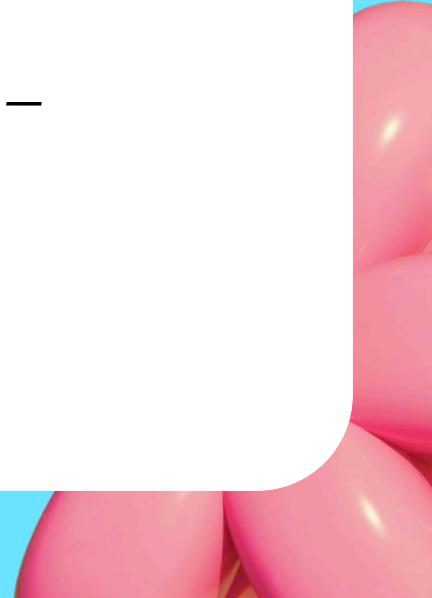
{ 4 }

Ловушка «Я всё запланировала: 10 книг, 5 курсов, саморазвитие»

Слишком насыщенный график отпуска превращает его в другую форму перегруза.

Что делать:

- ✓ Оставьте «пустое» время: ничего не делать — тоже активность.
- ✓ Откажитесь от идеи быть продуктивным. Вы — не проект. Вы — человек.





{ 5 }

Ловушка «Так и не отдохнула» — незавершённый гештальт отдыха

Если отпуск был напряжённым, прерывался заботами или тревогой, внутри остаётся ощущение «я не завершила». Это и есть незакрытый гештальт отдыха.

Что делать:

- ✓ Отследите чувства: что не удалось, чего не хватило?
- ✓ Завершите отпуск практикой фиксации: напишите письмо себе, сделайте коллаж, составьте ресурсный список — что вы всё-таки взяли из этого времени.

{ ПОДВЕДЕМ ИТОГ }

Отдых — это не «бонус за продуктивность». Это потребность, право и способ быть в контакте с собой.

Берегите себя. Учитесь замечать ловушки — и мягко выходить из них.

