

Johtavan työterveys- psykologin Antti Aron 5 vinkkiä töihinpaluuseen

- 1. Asennoidu positiivisesti.** Töihin palaaminen muuttuu mukavammaksi, kun siihen suhtautuu myönteisesti.
- 2. Katso unirytmisi kuntoon ennen töiden alkua.** Rytmisi kannattaa alkaa hivuttaa kohdilleen muutamaa päivää ennen loman loppua, niin olo on virkeämpi töiden alkaessa.
- 3. Aloita tehokkaasti.** Hitaasti aloittaminen ei tee töihin palaamisesta helpompaa. Kannattaa hypätä rohkeasti suoraan haastavien tehtävien kimppuun.
- 4. Vaihda kuulumisia työkavereiden kanssa.** Rento kuulumisten vaihtaminen auttaa virittäytymään työkavereiden kanssa samalle aaltopituudelle.
- 5. Jaksota lomasi.** Jaksota lomasi mahdollisuuksien mukaan niin, että voit pitää pidemmän yhtäjaksoisen loman lisäksi esimerkiksi muutaman pitkän viikonlopun vapaata. Silloin loman palauttava vaikutus on suurimmillaan.

