

Työterveyspsykologin 5 vinkkiä töihinpaluuseen

1. **Asennoidu positiivisesti.** Töihin palaaminen muuttuu mukavammaksi, kun siihen suhtautuu myönteisesti.
2. **Katso unirytmisi kuntoon ennen töiden alkua.** Rytmää 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 lomat.** Jaksota lomat mahdollisuuksien mukaan niin, että voit pitää pidemmän yhtäjaksoisen loman lisäksi esimerkiksi muutaman pitkän viikonlopun vapaata. Silloin loman palauttava vaikutus on suurimmillaan.



Vinkit on laatinut
Terveystalon
johtava työterveys-
psykologi **Antti Aro**

Terveystalo