

**Психолог советует брать отпуск
хотя бы раз в сезон**

news

**Психолог советует
брать отпуск хотя бы
раз в сезон**

politsturm.com

2024-06-21

1 мин. на чтение

По **мнению** заместителя заведующего кафедрой общей психологии Марии Шестовой, лучше брать не двухнедельный отпуск, а краткосрочный, ведь он положительно влияет на психику:

Средний отпуск действительно улучшает благополучие, однако эффект маленький, при этом он не влияет на общее ощущение удовлетворенности жизнью. Увеличение продолжительности отпуска не приводит к улучшению благополучия, а спустя неделю после возвращения на работу ощущение благополучия снижается до прежнего уровня, — говорит психолог.

Она считает, что коротких поездок с друзьями или семьёй вполне достаточно для восстановления после работы.

После длинного отдыха, возвращаясь на работу трудящиеся возвращаются к рутине. Ежедневная трудная работа выматывает человека. Это происходит, потому что при капитализме важна только прибыль, ради которой олигархи готовы заставить рабочих трудиться до изнеможения. Чтобы улучшить рабочие условия, нужно установить социализм. Власть, принадлежащая рабочим, не заинтересована в прибыли, она будет способна провести коренные изменения и облегчить труд.

Источник: ИА "АМИТЕЛ" - [«Психолог посоветовал брать отпуск хотя бы раз в сезон»](#) от 14 июня 2024 г.