

Jobbangst

Anders Gravir Imenes

– Å skulle gå fra ferie til jobb innebærer at du må endre vanene dine, og alle endringer er per definisjon en liten krise, forteller psykolog Edvard Børretzen ved Arbeidspsykologisk Senter til VG Nett.

Han forklarer at denne minikrisen er helt naturlig, og at en endring av vanene gjør at ting går litt tungt i overgangsfasen.

– I begynnelsen klarer man ikke å jobbe like fort; du må sette deg inn i ting og komme på skinner igjen. Det er veldig få som er topeffektive de første dagene, og slik er det bare, sier Børretzen. Han anbefaler arbeidstakere å tenke minst mulig på jobb i ferien, for å få koblet ordentlig ut. Samtidig er det greit å trappe gradvis ned de siste dagene, så du ikke kommer på jobb i feriemodus.

– Mange drikker for eksempel litt mer i ferien, og dette skal ut av kroppen igjen når hverdagen kommer, advarer psykologen. [...] Å skulle unna jobben er heller ingen god idé bare fordi man føler seg litt sliten eller fordi det fortsatt er knallvær utenfor, skal vi tro Børretzen.

– Det blir en vond sirkel, og du får bare dårlig samvittighet. De fleste kvier seg litt, men når du først kommer i gang, går det greit. Alle jobber er verst før du får begynt, sier psykologen.

VG nett 28.7.2008