

## 9 советов как побороть усталость

Постоянные стрессы, суета будней, несоблюдение режима труда и отдыха негативно сказываются на здоровье человека. Наверное каждому знакомо ощущение «выжатого лимона» к концу дня. Одни связывают усталость со стрессом, другие – с синдромом эмоционального выгорания. Но на самом деле причин усталости много. Давайте разберемся почему же мы так сильно устаем:

1. «Объять необъятное» - лишняя трата энергии, ненужная работа, дополнительные обязательства. Даже если дополнительная работа приносит удовлетворение, человек все равно устает. Ведь отдыхать нужно и от хорошего.
2. «Успеть везде и всюду» - человек стремится выполнить все в максимально короткий срок: похудеть за месяц, отдохнуть за пять минут, подготовить важный отчет за день. В таком ритме человеческий организм быстро изнашивается, ведь запас адаптационных возможностей не безграничен.
3. «Расставить приоритеты» - зачастую мы не можем определить что на самом деле важно, а чем можно пренебречь. Что нужно выполнить сейчас, а что можно отложить на потом. Важно уметь расставлять приоритеты.
4. «Устать от отдыха» - как правило, современный человек не умеет правильно отдыхать. В нашу жизнь прочно вошли гаджеты, заменив полноценный отдых и общение с людьми. Просто полежать, ничего не делая, хотя бы пять минут намного полезнее целого вечера, проведенного в виртуальном мире.
5. «Из сердца вон...» - не стоит переживать за все и всех, особенно если это вас не касается. Своими эмоциональными переживаниями вы вряд ли кому-то поможете, а вот себе можете и навредить.

Рано или поздно устаешь от всего. От работы, домашних обязанностей, обстановки в квартире, людей, которые находятся рядом. Усталость рано или поздно посещает каждого, поэтому так важно знать как ей противостоять.

**Способ 1.** Признайте наличие проблемы и временно отойдите от дел. Возьмите отпуск или отгул, вместо сверхурочной работы просто побудьте дома, выберите на природу. Не вините себя: усталость и отдых – это нормально. Примите горячую ванну с успокаивающими травами, почитайте любимую книгу или посмотрите фильм.

**Способ 2.** Меньше углеводов в пище. Высокоуглеводные продукты питания способствуют выработке серотонина, гормона счастья, который оказывает на организм расслабляющее и успокаивающее действие. Именно по этой причине после сладкого хочется вздремнуть. Старайтесь есть больше овощей и фруктов.

**Способ 3.** Соблюдайте режим дня. Одной из причин усталости может быть недосыпание. Оно может привести к хроническому переутомлению, различным заболеваниями и снижению иммунитета. Пересыпать тоже, очень

вредно. Лучше всего лечь на час раньше и встать на час позже. Распределите свой день по минутам, составьте график дел. Не стоит засиживаться за компьютером или телевизором допоздна, так как тем самым вы сами крадете у себя драгоценное время на сон.

**Способ 4.** Не занимайтесь самолечением, всегда следуйте рекомендациям лечащего врача. Обратите внимание на лекарственные средства, которые вы принимаете. Прежде чем принять лекарства, прочитайте инструкцию, так как некоторые лекарственные препараты могут вызывать усталость, сонливость, слабость и переутомление. Также существуют препараты, снижающие концентрацию внимания..

**Способ 5.** Избегайте обезвоживания организма. Нашему организму требуется немало воды и, если вы употребляете ее недостаточно, то все процессы замедляются и выделительная система работает хуже. Рекомендуемая норма употребления воды в сутки – 30 мл на 1 кг веса человека.

**Способ 6.** Избегайте стресса и психологических нагрузок. Нервная система управляет всем телом человека. При стрессе вырабатываются гормоны, которые заставляют мышцы напрягаться, сердце учащенно биться, сосуды сужаться. После того как вы понервничали, нужно дать отдохнуть не только мозгу, но и телу.

**Способ 7.** Подберите правильную цветовую гамму. Нас повсюду окружают различные цвета. Приятные нашему глазу цвета обычно находятся дома. Создайте на своем рабочем месте уютную домашнюю атмосферу, используйте интерьерные детали и аксессуары приятных глазу цветов.

**Способ 8.** Избегайте недостатка света. Если на рабочем месте нет окон, вы постоянно работаете при искусственном освещении, уходите рано, приходите поздно, на выходных спите до обеда или дольше, то вашему организму катастрофически не хватает света и витамина D. Отсюда ваша постоянная усталость и апатия.

**Способ 9.** Возвращайтесь к жизни. Как только вы почувствуете в себе достаточно сил, вспомните, что нужны миру. Подошло время закрыть ваш маленький отпуск и снова получать удовольствие от каждого дня.

Помните! Усталость будет появляться время от времени. Когда вы почувствуете, что все навалилось на вас непосильным бременем, лучше отдохните. Берегите себя и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста  
отделение информационного обеспечения и ЗОЖ  
УЗ «Могилевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»

С.В. Тарасенко