Автор: admin
30.06.2014 23:16 -

Как бороться с усталостью?

Осень. Пасмурно. Настроение на нуле, желание что-либо сделать – тоже. Общая усталость и апатия. Знакомое состояние?

Разве нормально чувствовать себя постоянно усталым человеком? Если вы устаете после десятикилометровой пробежки или любой другой слишком интенсивной физической нагрузки; работая на двух и более работах; когда болеет ребенок и ночью вы почти не спите; если на работе аврал и приходится работать сверхурочно и в нервной обстановке ; если…, если…, если.

Если усталость – временное физическое состояние и вы можете определить ее причину, если после её устранения, хорошего отдыха и высыпания бодрость тела и духа возвращается к вам – значит, с вами все в порядке и усталость вызвана лишь внешними предпосылками.

Если же состояние усталости длится месяцами, независимо от графика и напряженности работы (и даже во время отпуска); если вы имеете возможность и желание выспаться – но почему-то не делаете этого; если вы уже чувствуете себя усталым, хотя еще и проснуться не успели, а мешки у вас под глазами стали соразмерны солдатскому вещмешку; если периодически хочется выть на Луну и нарычать на кота, который путается под ногами (а вместе с ним – и на домочадцев) – поздравляю. Исключив депрессию, инфекционные заболевания и гормональные нарушения (они тоже могут привести к плачевным результатам), можно констатировать факт, что модное нынче заболевание «синдром хронической усталости» нашло себе еще одного хозяина. И теперь командовать своим телом и своими действиями будете уже не вы – а усталость. Постепенно, незаметно, вклиниваясь между «надо», «хочу», «интересно», появятся отговорки «не хочется и не можется», «надоело», «нет сил» и т.п.

Что можно сделать?

Отдохнуть.
Отдых должен быть отличным от постоянного надоевшего и утомляющего рода занятий. Для бухгалтера отдыхом могут стать пешие экскурсии или активные занятия спортом.

Для человека, занимающегося тяжелым физическим трудом, спокойное ничегонеделание и охрана дивана с книжкой наперевес.

Сменить обстановку.
И еще сделать то, что вы уже давно не делали: выспаться, выехать на природу, сходить на экскурсию, уехать на недельку в другой город (даже служебная командировка может принести пользу). Это тот случай, когда от перемены слагаемых результат может существенно измениться.

Отказаться от строгой диеты.
Если вы соблюдали строгую диету, не посоветовавшись с врачами, и ограничивали себя в количестве и разнообразии продуктов, не надейтесь, что организм на голодном пайке станет молодым, здоровым и веселым. Несбалансированное питание еще никого не доводило до добра. А вот до нарушения обмена веществ, заболеваний желудочно-кишечного тракта, недостатка витаминов и микроэлементов – сколько угодно. Выбор: или плавно выйти из диеты (только не надо эту статью воспринимать как повод опять есть все, до чего руки дотянутся, вход-выход из диеты обычно должен по сроку быть не меньше самой диеты, а пищевая истерика «Хочу съесть все и много!» – ваш враг номер один), или посоветоваться с врачом. Возможно, вам порекомендуют немного изменить режим питания или включить какие-то жизненно необходимые продукты, отсутствие которых нарушало вашу жизнедеятельность и жизнерадостность.

Учиться, учиться, учиться – работать, работать, работать.
Забудьте эти слова. Даже роботам и другим менее сложным механизмам необходимы отдых и подзарядка, ни один двигатель не может работать вечно. Всех денег не заработаешь, а если работать слишком много, то большую часть их придется потратить на лечение и восстановление организма. Отоспитесь хорошенько. Даже возьмите несколько дней за свой счет или больничный, иначе можете заболеть по-настоящему и надолго.

Не злоупотребляйте тонусоповышающими веществами.
Чашка кофе – это хорошо (сейчас многие врачи даже говорят, что полезно), а 10 чашек за каждый рабочий день – это бомба замедленного действия. И она обязательно взорвется и аукнется – головной болью, повышенным давлением, проблемами в работе сердца. Можно пережить какой-то аврал или сверхурочную работу, употребляя широко разрекламированные тоники – один раз. Если употреблять их постоянно – вы скоро не сможете без них работать. И будете работать уже на них. Оно вам надо?

Физзарядка.
Зарядка – это в буквальном смысле. Если человек занимается сидячей работой, которая требует ежедневного многочасового сидения, и живет по принципу «работа – дом (телевизор) – работа» – о какой бодрости можно вообще говорить? К сожалению, наше тело приспособлено охотиться на мамонтов или собирать корешки и, в любом случае, двигаться. Никто не заставляет совершать спортивные подвиги и устанавливать мировые рекорды. И даже если нет денег и времени на спортзал, то подняться домой пешком, а не в лифте можно? А пройтись несколько остановок на своих двоих? А несколько раз покачать пресс, поделать наклоны (ну и что, что тело уже не хочет наклоняться?) и приседания? А на выходные выбраться на природу или погонять мяч (воланчик, шайбу, все что движется) во дворе с ребенком?

Режим.
Кто сказал, что режим нужен только детям? А вашему желудку не нужен? А ложиться и вставать в одно и то же время – разве так не проще высыпаться?

Свежий воздух.
Подышать свежим воздухом – это не значит несколько раз в день выйти на перекур с товарищами. Или открыть окно в офисе на свежезагазованной улице. Это, как минимум, парк, степь, лес, море – зависит от места, где вы живете. Нет времени для себя – сделайте это для ребенка или любимого человека. Даже для собаки – если заметили, что в последнее время так устаете и становитесь таким раздражительным, что готовы всех облаивать. А свежий воздух вместе с физической нагрузкой – вдвойне полезно. А многим еще и приятно.

Снятие напряжения.
От физического напряжения хорошо поможет массаж. Если любимый человек вас осторожно разотрет, разомнет и похлопает по всем частям тела – вреда не будет. Такие действия не требуют специальной медицинской подготовки. Если у вас есть время и деньги на посещение профессионального массажиста – вперед.

От напряжения морального: как минимум, можно сесть и подумать о причинах, которые привели вас в такое состояние и о методах их устранения. Разговор с близкими людьми, друзьями и коллегами тоже может помочь. Да и психологи еще не перевелись. Есть такие специально обученные люди, которые за ваши деньги вас же и будут выслушивать.

Обращение к врачу.
Постоянное плохое самочувствие без видимых причин может быть следствием инфекционных заболеваний, протекающих в скрытой форме или недолеченных старых болезней, перешедших в хроническое состояние. Даже такой экзотический вирус как вирус Эпштейна-Бара, как и более часто встречаемые вирусы гриппа, герпеса и бактериальные поражения на фоне сниженного иммунитета могут привести к плохому самочувствию без ярко выраженной картины заболевания. Назначить анализы и лечение может только врач, самолечение обычно только усугубляет состояние пациента, загоняет болезнь вглубь и приводит к хроническим формам.

Желание быть здоровым и активным.
В древности говорили: «Если больной объединит свои усилия с врачом – они победят болезнь, если больной объединится с болезнью – они победят врача». Не помню, кто сказал, кто-то из Великих. Так вы на чьей стороне, с кем объединяться будете?

С состоянием, когда ничего не хочется и не можется, нет сил, времени и желаний, надо бороться. Даже (и тем более!) если нет сил, времени и желания бороться. Мультфильм про барона Мюнхгаузена смотрели? Там, где он берет себя за шевелюру (за косичку, кажется) и вытаскивает из болота. Отсутствие шевелюры не должно быть оправданием собственного бездействия. Возьмите себя за шкирку (она-то у вас есть?) и тащите, тащите. Вытаскивайте себя из усталости и обыденности (эти заклятые подружки часто ходят парой), добивайте свежим воздухом и физической зарядкой, как вознаграждение – дайте организму выспаться и отдохнуть, а на десерт – смените обстановку. Хорошего вам настроения и побольше жизненных сил.

Автор - **Надежда Руби**
Источник