

Почему мы чувствуем себя разбитыми, или Как побороть усталость?

В конце дня, возвращаясь с работы, логично чувствовать себя уставшим. После долгой работы, ожидания в пробках, физической усталости и, возможно, голода, кто угодно будет валиться с ног. Но, бывает, что и после нескольких дней отдыха мы чувствуем себя нисколько не лучше. В чем же дело? Как утверждают специалисты, может быть несколько причин, невидимых на первый взгляд.

1) Рутинa. Если каждый ваш день похож на предыдущий как две капли воды, ваш мозг начинает уставать от постоянно повторяющихся действий. Что можно сделать, чтобы ему помочь? Внесите разнообразие в вашу жизнь! Измените свой маршрут на работу. Приготовьте что-то необычное на ужин. Прочитайте новую книгу, сыграйте в новую игру, сделайте что угодно, лишь бы это было вне расписания дня. Словом преподнесите сюрприз вашему мозгу взамен ожидаемого.

2) Недостаток света. Что происходит, когда нам не хватает света? Правильно! Нас клонит ко сну! Нужно ли больше слов? Именно поэтому мы зимой чувствуем себя более подавленными (плюс, конечно, и недостаток витаминов). Ваши действия, чтобы исправить ситуацию? Естественно, включить еще одну лампу - не лучший вариант. Открываем шире шторы и поближе к солнцу. А также при первой же возможности - на свежий воздух за очередной порцией солнечного света.

3) Поверхностное дыхание. Вы когда-нибудь задумывались, как вы дышите? Помните, что нам раньше говорили по радио на утренней зарядке? Глубокий вдох! А зачем? Чем глубже мы дышим, тем больше кислорода поставляем нашему организму и тем больше выводим углекислого газа. При недостатке кислорода поднимается давление и учащается сердцебиение. В результате организм работает на износ. Как ему не устать?

4) Сидите удобно? И так целый день? Ну, все понятно. Когда мы еще столько часов неподвижны? Правильно! Во сне! Потянулись, посмотрели из стороны в сторону, чем занимаются коллеги, чтобы помочь глазам, ну, идеально, сделали несколько упражнений на разминку.

5) Правильный сон. Что мы там говорили про режим дня? Не должно быть все по расписанию? Вычеркните из того пункта сон. Если вы каждый день привыкли вставать в 5 часов, а когда придет воскресенье, встаете в 11 (хотя последние три часа уже пытаетесь спать, проснувшись по привычке). А вечером, естественно, легли на пять часов позже. Если это произойдет раз в месяц - ничего страшного. Ну, а если на каждый выходной вы преподнесите такой сюрприз вашему организму, будьте готовы, что на следующий день он отомстит вам головной болью и усталостью.

6) Недостаток воды. Многие испытывают недостаток жидкости, не замечая этого. Дело в том, что организм посылает сигнал жажды, когда ему уже не хватает 2-3%. Если же этот процент ниже, даже такой маленький недостаток может навредить. Уменьшается кровоток в мозг, и ваше сердце вынуждено работать усердней, чтобы помочь в этой ситуации. Так что стакан с водой вместо кофе всегда должен быть перед глазами. Как вспомнили - отпили глоток.

7) Сильный свет ночью. Свет ночью мешает мозгу уснуть. Свет задерживает выработку мелатонина - гормона, помогающего нам уснуть. Несколько часов до сна не пользуйтесь сильными лампами, а также избегайте любого источника света во время сна (свет фонарей с улицы при тонких шторах, кто-то из домашних смотрит рядом телевизор).

8) Частые занятия спортом. Если вы вдруг перед летом вспомнили, что нужно похудеть и начали заниматься каждый день, возможно, вы не даете вашему организму времени на восстановление. Перед началом этой программы полезно будет знать свой утренний пульс. Если после начала ваших тренировок удары после просыпания повысились - вам нужен отдых. В идеале - лучше упражняться через день.

9) Неправильное положение тела. Следите за осанкой. Зачем вызывать ненужные боли в позвоночнике? Не утруждайте поддерживать ваше тело мышцы, у которых другое предназначение.

10) Шум. Поднимает давление, пульс, усиливает выработку адреналина и возбуждает нервную систему. Мы изнемогаем, так как не имеем возможности контролировать это. К каждой работе мы добавляем еще одну: постараться отсеять шум от получаемой информации. Так что, пожалуйста, потише!

Почему мы чувствуем себя разбитыми, или Как побороть усталость

Автор: admin

16.12.2012 21:06 -

Если вы воплотите в жизнь эти десять пунктов, то заметите, что усталость пойдет на убыль. Помогите своему телу побороть усталость и напряжение!

Автор - **Мария Креникова**

[Источник](#)