

# Работнику умственного труда: как восстановить утраченную работоспособность?

Не секрет, что от любой продолжительной работы человек устаёт. Причём устаёт не только человек, занимающийся физической работой (поднятием тяжестей, например, или забиванием гвоздей). Устаёт и человек, занимающийся умственным трудом. И если первому для отдыха достаточно бывает почитать какую-нибудь книжку и выспаться, то человеку умственного труда этого не достаточно.

Как же восстановить работоспособность мозга, уставшего после многочасового напряжения? Есть несколько способов.

- Первый способ – очень простой и одновременно очень эффективный. Это **физически е упражнения**

: лёгкий бег, ходьба, плавные движения руками и ногами, различные растяжки и потягивания. Самое главное при этом – не очень сильно напрягать мышцы тела. Все движения должны быть лёгкими и плавными, а дыхание – свободным (дышать, кстати, необходимо свежим воздухом, – чтобы кровь разносила по организму кислород, а не углекислый газ). Минут 10-15 такой тренировки позволят достаточно быстро сбросить усталость и восстановить свою работоспособность.

- Второй способ чуть более трудоёмкий, чем первый, но не менее эффективный – это **массаж (или самомассаж) биологически активных точек**

. Не секрет, что нервная система человека устроена так, что на кожу выведены биологически активные точки, связанные непосредственно с головным мозгом. Особенно густо эти точки расположены на ушах, на ладонях и пальцах рук и на подошвах ног. Массируя эти зоны можно добиться очень неплохих результатов.

Даосы, к примеру, считают массаж ладоней одним из главных рецептов здоровья и долголетия (с этой целью они перекатывают на ладони специальные, достаточно тяжёлые звенящие стальные шары «Дракон и Феникс»). А в Индии и Японии целители с помощью массажа подошв излечивают многие заболевания – от бессонницы до эпилепсии.

Чрезвычайно много биологически активных точек расположено также на губах и половых органах. По этой причине секс с любимым человеком может стать отличным психотерапевтическим средством от усталости и напряжения. К тому же сексуальные объятия и прикосновения – это своеобразный массаж всего тела, доставляющий немало удовольствия.

- Третий способ – **отдых на природе**. Рыбалка, охота, походы за грибами, лазанье по горам, шашлыки на лесной поляне – всё это отличные способы дать своему трудяге-мозгу отдохнуть от излишне напряжённых будней.

Причём, отдых на природе способен не просто восстанавливать работоспособность мозга, но и стимулировать его на новые творческие достижения – ведь во время отдыха где-нибудь на берегу моря или высоко в горах, мозг расслабляется и клетки мозга отвлекаются от привычной для них деятельности. При этом другие клетки мозга – те, которые обычно не принимают участия в работе, – в этот момент активизируются, и это может привести к какому-нибудь важному научному открытию или неожиданному решению давно забытой задачи.

Помните, что отдых – одна из основных потребностей человека. Берегите свой мозг, не давайте ему перенапрягаться и время от времени устраивайте ему небольшую передышку. В конце концов, вы сами в первую очередь заинтересованы в этом, поскольку отдохнувший мозг позволит вам чувствовать себя бодрым и счастливым человеком, тогда как перетрудившийся и уставший сделает вашу жизнь невыносимой. Так что не забывайте отдыхать!

Автор - **Владимир Лавров**

[Источник](#)