

## Умеем ли мы отдыхать?

Отдых необходим человеку в такой же мере, как и труд. Организм человека может нормально развиваться и существовать только при правильном чередовании труда и отдыха. Отдых – это могучий фактор развития личности и ее способностей, укрепление здоровья.

Всегда лучшим отдыхом от напряженного труда является отдых на природе, где на свежем воздухе и в любое время года в природных мастерских происходит полное восстановление сил. Общение с природой поднимет настроение, снимет утомление и напряжение, восстановит душевное равновесие.

Но умеем ли мы отдыхать? Нет, чаще всего не умеем, не знаем, как отдыхать правильно, да и не хотим знать. Прежде всего, необходимо понимать, что жизнь полна опасностей, и каждому из нас надо уметь эти опасности предвидеть, по возможности избегать и при необходимости действовать. Предупрежден – значит вооружен.

Итак, долгожданное лето в разгаре! С приходом летних месяцев у человека появляется желание что-то изменить в своей жизни. Хочется расслабиться, получить приятные впечатления. Но лето – это не только отпуск и отдых, пляж, море. Лето – это еще и ссадины, укусы, травмы, отравления и многое другое.

За зиму многие из нас, набрав вес и оценив себя со стороны, понимают, что отражение в зеркале кричит «нужно похудеть». И начинается борьба с лишним весом, причем у некоторых она переходит пределы разумного, и в результате вместо надежды получить восхищенные взгляды женщины приобретают список хронических заболеваний.

Жизнь современного человека – букет стрессов, постоянные умственные, психологические и физиологические перегрузки. И у каждого из нас теплится лучик надежды, что скоро долгожданный отпуск, и от этого всего можно будет отдохнуть.

Отпуск – одно из действенных лекарств для восстановления нашего организма, это смена обстановки, новые люди, положительные впечатления эмоции, ничегонеделанье, и, как ни покажется нам странным, отпуск – сильный фактор в череде причин, вызывающих стрессовые состояния.

- Резкий переход от наполненной работы к отдыху приводит к резкому ослаблению иммунной системы. Организм приспосабливается к тому ритму жизни, который вы ведете, мобилизуется.
- Поездка – это всегда встряска и напряжение всего организма.
- Большой стресс для нашего организма – перемещение в другую среду обитания (хотя часто мы ничего не замечаем, и только по возвращении домой начинаем ощущать какой-то дискомфорт, объясняя его чем угодно).

Мы не задумываемся о том, что наш организм сформировался в результате взаимодействия с окружающей средой и тонко отражает ее малейшие изменения. Важнейшие функции человеческого организма органически «вписаны» в физические особенности окружающей среды.

На нас влияют:

- Перепады атмосферного давления.
- Смена часовых поясов.
- Ультрафиолетовый режим.
- Температурный режим и влажность (по естественным механизмам терморегуляции это – усиление нагрузки на сердечно-сосудистую систему, так как происходит сгущение крови и нарушение электролитного баланса, что в условиях гиподинамии влечет за собой снижение иммунитета).
- Другой климат (акклиматизация требует серьезной перестройки организма).
- Изменение режима питания и другая кухня.
- Другая вода.

Все это способствует сбою наших собственных биоритмов, а ко всему этому наша голова не отключается от мыслей – как там дети (если их оставили), как квартира, что на работе.

И после всего этого можно констатировать, что насладиться отдыхом мы просто не успеваем. Но наделать глупостей у многих получается.

По данным венерологов летом возрастает количество заболевших половыми инфекциями. Думаю, несложно догадаться, почему именно в теплые месяцы в больницы обращается рекордное число пациентов с инфекциями, передающимися половым путем. Человек отправляется в отпуск, пытается сбросить груз проблем, появляется тяга к романтическим приключениям, после которых приходится долго и болезненно лечиться.

Итак, к отпуску необходимо подготовиться.

Не оставляйте решение производственных проблем на последнюю рабочую неделю. Заранее продумайте отпускную программу и подготовьте гардероб.

Не стоит в первый же отпускной день выезжать на отдых в другую климатическую зону. Ясно, что в отпуске, даже если мы никуда не выезжаем, мы меняем свой режим и распорядок дня.

Не стоит спать до 11 дня (как мы говорим, «в отпуске отосплюсь»), здоровья это не прибавит, ведь у каждого есть биологические часы, и соблюдение режима дает нам полноценный сон, а следовательно, и отдых.

Не смотрите круглые сутки телевизор.

Постарайтесь находиться в спокойной обстановке.

Питайтесь правильно.

Займитесь любимым делом, уделите внимание себе.

Помните, что отдыхать на природе, используя для этого даже обычные выходные дни, также нужно уметь. Часто люди выезжают с компанией, музыкой, а значит, никакого общения с природой не происходит. Мы не слышим пения птиц, шелеста листвы, и при этом пребываем в полной уверенности, что хорошо отдыхаем, набираемся сил. А еще, в перерывах между поеданием шашлыков успеваем загубить дерево, сломать ветку, вырезать на стволе свои инициалы, загрязнить место отдыха.

Как пишет И.Д. Лаптев в книге «Планета разума», «если из большого города на субботу и воскресенье выезжает, скажем, миллион отдыхающих, то это означает, что будет срезано около миллиона мелких деревьев..., разложено около четверти миллиона костров».

Присмотритесь, как летом увядшие букеты цветов не довозятся до дома и выбрасываются по дороге. Непоправимый ущерб лесам наносят пожары, зачастую возникшие от небрежности отдыхающих. На пляже редко теперь встретишь золотистый

## Умеем ли мы отдыхать

Автор: admin

06.02.2014 22:50 -

---

песок, он перемешан с яблочными огрызками, окурками, конфетными обертками и т.д.

Многие приезжают на отдых с собаками и не утруждают себя соблюдением самых элементарных санитарно-гигиенических правил.

Отдыхать человеку нужно периодически и обязательно осознанно и сохраняя умеренность во всем. Доминирующим должно стать желание жить здесь и сейчас, не откладывая отдых на потом и придерживаясь совершенно простых жизненных правил.

Автор - **Лилия Шельмина**

[Источник](#)