Автор: admin
08.03.2012 12:39 -

Как не умереть от усталости?

«О, я умираю от усталости!» – кто из нас хотя бы раз в жизни не произносил этой фразы? «Нет сил», «Слабость во всем теле», – только и слышишь сегодня. Мы все устаем, но по-разному и по разным причинам.

Выделяют несколько видов усталости:

Приятная усталость, когда физическая работа или тренировки приносят телесное или душевное удовлетворение. Такая усталость и легкая ломота в костях проходят после хорошего отдыха или ночи крепкого сна.

«Недавно я начала ходить на современные танцы», – говорит моя подруга Оля. – «Вообще-то со спортом я не очень дружу, но очень хотелось держать себя в тонусе. После первых занятий я приходила домой выжатая, как лимон, а на следующий день тело ломило буквально везде. Но, поверь, даже эта усталость была для меня приятной».

Болезненная усталость. Название такого рода утомления говорит само за себя. Ничего приятного в нем нет. Чаще всего такая усталость сопровождается температурой, потерей аппетита и общей вялостью. Если у вас такие симптомы, то, скорее всего, дело не в работе или изнурительных тренировках, а в болезни. Поэтому не откладывайте с визитом к врачу.

Слабость как реакция на какие-то события и явления. Вы с кем-то поссорились, переехали на новое место или, может, вас неожиданно повысили в должности? Негативное или позитивное событие произошло – это своего рода стресс. Тело откликается на него по-своему.

Мой знакомый получил повышение еще две недели назад. Когда мы отмечали это событие в кафе, он уже тогда казался бледным. Я списала это на его волнение по поводу повышения. Но сегодня мы случайно встретились в маршрутке – его бледность не прошла. «Я стал очень быстро уставать на работе», – пожаловался он мне. – «Я так

ждал, что меня повысят, и вот теперь что-то не очень рад. Хочется лечь на диван перед теликом, пить пиво и никого не видеть».

Это самый распространенный вид усталости. К сожалению, именно он приводит к так популярным в наше время хроническим утомлениям и депрессиям. Так обычная усталость превращается в болезнь, против которой мы начинаем бороться. А когда ничего не помогает, снова спадаем в депрессию. Разорвать такой замкнутый круг очень сложно, но можно облегчить пребывание в нем. Нужно остановиться, хорошо обдумать причины утомления, и при необходимости изменить образ жизни или свое отношение к людям и событиям.

Знающие люди советуют **следовать элементарным правилам**, которые помогут сгладить последствия вашей усталости.

1. **Сон.** Не игнорируйте признаки того, что ваш организм нуждается в этом виде отдыха: зевоту, рассеянность зрения, боль в глазах, общую усталость тела. Если есть возможность, после обеда вздремните полчасика-час. Кстати, сновидения тоже могут сыграть положительную роль в вашем излечении. Во-первых, во сне вы можете увидеть решение вашей проблемы; во-вторых, если сон будет приятным и красочным, вы просто получите заряд позитива.

2. **Питание**. В период усталости откажитесь от жестких диет и постарайтесь, насколько позволяют финансы, разнообразить свое меню. Вам необходимы витамины, особенно в «послезимний» период. К лекарствам лучше не обращаться, они дают лишь временный эффект.

3. **Распорядок дня**. Конечно, вам не хотелось бы зря терять время, особенно если вы работаете и не можете пойти в отпуск. Все равно постарайтесь распланировать свой день так, чтобы времени для отдыха было больше, чем обычно. Возможно, стоит взять пару дней отпуска за свой счет, чтобы просто поваляться на диване, пострелять монстров на компе и отдохнуть от тех лиц, с которыми вы встречаетесь почти каждый день.

4. **Расслабляйтесь при каждом удобном случае**. Пусть ваше тело будет мягким и

податливым как котенок. Вам никогда не приходилось брать в руки котенка, разнежившегося на солнце? Если да, то вы помните, что его тело свисало у вас с ладони, как мокрая газета. Даже индийские йоги утверждают, что искусству релаксации следует учиться у кошек.

Это более-менее универсальные рекомендации. Но кому, как не вам, лучше знать, что вас спасет от усталости? Кому-то помогает теплая ванна, кому-то – массаж или чашка кофе с шоколадкой. Найдите свой вариант и – живите с удовольствием!

Автор - **Инна Левит**
Источник