

Как избавиться от хронической усталости?

Автор: Mogar

31.10.2009 06:53 -

Современный темп жизни оказывает постоянную повышенную психическую нагрузку на человека. Даже появилась характерная для нашего времени болезнь - синдром хронической усталости.

Хроническая усталость проявляется в слабости, вялости, недостатки энергии, апатии. Синдром хронической усталости характеризуется повышенной утомляемостью, постоянным чувством сильной усталости, болями в мышцах, лихорадочным состоянием, сонливостью и депрессией, которые длятся месяцами, а иногда и годами. Нарушается память, для решения сложных задач приходится прилагать невероятные усилия. Появляется бессонница, подрагивание кончиков пальцев рук, беспокойство и беспричинные страхи. В этом состоянии иммунная система человека ослаблена, что делает организм беззащитным перед вирусами и болезнетворными бактериями, с которыми иммунитет здорового человека обычно справляется. Болезнь влияет на обменные процессы, что приводит к загрязнению организма шлаками.

Любая работа со временем надоедает. Особенно утомительна «конвейерная» работа и работа с людьми. Поэтому чтобы работа не приедалась нужно уметь разнообразить свою деятельность, научиться переключаться с одного вида деятельности на другой. Например, «конвейерную» работу - очень однообразную и притупляющую внимание и эмоции, неплохо чередовать с занятиями спортом или интеллектуальными играми, например, шахматами. При игре в шахматы работают уже совершенно другие ресурсы - стимулируются внимание, память. При интеллектуальной усталости нужно поработать физически, и тем самым включаются другие мозговые центры, другие механизмы энергии, а уставшие области мозга отдыхают. Знаменитые люди, на которых лежит большая психологическая нагрузка, часто пользуются таким методом. Например, знаменитый хирург Пирогов на несколько лет вообще ушел из хирургической деятельности, он стал заниматься становлением образования в России. Смена направления деятельности дала ему возможность сделать массу новых открытий в области хирургии. Переключение внимания на новую деятельность, совершенно отличную от той, что занимался раньше, позволяет возобновить интерес к своей основной деятельности и взглянуть на свою работу по-новому.

Немаловажным фактором для профилактики усталости является хорошее полноценное питание с большим количеством воды и фруктов, хороший сон в течение 8 – 9 часов и умеренные физические занятия. Такой режим способен подарить вам необходимую энергию.

Как избавиться от хронической усталости?

Автор: Mogar

31.10.2009 06:53 -

Мы устаем просто потому, что слишком много работаем и мало и неумело отдыхаем. Отдыхать надо так, чтобы пополнять свои запасы энергии, а не растрачивать их. Этот вопрос сейчас легко решается – существуют медицинский туризм, цель которого – отдых с пользой для здоровья. Очень важно уметь расслаблять, отключаться от повседневных забот и проблем. Многие люди делают это с помощью алкоголя и наркотиков, но эти вещества напротив изнашивают организм. В результате такого «расслабления», появляется зависимость, избавиться от которой можно только в результате профессионального лечения наркомании и алкоголизма. Но если привычное наркотическое расслабление не выход, то чем его можно заменить? Медитацией и другими психотренингами, которые дают не просто эффект глубокого расслабления, но и помогают активизировать внутренние энергетические ресурсы человека.

Но если, все же, прочитав материал, вы пришли к выводу, что ваше состояние уже имеет симптомы синдрома хронической усталости, то вам нужно обязательно обратиться к психотерапевту. Специальные психотехники и тренинги личностного роста, помогут вам не просто избавиться от болезни, но и взглянуть на мир новыми глазами, научиться воспринимать проблемы с минимальным ущербом для своего здоровья, что в последующем уберезет вас от хронической усталости.