

## О профилактике переутомления

Проблема переутомления очень актуальна в современном обществе. Постоянная и сложная работа, которая требует полной отдачи сил, домашние заботы, отсутствие отдыха и другие жизненные составляющие приводят к тому, что организм человека ослабевает и наступает переутомление.

Причин, вызывающих переутомление много, это:

- Частые стрессы, которые сопровождают человека и дома, и на работе;
- Отсутствие отдыха при каждодневной, продолжительной работе;
- Плохое качество и недостаточная длительность сна;
- Отсутствие физической нагрузки при регулярной умственной активности;
- Несбалансированное питание и нарушения в режиме питания;
- Длительный монотонный и однообразный труд;

Существует два вида переутомления: физическое и умственное. Причем первое развивается постепенно и для его устранения достаточно хорошо отдохнуть, выспаться, принять ванну или сделать на массаж. А вот переутомление от умственной работы часто наступает незаметно для человека. Различают 4 степени умственного переутомления: первое - начинающееся, второе - легкое, третье - выраженное и четвертое - тяжелое. Так как же остановить развитие переутомления на начальной стадии?

Для этого рассмотрим основные симптомы переутомления:

1. Снижение работоспособности;
2. Снижение внимательности;
3. Медлительность;
4. Сложности в переключении внимания;
5. Усталость и апатия;
6. Покраснение глаз;
7. Раздражительность, нервозность;
8. Головная боль;
9. Приступы тошноты обмороки;
10. Отсутствие или повышение аппетита;
11. Нарушение режима сна.

Безусловно, каждый человек устает, но чтобы не было переутомления необходимо:

- Правильно организовать свой рабочий день. Можно заранее расписать список дел, которые необходимо сделать за сегодня, главное рассчитать свои силы и не пытаться сделать больше, чем это возможно.
- Достаточно спать. Оптимальная продолжительность сна для взрослого человека - 8 часов.
- Следить за питанием. Сбалансированное питание - залог здорового организма и сильного иммунитета.
- Отдыхать. Чтобы не было переутомления, и работа была продуктивной необходимо делать перерывы на отдых.

- Адекватно использовать физические нагрузки. Больше ходите пешком, выбирайтесь в парк на прогулку, найдите время для занятия каким-либо видом спорта. Вы немного смените обстановку, в результате чего улучшится Ваше настроение и самочувствие. А вот заниматься спортом ночью сокращая тем самым сон, не следует, этим Вы только нанесете вред своему здоровью.
- Найти занятие, которое интересно. Это может быть вязание, вышивание, просмотр фильма, сериала, чтение книги и многое другое. Главное, чтобы от этого процесса вы получали только положительные эмоции.

Не стоит доводить себя до крайнего состояния, постоянно изнуря организм работой. Порой лучше выспаться, прогуляться или просто отдохнуть, чтобы потом с новыми силами вновь приступить к работе.