

## JAK ZAPOBIEGAĆ ZMĘCZENIU?

Zmęczenie to naturalne zjawisko: ratuje życie pracocholikom. Ignorowanie próśb organizmu o chwilę wytchnienia to zbrodnia przeciwko samemu sobie.

Niestety, zwykle ignorujemy zmęczenie, aż narasta ono do wyczerpania biologicznych rezerw naszego organizmu.



### **Nasze ciało reaguje na zmęczenie:**

- odwodnieniem i zaburzeniami elektrolitowymi
- zmianą rozmieszczenia krwi
- wzrostem temperatury
- zmianą czynności serca, najczęściej przyśpieszeniem akcji serca i zmniejszeniem objętości tłoczzonej krwi
- przyśpieszeniem oddechu, czasami dusznością
- zaburzeniami emocjonalnymi
- zwiększonym wydzielaniem potu
- nadmiernym nagromadzeniem się produktów przemiany materii w mięśniach



## **JAK ZAPOBIEC ZMĘCZENIU?**

Jeśli odpowiednio przygotujemy się na duży wysiłek psychiczny i fizyczny, to zmęczenie pojawi się później i szybciej wrócimy do formy.

**Dobry sen** - to najdoskonalszy wypoczynek fizyczny i psychiczny.

Należy dbać o tzw. higienę snu: kłaść się spać o stałej porze i poświęcać na sen odpowiednią ilość czasu. Ile? To sprawa indywidualna. Większość z nas śpi ok. 7-8 godzin na dobę.

**Przerwy w pracy, nauce** - kilkuminutowe przerwy w ciągu godzinnej pracy, wypoczynek weekendowy oraz urlopy pomogą uniknąć znużenia.

**Właściwa organizacja** - ustalony plan pracy, dobra atmosfera wśród współpracowników, unikanie pracy jednostajnej, monotonnej oraz krótkich, ekstremalnych wysiłków.

**Zdrowy tryb życia** - składa się na niego właściwe odżywianie, higiena osobista oraz unikanie szkodliwych używek, takich jak papierosy, alkohol.

**Zdrzemnij się w trakcie dnia** - zwykle po południu pojawiają się okresy zmniejszonej aktywności naszego organizmu. Zamiast walczyć z nimi, poddajmy się zmęczeniu. Popołudniowa drzemka to jest to, co nasz organizm lubi.

**Daj sobie luz** - dzięki dobremu nastawieniu psychicznemu jesteśmy w stanie pokonać wiele trudności. Dlatego pofolgujmy sobie czasami, posłuchajmy ulubionej muzyki, pójdźmy do teatru czy umówmy się z przyjaciółmi. Przecież życie nie może się składać z samej pracy i obowiązków.

**Hartowanie** - człowiek zahartowany to człowiek mocniejszy, a taki rzadziej się męczy. Ludzie kąpiący się przy temperaturze  $-10^{\circ}\text{C}$ , w wyрубanych w wodzie przerębłach niską temperaturą znakomicie stymulują swój układ odpornościowy. Mniej zaawansowanym wystarczy poranny zimny prysznic.

### **JAK POKONAĆ ZMĘCZENIE?**

Dopadło cię potworne zmęczenie, a może towarzyszy ci ono już od dłuższego czasu?

**Nie czekaj, aż samo przejdzie, ale walcz z nim aktywnie.**



### **CO PRZYŚPIESZA WYPOCZYNEK:**

#### **Przy zmęczeniu fizycznym:**

- ciepła kąpiel, zwłaszcza natryski
- sauna
- różne rodzaje masażu
- ciepłe okłady
- ćwiczenia relaksujące, np. joga czy tai-chi
- rozluźnianie mięśni (nawet przez zwykłe potrząsanie rękami czy nogami)
- rozciąganie
- smaczny i zdrowy posiłek
- preparaty zawierające witaminy (zwłaszcza magnez, potas) oraz aminokwasy.

### **Przy zmęczeniu psychicznym:**

- psychoterapia
- akupunktura i akupresura
- pobyt w grocie solnej
- ciepłe kąpiele, w tym solankowe
- masaż relaksacyjny
- ćwiczenia odprężające
- preparaty lecznicze zawierające między innymi witaminy, magnez, lecytynę, glutaminiany.

**Moi Drodzy!**

**Pamiętajcie o odpoczynku.**

**Dbajcie o siebie i swoich najbliższych.**

Justyna Jaskulska