Как бороться с усталостью?

Миллионы людей практически каждый день жалуются на усталость. Наверняка и у вас часто возникает вопрос, - как бороться с усталостью? На самом деле этот вопрос был, есть и будет во все времена актуальным. Усталость может быть вызвана целым рядом причин, которые действуют комплексно.

**Причины возникновения усталости**

**Проблемы со здоровьем**. Если вас постоянно мучает усталость, и вы догадываетесь, что она связана с вашим здоровьем, обратитесь к врачу. Как правило, чувство усталости возникает при многих заболеваниях: это расстройство сна, сахарный диабет, заболевания сердечнососудистой системы, анемия, проблемы со щитовидной железой и т.д. Просто пойдите к врачу и проконсультируйтесь с ним. Способствовать усталости могут и лекарственные препараты. Обратите внимание на то, что с вами происходит после приема лекарства. В таком случае также поговорите с врачом, не являются ли причиной вашей усталости, используемые вами лекарственные препараты.

Зачастую усталость обволакивает тысячи людей из-за неправильного образа жизни. И вместо того, чтобы смотреть в корень проблемы и изменить что-то в себе, многие бегут за химическими стимуляторами, чтобы избавиться от усталости. Просто разберитесь, в чем причина вашей усталости, почему вы постоянно ходите как «в воду опущенный»? Что это может быть, стресс, много негативных эмоций, ваш образ жизни или еще что-то.

**Борьба с усталостью. Меняем свой образ жизни**

**Нехватка нормального сна.** Самая частая причина нашей усталости – это неспокойный сон и его нехватка. Сколько часов вы спите? Здоровый сон должен длиться у взрослых людей 7-8 часов в сутки. Если вы будете спать больше 10 часов, то в течение дня сонливости вам не избежать. То же самое будет и при нехватке сна. Поэтому каждый день ложитесь спать и вставайте в одно и то же время. У вас должен быть график сна. Старайтесь не есть перед сном и не отвечайте на телефонные звонки. Все ваши мысли и действия перед сном должны быть легкими и расслабленными. Никакого напряжения! Кроме того, позаботьтесь о том, чтобы ваша спальня была комфортной. Вам не должно быть слишком холодно или жарко.

Перед сном желательно принять теплую расслабляющую ванну и послушать приятную музыку. Чтобы вы смогли избавить себя от беспокойных мыслей, запишите их в дневник. Не стоит обдумывать свои проблемы, лежа в постели перед сном. Думайте только о хорошем, говорите про себя только позитивные фразы и дышите максимально спокойно. Не нужно принимать никаких препаратов для сна, это временное решение проблемы, которое в отдельных случаях только приводит к постоянной усталости.

**Скажите «нет» алкоголю и никотину!**

Почему-то все привыкли думать, что выкуренная сигарета или 200 г алкогольного напитка снимают депрессию или стресс. Вы будете удивлены, но как раз алкоголь – это мощный депрессант, который негативно действует на нервную систему и нарушает спокойный сон. Никотин также пагубно влияет на нервную систему, поэтому курильщики чаще всего страдают бессонницей. То же самое можно сказать о кофеине. Хотите здорового и спокойного сна, – не употребляйте кофе и алкоголь, не курите.

**Физическая активность – эффективная борьба с усталостью**

Повысить свой энергетический потенциал, и снять усталость вы можете благодаря умеренной физической нагрузке. Как известно, физические упражнения снимают стресс и вырабатывают эндорфин, который хорошо снимает усталость.

Достаточно будет полчаса позаниматься бегом, ходьбой, гимнастикой или другими упражнениями, всего 3 раза в неделю. Главное не переусердствуйте, занимайтесь в умеренном темпе. Если у вас проблемы со здоровьем, то узнайте у врача, какие физические упражнения для вас допустимы.

Кроме того, не забывайте о прогулках не свежем воздухе. Если допустим, вы ведёте сидячий образ жизни, часто находитесь за рулём, за компьютером, то вам стоит ограничить время сидения. Выходите на свежий воздух, делайте физические упражнения и не истощайте свой организм на работе.

**Рацион питания в борьбе с усталостью**

Если вы хотите обеспечить себя достаточным количеством жизненной энергии и не чувствовать постоянную усталость, старайтесь придерживаться таких правил:

**- пейте больше воды!** Наш организм без достаточного количества воды становится безжизненным и вялым, неспособным генерировать энергию. Сильная усталость может появляться тогда, когда человек не потеет из-за обезвоживания. Выпивайте до 10 стаканов воды в день. Желательно пить по 3-4 глотка через каждые 15 минут. Такой прием воды избавит вас от головной боли и усталости, а главное, насытит ваш организм энергией и силой.

**- замените кофе зеленым чаем**. При усталости или сонливости мы часто пьем энергетические напитки. Это только кажется, что кофе снимает симптомы усталости, на самом деле кофеин может вызвать нервозность и впоследствии бессонницу, которая приводит к усталости. Пейте зеленый чай, это отличный антиоксидант и хорошее средство от усталости.

- обязательно завтракайте. Кушайте прямо с утра больше продуктов, насыщенных углеводами. Этот даст возможность вашему организму нормально функционировать в течение дня.

- не забывайте о здоровом питании. Не стоит придерживаться строгой диеты. Вы должны кушать регулярно небольшими порциями. Больше употребляйте овощей и фруктов, цельнозернового хлеба, постного мяса и нежирных молочных продуктов. Помните, что слишком сладкие, жирные и соленые блюда вызывают усталость и сонливость. Можно даже на время снизить потребление молочных продуктов, чтобы избавиться от чувства усталости. Кушайте продукты, которые богаты калием, железом, углеводами и витаминами группы В. Можно также купить комплекс поливитаминов.

**Психологические причины возникновения усталости**

По мнению специалистов, больше 70 % людей страдают от усталости из-за постоянных психологических проблем. Поэтому если вы часто нервничаете по поводу текущих жизненных проблем, постарайтесь разобраться с ними. Можно обратиться за помощью к психологу, который поможет вам решить проблемы семьи или карьеры. Организм подвержен истощению при постоянном беспокойстве, поэтому старайтесь чаще заниматься релаксацией или медитацией.

Хотя бы пару раз в неделю, отдыхайте, просто занимайтесь тем, чем вам нравится. Не надумывайте себе отсутствие времени для нечастых радостей или отдыха, возьмите и пересмотрите свои обязательства.

Как видите избавиться от усталости можно с минимальными усилиями! Все в ваших руках!