

Бережіть нервову систему

Причини нервового виснаження

1. Головною причиною неврастенії вважається перевтома. При цьому не грає особливої ролі, який вид перевтоми переважає - фізичний або розумовий. Але, слід пам'ятати, що фізична активність, навпаки, здатна позбавити від неврастенії, а ось, її відсутність або гіподинамія, в результаті тривалого перебування за комп'ютером і так далі, дуже швидко призводять до нервового виснаження.

2. Найбільш шкідливою вважається розумова робота, що вимагає тривалого зосереджування, наприклад, програмування або корегування текстів.

3. Велику роль у розвитку нервового виснаження відіграє наявність додаткових дратівливих або негативних факторів, як в офісі, так і вдома. Наприклад, ненормований робочий день або постійне недосипання, неправильне харчування і нестача фізичної активності.



4. Сприяють розвитку неврастенії і шкідливі звички - куріння, вживання алкоголю, а також нераціональне харчування і брак вітамінів і мікроелементів, пов'язаний з ним.

Поради

- Правильний режим дня. Необхідно, щоб людина висипалася, харчувалася правильно, приділяла роботі не більше 8 годин на день.
- Нормалізація сну без медикаментів, полягає в прийомах релаксації, провітрюванні приміщення перед сном, розслаблюючих ваннах, прогулянках перед сном.
- Повноцінний відпочинок. Людина під час відпочинку повинна займатися тим, що їй приносить максимальне задоволення. Для одних - це сон, для інших - заняття улюбленим хобі, прогулянка, спорт і так далі.
- Фізична активність. Регулярна фізична активність навіть мінімальна, допомагає наситити клітини організму киснем і нормалізувати розумову активність. Найкращі види спорту для подолання нервового виснаження - плавання, аеробні навантаження, наприклад, біг.
- Правильне харчування. Вживання в їжу великої кількості овочів та фруктів, суттєво покращують адаптаційні можливості організму. Особливо важливо правильно харчуватися в період зміни сезонів.
- Водні процедури. Контрастний душ або тепла ванна допомагають розслабити м'язи і тонізувати судини, що, в свою чергу, сприяє поліпшенню всіх обмінних процесів в організмі і подолання нервового виснаження.

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!!!

