

## **ЯК РОЗПІЗНАТИ ВТОМУ І ЧОМУ ВАЖЛИВО НЕ ДОПУСТИТИ ПЕРЕВТОМИ.**

ДОБРИЙ ДЕНЬ, ШАНОВНІ ВІДВІДУВАЧИ СТОРІНКИ ПСИХОЛОГА!!!



Сьогодні я хочу познайомити Вас з ознаками втоми і перевтоми оскільки наприкінці навчального року це актуально! Вивчити і використовувати у повсякденному житті те, що дійсно працює і покращує якість нашого життя!!!

### **Найпоширеніші ознаки втоми:**

- відчуття знесилення — коли людина відчуває, що не спроможна виконувати звичайні функції належним чином;
- неуважність та погіршення концентрації;
- погіршення пам'яті;
- уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення;
- зниження цікавості до роботи;
- підвищена дратівливість;
- перманентна сонливість;
- реакція серцево-судинної системи — підвищення рівня артеріального тиску та частоти пульсу.

**Усі ці симптоми сповіщають, що саме час зупинитися, відпочити та відновити втрачені сили!**

Інакше ви ризикуєте отримати перевтому — сукупність стійких, несприятливих для здоров'я функціональних зрушень в організмі, після яких украй важко повернутися до норми.

Крім того, внаслідок перевтоми виникає хронічна гіпоксія (киснева недостатність) і порушення нервової діяльності.

### **Ознаки перевтоми:**

- головний біль;
- підвищена втомлюваність;
- хронічна дратівливість;
- нервозність;
- порушення сну;
- загострення хронічних захворювань;

- можливе виникнення артеріальної гіпертензії, виразкової хвороби, ішемічної хвороби серця.

## **ЯК ПОДОЛАТИ ВТОМУ**

У здорових людей втома виникає через фізичне та/або психічне навантаження. У цьому випадку взагалі не йдеться про якусь особливу проблему — втому «лікують» відпочинком.

Важливо вчасно зрозуміти, що ви втомилися, і дозволити собі перепочинок.

**Дієві засоби від втоми:**

### **1. Повноцінний сон**

Дорослим у 18–60 років рекомендовано спати не менше 7 год на добу, дітям 6–12 років — 9–12 год, а у віці 13–18 років — 8–10 год.

Перед сном намагайтеся знизити рівень емоційного навантаження: не дивіться «гострих» телевізійних передач або фільмів, не заходьте в соціальні мережі. Кращою альтернативою стане приємне спілкування з близькими або читання улюбленої книжки.

**2. Правильно організований режим харчування** відповідно до вікових потреб та енергозатрат



Здоров'я, працездатність, активне розумове та фізичне довголіття значною мірою залежать від правильного та повноцінного харчування. Саме через їжу людина поповнює свої енергетичні запаси, а організм одержує різноманітні речовини, необхідні для нормального функціонування органів та систем.

### **3. Регулярне фізичне навантаження**

Будь-яка фізична активність — біг, плавання, катання на велосипеді, ранкова гімнастика — принесе заряд бадьорості й позитивних емоцій. **Головне, щоб такі заняття були регулярними.**

#### **4. Відмова від шкідливих звичок**

Куріння та алкоголь, які люди часто застосовують, щоби розслабитися, насправді виснажують організм, посилюють утому та надзвичайно шкідливі для здоров'я.

#### **5. Зміна діяльності**

Намагайтеся раціонально розподіляти час роботи й відпочинку. Переключайтеся з фізичної праці на розумову та навпаки.

#### **6. Розподіл завдань за пріоритетністю**

За великої завантаженості не соромтеся звернутись по допомогу до колег. На роботі організуйте нетривалі, бажано активні, паузи, в обідню перерву вийдіть на свіже повітря та прогуляйтеся пішки 20-30 хв.

#### **7. Оптимізм та почуття гумору**

Неабияк впливають на здоров'я негативні емоції та душевні переживання. Намагайтеся вибудовувати взаємини між членами колективу або родини в атмосфері доброзичливості, порядності, інтелігентності, толерантності та співчуття.

#### **8. Хобі**

Улюблені та цікаві захоплення наповнять день радістю і сенсом. Проте не перетворюйтесь на перфекціоніста — не прагніть бути досконалим і найкращим у всьому.



**Поки немає ніякого спеціального медикаментозного лікування втоми, проте зміна поведінки неодмінно допоможе її подолати!!!**