**Больше двигайся, чтобы победить усталость**



Если вас одолевает постоянная усталость, значит с этим надо как-то бороться. **Считается, что синдром хронической усталости – это нарушение активности психоэнергетической сферы человека, когда процессы возбуждения в нашей нервной системе длительное время преобладают над процессами торможения.** Это проявляется такими симптомами как:

* упадок сил,
* раздражение,
* сонливость,
* забывчивость.

Наиболее эффективным способом избавиться от хронической усталости является естественная нормализация обменных процессов в организме и успокоение нервной системы.

Чтобы зарядиться энергией, очень важно **стимулировать кровообращение.** Доказано, что синдрому хронической усталости более подвержены люди, ведущие **малоподвижный образ жизни**. Поэтому физическая активность – это именно то, что необходимо для активной и радостной жизни.

Не случайно **занятия фитнесом:**йогой, аэробикой, шейпингом рекомендуют многие врачи как способ избавиться от депрессии и снять усталость. Ведь хроническая усталость, как правило, носит характер не столько физического утомления, сколько морального и психологического. Обычно, когда чувствуется усталость, хочется лечь и поспать. Но если такое состояние вызвано не [**хроническим недосыпом**](http://poryadokvdome.com/2011/03/20/skazhem-stop-xronicheskomu-nedosypu-10-shagov-k-zdorovomu-snu), то вам это не поможет. В этом случае нужно действовать наоборот.

**Включите громкую музыку и потанцуйте!** Главное – пересилить себя вначале, а потом вас будет не остановить! Если же для вас это непривычно, и вы уже не помните, когда в последний раз танцевали, то просто попрыгайте на одном месте. **Сделайте 60 прыжков в течение одной минуты в быстром темпе (отсчёт ведите в ритме секунд) и всю вашу усталость как рукой снимет! Попробуйте прямо сейчас и делайте это каждый день.**

**Каждое утро начинать с зарядки**! Достаточно каждый день делать обычную гимнастику в течение 10-15 минут.

Старайтесь даже на работе делать зарядку минутки 2-3. А если Ваша работа сидячая, то желательно каждый час делать пятиминутную разминку спины, глаз и ног.

## Двигайтесь больше в обычной жизни! Если у вас нет времени для полноценной тренировки, не стоит полностью отказываться от физической активности. Просто прогуляйтесь в быстром темпе хотя бы 10 минут во время обеденного перерыва, перед работой или перед сном. Когда вы едите куда-нибудь, старайтесь несколько остановок пройти пешком, а не на автобусе или машине. Меньше ездите на лифте. Если вы живете, например, на пятом этаже, то можно и по ступенькам подняться. Если выше – то езжайте на лифте, на пару этажей ниже вашего, а дальше пешком.

Физическая активность нужна всем: больным — чтобы быстрее выздороветь, здоровым — чтобы оставаться таковыми долгие годы, детям – чтобы правильно развиваться и расти,  молодым людям и людям среднего возраста – чтобы надолго сохранить молодость, пожилым людям – чтобы жить полноценной жизнью вне зависимости от возраста.

Современный темп жизни, как правило, не дает нам заниматься физическими занятиями даже в минимальных количествах. Но это только на первый взгляд. Ведь в большинстве своем мы просто боимся. Боимся, что физическая активность – это обязательно изнурительные тренировки, а это совершенно не так!  Мы забываем про [пешеходные прогулки](http://chudesalegko.ru/xodba-vmesto-lekarstv-polza-xodby-i-peshix-progulok/), про занятия [танцами](http://chudesalegko.ru/polza-tancev-dlya-zdorovya-cheloveka/), про [велопрогулки](http://chudesalegko.ru/veloprogulki-s-polzoj-dlya-zdorovya/), про активные игры на свежем воздухе,  про [плавание](http://chudesalegko.ru/udivitelnaya-polza-plavaniya/). А ведь все это и многое другое приносит нам удовольствие и является прекрасной тренировкой для нашего организма. Занятия физкультурой должны обязательно приносить человеку удовлетворение и радость.

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской*

*профилактики города Старого Оскола»*

*Отдел мониторинга факторов риска*

*Инструктор по гигиеническому воспитанию*

*Анисимова Ольга Валериевна*