

# Переутомление и его профилактика



## Переутомление –

крайняя усталость, ослабление деятельности организма вследствие чрезмерно напряженной или продолжительной работы.

Это состояние в современном обществе встречается часто, и является актуальной проблемой.

Из двух видов переутомлений – физического и умственного – последнее встречается чаще всего.

Если физическое переутомление развивается постепенно и для его устранения достаточно хорошо отдохнуть, выспаться, принять ванну или сделать массаж, то переутомление от умственной работы часто наступает незаметно для человека, и требует больше времени и сил для устранения. *Именно умственное переутомление создаёт предпосылки к развитию нервных, психосоматических и других острых и хронических заболеваний.*

## Различают три стадии переутомления:

**Для первой стадии** характерны нечастые нарушения сна, выражающиеся в плохом засыпании и частых пробуждениях. Очень часто отмечается отсутствие чувства отдыха после сна, снижение аппетита, концентрации внимания и реже - снижение работоспособности.

**На второй стадии** происходит снижение физической работоспособности. Появляется апатия, вялость, сонливость, повышенная раздражительность, снижение аппетита. Многие люди жалуются на легкую утомляемость, неприятные ощущения и боли в области сердца, на замедленное втягивание в любую работу.

**Во время третьей стадии** прогрессирует расстройство сна, удлиняется время засыпания, сон становится поверхностным, беспокойным с частыми сновидениями нередко с кошмарами. Сон, как правило, не дает необходимого отдыха и восстановления сил.

Часто человек на этой стадии имеет характерный внешний вид: бледный цвет лица, впавшие глаза, синеватый цвет губ и синева под глазами, масса тела падает. Имеет место повышенная потливость. У женщин отмечаются нарушения менструального цикла, что негативно влияет на репродуктивное здоровье женского организма и повышает вероятность развития остеопороза и рака груди. Отрицательное воздействие переутомление оказывает и на мужское здоровье.

**ОГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ Г. СТАРОГО ОСКОЛА»  
ОТДЕЛ КОММУНИКАЦИОННЫХ И ОБЩЕСТВЕННЫХ ПРОЕКТОВ**

**Г. СТАРЫЙ ОСКОЛ, 2021 ГОД**

## Переутомление и его профилактика

Безусловно, каждый человек устает, но **чтобы не было переутомления необходимо:**

1. Правильно организовать свой рабочий день со сменой деятельности и обязательно с активным отдыхом. Можно заранее расписать список дел, которые необходимо сделать за сегодня, главное рассчитать свои силы и не пытаться сделать больше, чем это возможно.

2. Управлять льющимся на вас потоком информации. Ваш мозг – не мусорная свалка, не забивайте память большим объёмом ненужной информации.

3. Достаточно спать. Оптимальная продолжительность сна для взрослого человека - 8 часов, для детей 8-12 часов (в зависимости от возраста).

4. Адекватно использовать физические нагрузки, больше ходить пешком. Если 3-5 раз в неделю совершать пешие прогулки по 20-30 минут не позднее, чем за 2 часа до сна, то уже через 1-2 недели восстановится нарушенный сон и увеличится работоспособность.

5. Найти занятие, которое интересно и даёт только положительные эмоции.

6. Чаще быть на солнце. Солнечные лучи усиливают выработку медиатора активности – серотонина.

7. Не загонять в подсознание негативные эмоции и переживания – это верный способ заработать депрессию. Все отрицательные эмоции должны быть «отреагированы».

8. Следить за питанием. В загруженной заботами и проблемами жизни часто еда - чуть ли ни единственный источник удовольствия. Если это ваш случай, то необходимо найти другие удовольствия, а питание сохранять правильное.

