**Як подолати відчуття втоми і вчасно розпізнати перевтому.**

Причини втоми можуть бути психологічними, фізіологічними, пов’язаними зі способом життя чи медичними причинами.

Втома може бути симптомом багатьох хвороб - діабету, серцево-судинних, артриту, анемії, захворювань щитоподібної залози, апное або ж синдрому хронічної втоми.

До основних психологічних причин утоми, зокрема, належать монотонність праці, несприятливий соціально-психологічний клімат, значні інтенсивність і тривалість праці, її напруженість через підвищені виробничий ризик та небезпеку, стреси, депресивні й тривожні стани.

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

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 утоми:**

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, ковзанах чи лижах - 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 інших. Організуйте нетривалі, бажано активні, паузи, робіть перерву на свіжому повітрі 20-30 хв.

7. Оптимізм та почуття гумору

Неабияк впливають на здоров’я негативні емоції та душевні переживання. Намагайтеся вибудовувати взаємини між членами 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.

Будьте здорові!