

будьте здоровы

Смертельно устал

Чем опасно переутомление?

Переутомление для многих уже стало привычным симптомом, который может быть навязчивым, как, например, зубная боль, но при этом человек с ним буквально сроднился. На самом же деле переутомление может быть крайне опасным, так как становится причиной «расшатывания» здоровья и разбалансировки всех систем.

По некоторым данным, от синдрома хронической усталости в мире страдают около двух десятков миллионов человек. При этом ученые отмечают, что у еще примерно такого же количества оно просто не диагностировано.

Впервые о синдроме хронической усталости заговорили в 1988 году, и именно с этого времени он стал рассцениваться как заболевание, которое к тому же чревато осложнениями.

Учитывая современный темп жизни, проблема переутомления крайне актуальна. Ненормированный рабочий день, присущий многим, требует полной отдачи и отсутствия свободного времени не только по будням, но и по выходным и праздникам, — говорит Евгения Паршина, заведующая отделением аллергологии и иммунопатологии ЦКБ РАН, врач аллерголог-иммунолог, ассистент кафедры иммунологии РНИМУ им. Н. И. Пирогова.

Также свою лепту в дело развития переутомления вносят следующие факторы: недавно перенесенные инфекционные заболевания, включая и новую коронавирусную инфекцию; недостаточность сна и его плохое качество; несбалансированное питание и отсутствие выстроенного режима питания; отсутствие физической активности при ежедневной умственной загруженности и многозадачности.

Кроме того, ежедневные стрессы на работе и дома усугубляют ситуацию, отмечает Евгения Паршина.

Тревога, беспокойство и постоянная усталость – первые симптомы эмоционального выгорания. Не просто усталость.

Виды переутомления и его симптомы

«Переутомление может быть как физическим, так и умственным. При этом способы справляться с ними разные. При физическом переутомлении достаточно просто хорошенько отдохнуть, например выспаться. А вот с умственным все психология

сложнее, ведь оно зачастую развивается незаметно», — говорит иммунолог.

Также специалист подчеркивает, что стоит внимательно присмотреться и прислушаться к себе и своим близким,



чтобы определить симптомы умственного переутомления. К ним относят: раздражительность и нервозность; головные боли, которые иначе называют болями напряжения; отсутствие или, наоборот, повышение аппетита; нарушение и отсутствие сна; усталость и апатию; снижение концентрации внимания, медлительность.

Все это приводит к снижению работоспособности. «Если вы определили у себя такие признаки, необходимо начать исправлять их, не доводя себя до крайности», — подчеркивает Евгения Паршина.

Чем опасно такое состояние?

Врачи отмечают, что развитие такого переутомления и прогрессирование его симптомов может серьезно навредить здоровью. Так, некоторые люди спасаются от перенапряжения и стрессов во вредных привычках, а это причина алкоголизма и т. д., могут разрушиться отношения с близкими из-за эмоциональной нестабильности. Наблюдаются и проблемы в системе пищеварения на фоне постоянных стрессов и нервных переживаний. Следом подтягиваются и проблемы с сердцем и сосудами, у ч-

мнение специалиста

ловека начинаются скачки давления, нарушение метаболизма.

Люди с переутомлением нередко имеют характерные внешние дефекты — синяки под глазами, бледность кожи, синюшность губ, ухудшение качества волос и ногтей и т. д.

При этом стоит понимать, что переутомление и смертельно опасно. Так, в Японии уже есть специальный термин «кароси», который означает смерть на фоне переработок, к которой обычно приводят инсульты и инфаркты. Такое определение было выведено после исследования большого количества смертей у рабочих. Тогда исследователи пришли к выводу, что причина их преждевременной гибели в том, что люди чрезмерно перегружали себя на работе и постоянно переутомлялись, работали на износ и не обращали внимания на расстройств здоровья. Приблизительные подсчеты показали, что такому явлению подвержены 10 тысяч человек в год.

Как справиться с ситуацией?

Если есть симптомы переутомления, как физического, так и умственного, надо действовать. В первом случае, как ранее говорила врач, надо устроить себе хороший отдых. Единственное, стоит понимать, что, например, выспаться впрям не получится — надо обязательно откорректировать свой режим и отдыхать всегда нормально.

Если же речь идет про умственное перенапряжение, надо действовать более комплексно. «Для начала надо попробовать организовать свой день так, чтобы оставалось время на качественный сон продолжительностью не менее 8 часов. Естественно, следует позаботиться о своем питании — сделать его более сбалансированным. Также следует не забывать и про физическую активность — разнообразные прогулки и физупражнения», — отмечает Евгения Паршина.

Кроме того, иммунолог советует для нормализации состояния и выхода из синдрома хронической усталости уделить время тем занятиям, которыми хотелось давно увлечься, но не хватало времени и сил. Например, это может быть вышивание, вязание, просмотр фильмов, а также другие хобби. «Самое важное в этом вопросе — получать удовольствие и положительные эмоции, — заключает специалист.

Источник: https://aif.ru/health/life/smertelno_ustal_chem_opasno_pereutomlenie

Фото: <https://aif-s3.aif.ru/images/021/976/b5d26b9b4d0830deba2f6b3d2004e001.jpg>

к вашему столу

Котлеты «Лесные»

Фарш смешанный – 600 г
Грибная икра – 200 г

Лук – 1 шт.

Чеснок – 3 зубка

Соль, перец черный молотый

Яйца – 2 шт.

Орехи грецкие – 100 г

Паниров. сухари – 100 г

Масло растит. для жарки

Лук мелко порежем, чеснок продавим через пресс. Фарш посолим, поперчим, добавим яйцо, лук, чеснок и грибную икру. Хорошо вымешаем. Если фарш получился жидким, можно добавить 1-2 ст. ложки панировочных сухарей.

Из фарша влажными руками сделаем порционные колобки. Орехи прокрутим на роторной терке или измельчим скалкой. Смешаем их с панировочными сухарями. Возьмем яйцо.

Обмакнем котлеты в яйцо, потом обваляем в сухарях с орехами.

Обжарим котлеты из фарша с грибами на разогретом масле на умеренном огне с двух сторон.

На гарнир к котлетам с грибами можно отварить картофель или гречневую кашу.

Картофель с чесноком

Картофель мелкий – 1 кг

Масло раст. – 4 ст. ложки

Чеснок – 4-5 зубков

Паниров. сухари – 4 ст. л.

Соль, перец черный мол.

Базилик, зелень петрушки

и укропа – по 1 веточке

Картофель отварить. Можно в мундире, а потом очистить. Можно отварить очищенный картофель. Дать клубням немного остыть.

Затем перемешать картофель с маслом, солью, перцем, базиликом и тертым чесноком. Сложить в пакет, насыпать сухарей и несколько раз встряхнуть, чтобы сухари равномерно распределились на картофеле.

Выложить на противень и запекать до легкой румяности 30-35 минут при 180 градусах.

Посыпать порезанной зеленью.

Салат из яиц

Яйца вареные – 6 шт.

Руккола – 1 пучок

Зеленый лук – 1/2 пучка

Сыр твердый – 50 г

Майонез – примерно 50 г

Соль – по вкусу

Перец – по вкусу

Яйца сварить вкрутую и остудить.

Рукколу промыть и выложить кругом на большую тарелку.

Яйца почистить, порезать продольно на 4 части и выложить эти дольки на тарелку с рукколой, тоже в виде круга. Присыпать черным молотым перцем и солью.

Зеленый лук мелко порезать. Посыпать яйца луком.

Взять мелкую терку, одной рукой держать её прямо над салатом, а второй натереть сыр.

Полить салат из яиц майонезом и можно подавать.

Полезные принципы

1. **Принцип зеркала.** Прежде чем судить о других, следует обратить внимание на себя.

2. **Принцип боли.** Обиженный человек сам наносит обиды другим.

3. **Принцип верхней дороги.** Мы переходим на более высокий уровень, когда начинаем обращаться с другими лучше, чем они обращаются с нами.

4. **Принцип бумеранга.** Когда мы помогаем другим, мы помогаем сами себе.

5. **Принцип молотка.** Никогда не используйте молоток, чтобы убить комара на лбу собеседника.

6. **Принцип обмена.** Вместо того чтобы ставить других на место, мы должны поставить на их место себя.

7. **Принцип обучения.** Каждый человек, которого мы встречаем, потенциально способен нас чему-нибудь научить.

8. **Принцип харизмы.** Люди проявляют интерес к человеку, который интересуется ими.

9. **Принцип 10 баллов.** Вера в лучшие качества людей обычно заставляет их проявлять свои лучшие качества.

10. **Принцип каменной скалы.** Доверие — это фундамент любых взаимоотношений.

11. **Принцип лифта.** В процессе взаимоотношений мы можем поднимать людей вверх или опускать вниз.

12. **Принцип ситуации.** Никогда не допускайте, чтобы ситуация значила для вас больше, чем взаимоотношения.

13. **Принцип Боба.** Когда у Боба есть проблемы со всеми, главной проблемой обычно является сам Боб.

Источник: https://vk.com/wall-164007618_7007

Человек потерял работу...

Работа бывает разная, и люди бывают разные. Видимо, поэтому, каждую ситуацию потери человеком работы надо рассматривать отдельно.

Я зашла в Центр «Работа России» в Минеральных Водах. Поинтересовалась в окошечке - может быть, кто-нибудь поможет мне подобрать работу. Мне предложили ознакомиться с материалами, находящимися на стенде, который висит на стене справа, ещё до входа в сам Центр.

Я растерялась: столько вакансий на любой вкус обнаружить я не предполагала. Специалисты требуются разные, зарплаты предлагаются разные. Но, главное - есть выбор.

Причины, по которым человек мог потерять работу, могут быть разные. В зависимости от причин и надо давать рекомендации человеку - что делать, есть он попал в такую ситуацию. Надо «убрать» причину - следствие исчезнет само. Но, если причину убрать нельзя - как быть? Тогда, надо, используя имеющиеся знания, опыт, попытаться найти работу, которую человек, опираясь на свои знания, может выполнять. Всё - в руках самого человека. И, всё зависит от самого человека. Если нет работы, которую мог бы выполнять человек, опираясь на прежний опыт, тогда, надо начать приобретать новые знания и, конечно, начинать новую жизнь. И этой жизни надо учиться.

Разные люди к приобретению знаний, к обучению в школе, техникуме, вузе относились по-разному. И, если пропускали занятия, учились кое - как, всё это скажется в жизни, потом, когда человек вступит во взрослую жизнь, и ему необходимо будет самостоятельно решать свои проблемы. К жизни человек должен готовиться, начиная с детского возраста. Именно родители должны создать условия для каждого ребёнка, чтобы он научился самостоятельно жить. А жить - это не только есть, пить, спать, гулять, а, главным образом, уметь быть полезным «другим» - людям, животным, природе, обществу. Поэтому, родители, чтобы обеспечить ребёнку истинную жизнь, должны поставить его перед необходимостью приобретать знания о жизни, главное из которых - умение взаимодействовать с разными «другими». И родители, и ребёнок должны понимать, они - не могут жить сами по себе, все их потребности могут быть удовлетворены только «другими». Но, чтобы это произошло, они должны уметь удовлетворять потребности «других». Чем больше знаний у человека, тем больше у него шансов обеспечить себе истинную жизнь.

Каждый человек должен иметь знания о смысле жизни: жить надо - для «других», чтобы приносить пользу «другим», поскольку, именно «другие» дают человеку радость и смысл жизни, именно «другие» делятся с человеком знаниями, опытом, энергией. Именно «другие» придут на помощь человеку, который растерялся, когда потерял привычную работу. Именно «другие» помогут овладеть новой профессией, новыми знаниями, новым опытом.

Светлана Шуман, канд. пед. наук, доцент консультант - психолог