

Чому в людини швидко закінчується енергія?

Оксана Бойко

Є такі найбільші “викрадачі” енергії:

- Значні фізичні та емоційні навантаження. Коли людина працює понад міру, рівень енергії падає набагато швидше. Це стосується і сильних емоційних переживань.
- Брак сну. Якщо людина не висипається тривалий час, організм не може повноцінно відновити свої сили.
- Жаль за минулим. Багато людей часто в думках повертаються до минулих проектів. Думають, чи могли б зробити інакше. Однак це тільки спалює масу енергії, яку можна витратити на конкретні справи.
- Вплив гаджетів на здоров’я організму. Науковці стверджують, що залежність від смартфонів радикально змінює наші життя, і це не завжди має позитивні наслідки. Вчені попереджають: надмірне використання смартфонів може призвести до тривоги та стресових станів. Ба більше, часте використання телефону, а особливо — у другій половині дня, погано впливає на якість сну, головний біль та знижує гостроту зору.

Які є способи відновлення життєвої енергії?

Фахівці називають такі найпоширеніші способи відновлення енергії:

1. Фізичні вправи

Фізична активність — перевірений спосіб, як підвищити енергію. Корисними можуть бути різні вправи: швидка ходьба, біг, їзда на велосипеді, гра у футбол чи баскетбол. Помірні вправи для зміцнення також можуть бути корисні.

2. Читання

Читання — більше, ніж просто відпочинок, адже книги мають

великий вплив на людину. Зокрема, читання “прокачує” мозок. Це одне з найскладніших завдань для мозку, але саме читання дозволяє розвивати розумові здібності, пам’ять.

3. Налаштування режиму сну та їжі

Налагоджений режим сну і правильне харчування — надійні способи для відновлення сил. Якісний сон не лише допомагає відновити фізичні сили, а й відіграє важливу роль в обробці інформації. Крім того, сон сприяє зміцненню імунітету. Крім того, нестача сну погано впливає на настрій та загальне самопочуття. Важливо не переїдати на ніч. Краще вживати легку їжу за 3 години до сну. Стежте за своїм раціоном. Харчування має бути збалансованим, багатим на вітаміни та мінерали.

4. Провести час на свіжому повітрі

Лікарі радять проводити на вулиці хоча б 3 години на день. Навіть після невеликої прогулянки на свіжому повітрі ви відчуєте приплив сил та енергії. Перебування на свіжому повітрі позитивно впливає на роботу легень. Свіже повітря допомагає швидко відновитися після різних хвороб.

5. Будь-які ваші улюблені заняття

Хобі — розвага чи просто улюблене заняття, часто зовсім не пов’язане з професійною діяльністю людини. Це може бути захоплення фотографією, кулінарія, різні види спорту, рукоділля. Хобі може бути активним, творчим, пасивним чи інтелектуальним. Головне завдання хобі — можливість відволіктися від звичної рутини. Однак багато людей часто відмовляються від улюблених занять через втому, зайнятість.

6. Час з близькими і друзями

Є багато теорій про зв’язок між дружбою і друзями. Фахівці часто називають психологічний ефект дружби, який відіграє важливу роль. Друзі допомагають пережити важкі часи, не впасти в депресію, впоратися зі стресом.

Джерело: <https://oleshaotg.gov.ua/news/1740389667/>