



## Консультация для педагогов «Средства от эмоциональной усталости»

Вы сильно устаете, а здоровье хорошее?

Это эмоциональная усталость, и бороться с ней надо как можно интенсивнее, чтобы дело не дошло до болезни XXI века - СХУ (синдром хронической усталости).

### Причины эмоциональной усталости

Причины, по которым накапливается эмоциональная усталость: недосып, перегрузки на работе, длительный или регулярный стресс, неудовлетворенность собственной жизнью или какой-либо из ее сфер.

### 7 средств против эмоциональной усталости

1. Займитесь собой, а именно - своей нервной системой. Постарайтесь разобраться в причинах, по которым вы вынуждены часто нервничать. Взвесьте каждую из них, оцените, насколько они объективны. Можно ли что-то из них устранить вообще? Вполне возможно, что ваша психика остро реагирует на проблемы внешнего мира - например, есть люди, испытывающие сильнейший стресс при просмотре тяжелых фильмов или новостей о войнах, преступлениях, стихийных бедствиях. Возможно, вам следует ограничить или максимально исключить подобные источники негатива, заменив их на источники радости и спокойствия (прогулки на свежем воздухе, общение с детьми, супругом, друзьями и родными).

2. Нормализуйте свой сон и его режим. Если вы спите много, но в неправильное время, ваш организм получает только иллюзию полноценного отдыха. На самом же деле его биоритмы сбиваются, и он страдает. Перед сном не перегружайте свой мозг информацией. Следите, чтобы спальня хорошо проветривалась перед или во время сна.

3. Побольше отдыхайте, но - правильно! Просмотру передач без особого разбора предпочтите поход в кино, театр, на концерт. Посещайте интересные и по возможности разнообразные мероприятия, будь то встреча однокурсников или корпоративный поход на квест.

4. По возможности занимайтесь спортом или хотя бы зарядкой по утрам.

5. Не злоупотребляйте кофеином - разумную дозу для себя каждый определяет сам, но она явно не должна превышать 3 чашки в день.

6. Убедитесь, что у вас все в порядке с планированием вашего рабочего и личного времени. Возможно, вы неэффективно его распределяете и потому устаете, хотя выполняете вдвое меньше, чем кто-то другой.

7. Не игнорируйте всевозможные методы релаксации (от йоги до ароматерапии).

*Прислушивайтесь к своему организму, и вы найдете способ дать ему полноценный отдых.*