Самоконтроль

Как повысить работоспособность

К концу зимы накопившаяся усталость даёт о себе знать

Как помочь себе и не сойти с финишной прямой, когда силы на исходе, – в материале экспертов портала passion.ru.

Витамины и правильное питание

Когда мы находимся в состоянии стресса, важно адекватно питаться, чтобы восполнить повышенный расход витаминов, минеральных веществ и запасов жизненно необходимых питательных веществ. Если вы будете полноценно питаться во время стрессовых ситуаций, то будете лучше действовать и мыслить, что поможет легче решать проблемы.

Для начала достаточно включить в свой рацион нужные продукты, обогащённые витаминами и микроэлементами. Их источником являются сезонные овощи и фрукты. Например, квашеная капуста – это кладезь витамина С, клетчатки, а также фолиевой кислоты, отвечающей за укрепление кровеносной системы и наш благоприятный эмоциональный фон. Дайкон – низкокалорийный продукт, 100 граммов японской редьки содержат всего 21 килокалорию и почти наполовину обеспечивают ежедневные потребности организма в витамине С. Зелень – например, сельдерей и шпинат – богаты витаминами А, В, С и D.

Морковь, свёкла, репа, редька, мандарины, хурма, бананы, сухофрукты, орехи – можно бесконечно перечислять натуральные источники витаминов, из которых можно приготовить полезные и вкусные блюда. Рекомендуется употреблять продукты, богатые триптофаном, – это молоко, сыр, творог, орехи, которые требуются для выработки серотонина, снижающего утомляемость.

Не забывайте про режим питания. Главная заповедь диетологов – часто, но маленькими порциями. Старайтесь, чтобы каждый день были завтрак, обед и ужин. Последний приём пищи должен быть за три-четыре часа до сна и не очень плотным. В течение дня между основными приёмами пищи должны быть перекусы, и тогда вам не захочется съесть что-то запретное, тем самым навредив себе. Дополнительно врачом могут быть рекомендованы таблетированные витаминно-минеральные комплексы.

Выбирайте полезные напитки

Офисным кофеманам всю раздражительность и плохое самочувствие можно списать на чрезмерное употребление любимого напитка. Кофе повышает артериальное давление, а вместе с ним и риски сердечно-сосудистых осложнений, кроме того, доказано, что в большом количестве он может провоцировать нарушения центральной нервной системы.

Старайтесь пить кофе не в ущерб себе, если совсем без него не можете. Желательно пить напиток с утра. Употребление кофе в день не должно превышать более 300 мг кофеина. Не забывайте, что во время термической обработки содержание кофеина в зёрнах увеличивается, поэтому следует выбирать кофе слабой и средней обжарки.

Но зимой лучше переходить на другие напитки – зелёный чай, например, очень хорош для укрепления иммунитета, повышения жизненного тонуса и энергии. Морсы – клюквенный и смородиновый – помогут противостоять простудным заболеваниям, снимают отёки и воспаления, укрепляют сосуды. Их часто назначают в комплексе для лечения урологических и гинекологических заболеваний. Травяные чаи являются мощными антиоксидантами и отличным средством для улучшения пищеварения. Некоторые травы обладают противовоспалительным эффектом, могут нормализовать давление, помочь при головной боли, а также при метеоризме и желудочных коликах. Мяту, ромашку, чабрец – лучше заваривать эти сборы на основе настоящей выжимки из трав и избегать пакетированного чая из магазина. В готовый отвар можно добавить мёд, цедру цитрусовых, измельчённый корень имбиря. Только учитывайте при этом собственную склонность к аллергическим реакциям.

Больше движения

Даже если регулярные тренировки и бег по утрам не вписываются в ваш привычный распорядок дня, всегда находите время для пешей прогулки. Избитая истина, что жизнь – это движение, не теряет актуальности. Умеренная физическая активность полезна людям всех возрастов – так можно укрепить сердечную мышцу, опорно-двигательную систему, усилить мозговое кровообращение, а вслед за ним улучшить память и внимание и хорошо натренировать иммунную систему.

Знайте, что ежедневные занятия спортом даже в течение двух месяцев способны мало того, что улучшить общий здоровый фон, так ещё и спровоцировать удвоенную выработку антител и усилить сопротивляемость организма инфекциям.

Но начать можно с малого – например, с утренней зарядки по утрам, небольших разминок в течение рабочего дня, если вы постоянно в офисе и за компьютером. От этого устают не только глаза, но и страдает вся опорно-двигательная система.

Не бойтесь мороза

Чаще бывайте на свежем воздухе. Быстрый шаг при правильном дыхании поможет насытить клетки организма кислородом. Понятно, что наступившие холода загоняют всех нас в тёплые квартиры. Тем не менее время для прогулок на свежем воздухе должно быть. Используйте любую возможность физической активности – пройтись пешком от дома до метро или возвращаясь с работы.

На морозе лучше дышать носом, неглубоко и медленно – так меньше шансов простудиться. Холодный воздух последовательно и равномерно будет проходить по дыхательным путям и, соответственно, быстрее нагреваться.

Здоровый сон – продолжительный

Не нужно доказывать, как важно человеку спать. Сон поднимает уровень серотонина, который помогает нам мыслить более ясно. Мы зачастую жертвуем сном, когда у нас накопилось слишком много дел. Но в действительности только полноценный сон поможет вам всё успевать, думать более ясно и действовать более эффективно. При этом имейте в виду, что длительный сон более девяти часов даёт обратный эффект: снижает умственные способности и приводит к ряду эндокринных патологий. Какова же оптимальная продолжительность сна? Семь-восемь часов в сутки. Эти цифры считаются оптимальными для большинства взрослых.

Есть много биохимических реакций, которые происходят во сне. Например, гормоны лептин и грелин зависят от продолжительности сна. Лишение сна провоцирует понижение уровня лептина и повышение грелина, что приводит к увеличению аппетита. Таким образом небольшое увеличение сна может привести к снижению аппетита. Также доказано, что у людей, спящих менее семи-восьми часов в сутки, нарушается обмен глюкозы в организме, что является риском развития сахарного диабета.

Музыка

Музыка может стимулировать мозг, чтобы тот вырабатывал гормоны, которые помогают нам расслабиться и почувствовать себя более непринуждённо. Для снятия стресса человеческому мозгу показаны мелодичные темы, он плохо реагирует на большое количество ударных и чрезмерные повторения.

Вредные привычки

По возможности откажитесь от курения. Даже если уменьшить количество сигарет, то вы сделаете серьёзный шаг в сторону здоровья. Также помните о регулярных профилактических осмотрах у вашего лечащего врача. Будьте здоровы!

Тест

Добры ли вы и внимательны ли к окружающим? Способны ли вы отдать последнюю рубашку тому, кому она нужнее? На эти вопросы вам поможет ответить наш тест.

1. У вас появились деньги. Могли бы вы истратить всё, что у вас есть, на подарки друзьям?
2. Товарищ рассказывает вам о своих невзгодах. Дадите ли вы ему понять, что вас это мало интересует, даже если это так?
3. Если ваш партнёр плохо играет в шахматы или другую игру, будете ли вы иногда ему поддаваться, чтобы сделать приятное?
4. Часто ли вы говорите приятное людям, просто чтобы поднять им настроение?
5. Любите ли вы злые шутки?
6. Вы злопамятны?
7. Можете ли вы терпеливо выслушать даже то, что вас совершенно не интересует?
8. Умеете ли вы на практике применять свои способности?
9. Бросаете ли игру, когда начинаете проигрывать?
10. Если вы уверены в своей правоте, отказываетесь ли выслушать аргументы оппонента?
11. Вы охотно выполняете просьбы?
12. Станете ли вы подтрунивать над кем-то, чтобы развеселить окружающих?

А теперь засчитайте себе по 1 очку за ответ «да» на вопросы 1, 3, 4, 7, 11 и за ответ «нет» на вопросы 2, 5, 6, 8, 9, 10, 12.

Больше 8 очков. Вы любезны, нравитесь окружающим, умеете общаться с людьми. У вас, наверное, много друзей. Одно предостережение: никогда не пытайтесь иметь хорошие отношения со всеми – всем не угодишь, да и на пользу это вам не пойдёт.

От 4 до 8 очков. Ну что же, ваша доброта – вопрос случая. Добры вы далеко не со всеми. Для одних вы можете пойти на всё, но общение с вами более чем неприятно для тех, кто вам не нравится. Это не так уж плохо. Но, наверное, надо стараться быть ровным со всеми, чтобы люди не обижались.

Меньше 4 очков. Общение с вами, надо признаться, порой бывает просто мукой даже для самых близких вам людей. Будьте доброжелательнее, и у вас будет больше друзей. Ведь дружба требует доброго отношения...