

ИСКУССТВО ОТДЫХАТЬ

Слабость, снижение работоспособности, быстрая утомляемость – кто из руководителей компаний не сталкивался с подобными проблемами? Оказываясь, для успешной и плодотворной деятельности недостаточно уметь организовывать свой рабочий день или, к примеру, справляться с несколькими делами одновременно. Надо, прежде всего, научиться расслабляться, оставлять на какое-то время все проблемы в стороне, давая передышку не только телу, но и мозгу.

Практика показывает, что даже после кратковременного отдыха (ко-



нечно, речь идет о действительно полноценном отдыхе, а не о чашке кофе и сигарете) **работоспособность человека восстанавливается с поразительной быстротой**. Лучше всего, конечно, выйти во время перерыва на свежий воздух, подвигаться. Но даже если это по каким-то причинам невозможно, все равно не стоит проводить свободное время за компьютером, бороздя необъятные поля Интернета. Выпейте чаю! Недавно проведенные японскими учеными исследования показывают: **ничто так не бодрит и не возвращает силы, как чашка черного чая с лимоном**. Особенно если «чайная церемония» пройдет в тесной компании сослуживцев.

Впрочем, **не всегда причины усталости кроются в работе**. Постарайтесь восстановить в памяти весь прошедший день – от того момента, когда вы встали с кровати, и до того, когда снова легли спать. Скорее всего, при внимательном рассмотрении обнаружится не один десяток факторов, повлекших за собой быструю утомляемость или даже депрессию.

Прежде всего, стоит **пересмотреть свой рацион**. Если завтрак состоял в основном из одних углеводов и почти не содержал белка, то усталость даст о себе знать уже в середине дня. Дело в том, что углеводы повышают уровень вырабатываемого мозгом серотонина (вещества, которое оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему). Белок же, наоборот, прекрасно избавляет от чувства сонливости. Оптимальный вариант,

если количество потребляемых белков и углеводов будет сбалансированным.

Теперь коснемся **режима дня**. Каждый из нас, хочет он того или нет, должен соблюдать определенные биоритмы (о биологических часах, конечно, слышали все). Для разных людей эти часы тикают не одинаково, именно поэтому принято выделять две категории людей – совы и жаворонки. На самом деле их гораздо больше, совы и жаворонки – лишь два крайних полюса. Разумеется, представить рабочий день в виде запланированной череды событий, где отведено законное место занятиям спортом, приемам пищи и т. д., удастся не всегда. Но попытаться встать в одно и то же время доступно каждому. А ведь, к примеру, оставшись в постели на лишний часок, жаворонки не только не почувствуют себя отдохнувшими, но и, скорее всего, проведет в сонном состоянии весь остаток дня. Дело в том, что особые гормоны, ассоциирующиеся у нас с бодрствованием, вырабатываются в строго определенное время. Биологические часы не обманешь. Зато если лечь пораньше спать, то утром можно ощутить себя свежим и отдохнувшим.

Способствовать переутомлению может и нехватка в организме влаги. Если вы неожиданно почувствовали жажду, значит, и слабость не заставит себя долго ждать. Поэтому чаще пейте. Нехватка воды в организме приводит к уменьшению объема крови и, как следствие, к усталости и апатии.

Опасайтесь стрессов. Под воздействием страха (а стресс – это не что иное,

как особая форма страха) человек инстинктивно напрягает мускулы, что, естественно, приводит к усталости. Тот же самый страх может заставить вас задерживать на время дыхание, перекрывая доступ кислорода к клеткам. О последствиях напоминать, наверное, ни к чему. Чтобы не оказаться жертвой в стрессовой ситуации, нужно попытаться предостеречь себя в спокойной обстановке (или воссоздать в памяти что-нибудь приятное). А визит к зубному врачу, равно как и любое другое «страшное» мероприятие, лучше всего планировать на утро, что-

бы не испортить весь день лишними переживаниями.

Многие полагают, что принять лишнюю таблетку от головной боли никогда не помешает. Проглотил чудо-пилюлю – и снова за работу. На самом деле достаточно широкий круг болеутоляющих, снотворных препаратов, а также различные антидепрессанты могут стать причиной преждевременной усталости. Если же добавить к лекарствам немного спиртного, то лучше сразу бросить все занятия и укладываться в постель – проку от такой работы все равно не будет. Так что попытайтесь вспомнить, какие лекарственные препараты вы принимали в последнее время. И **если обнаружите «таинственную» взаимосвязь между таблетками и быстрой утомляемостью, проконсультируйтесь с лечащим врачом**.

Иногда апатичное состояние бывает вызвано... мрачными тонами. Замечено, что в комнате, оклеенной темными обоями, человек устает намного быстрее. То же самое относится к цвету одежды, автомобиля и т.п. **Попробуйте сменить обстановку**. Теплые краски (желтая, оранжевая, красная) придадут вам бодрости и хорошего настроения. Только не переусердствуйте – ведь устать можно и от обилия ярких предметов. **Чувство меры – это то, что помогает быть всегда на высоте**.

Резенков Алексей

Публикуется с сокращением по материалам интернет-версии журнала «Top-Manager», 28/06/2004 (<http://www.top-manager.ru>).