

ВОПРОС –ОТВЕТ

«Почему , находясь два месяца дома и обучаясь дистанционно я чувствую усталость, апатию, отсутствие сил?»

-

Одним из ключевых факторов усталости является **МОНОТОНИЯ**.

Это функциональное состояние сниженной работоспособности, возникающее в ситуациях однообразной работы с частым повторением стереотипных действий в обыденной внешней среде.

Сопровождается переживанием скуки ,апатии, сонливостью и желанием сменить вид деятельности.

-

Может показаться, что подобные характеристики есть в любом виде деятельности, например – поездки на работу, приготовление еды.

Мы каждый день совершаем монотонные привычные действия, маршруты, но это большое заблуждение.

Очень важный аспект во всем этом – **СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ И БЕСПРЕРЫВНАЯ СМЕНА КАРТИНКИ**. Сейчас этого катастрофически не хватает Всем!

-

▫ Усталость возникает в тревожных, стрессовых ситуациях.

▫ Ситуациях ,когда нет ясности и перспективы ее дальнейшего решения.

В такие моменты человек изматывает себя, организм испытывает самый настоящий стресс.

▫ Сбивается ритм и уклад жизни, нехватка общения, реализации , свободы.

▫ С ограничениями внутренними человеку достаточно сложно справиться (если нет правильной мотивации),либо вынужден в чем-то себя ограничивать по состоянию здоровья.

Внешние ограничения, навязанные,надиктованные организм и наш мозг воспринимает как насилие.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

✓ **ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РАСПОРЯДКА ДНЯ**

✓ **ДОБАВЬТЕ В СВОЙ РАЦИОН ЯРКИЕ ОВОЩИ,ФРУКТЫ,ЗЕЛЕНЬ**

✓ **ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ**

Сейчас уже тепло. Откройте окна, балкон. Сделайте зарядку, растяжку , любые упражнения которые позволят Вам почувствовать себя более активным и находиться в жизненном тонусе.

✓ Прогулки возле дома или и т.д. придумайте сами. Задача находиться какой-то промежуток времени **ВНЕ ДОМА**.

✓ **ОРГАНИЗУЙТЕ РАЗНООБРАЗИЕ В ПОВСЕДНЕВНОСТИ**

Здесь максимально «включить» необходимо творчество.

Одновременно читайте разные книги -чередуйте научную, с художественной. Соблюдая основные аспекты в режиме своего дня (сна, питания, отдыха) конструируйте свой план в разной последовательности. Мозг «распознает» такую конструкцию -момент переключения, тем самым воспринимает как разнообразную деятельность.

✓ **МИНИМУМ ЧАС НА ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ!**

✓ **НАЛАЖИВАЙТЕ И СОХРАНЯЙТЕ СОЦИАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ**

Не прекращайте общаться онлайн, в реальности (соблюдая все правила). Важно чувствовать себя по-прежнему в социуме и в жизни.