Как сохранить энергию в течение дня

Ученые выяснили, что крадет нашу энергию в течение дня, как восполнить ее нехватку и не довести себя до переутомления.

[Карьера и самореализация](https://www.psychologies.ru/themes/career/)

Что вы обычно делаете по вечерам? Встречаетесь с друзьями, ходите в спортивный зал или в кино? Или, жалуясь на переутомление, из последних сил добираетесь до дома и ни на что большее вас уже не хватает?

Если вся ваша энергия остается где-то, вероятно, вы делаете что-то не так. Мы выяснили, как эффективно расходовать свою энергию и где можно найти ее неожиданные источники.

1. ЗАНИМАЙТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ЛЮБИТЕ

Начнем с очевидного. Мы никогда не будем чувствовать воодушевления в конце дня, если предыдущие 8 часов занимались тем, что ненавидим. Согласно исследованиям канадского Университета в Альберте, для того, чтобы чувствовать себя счастливее и меньше уставать, надо четко представлять цель того, что мы делаем.

Каждый день старайтесь думать о том, кому ваше занятие может принести пользу, пусть даже незначительную. У всякого дела есть результат, который кому-нибудь да нужен, помните об этом. Затем сфокусируйтесь на том, что лично вам дает ваше дело, какие ваши потребности с помощью нее удовлетворяются и какие цели достигаются.

И наконец, старайтесь каждый день отмечать, что сегодня произошло хорошего. Чем чаще вы будете проделывать это простое трехступенчатое упражнение, тем счастливее и энергичнее вы будете себя ощущать, тем меньше шанс довести себя до переутомления.

2. ОТКРЫВАЙТЕ ОКНА

Во-первых, проветривая помещение, мы его охлаждаем. Мы гораздо больше устаем, когда температура воздуха достигает 28°C и выше. Во-вторых, открывая окна, мы снижаем концентрацию углекислого газа, который некоторые эксперты также связывают с рабочим переутомлением.

«Концентрация углекислого газа с течением дня увеличивается, если помещение не оборудовано достаточной вентиляцией», — поясняет Ричард Бэрри, специалист по климат-контролю в домашних условиях.

Если окон мало, заведите растения: они поглощают углекислый газ и прочие загрязнители окружающей среды, которые могут способствовать переутомлению. Кроме того, они просто радуют глаз.

3. СИДИТЕ ПРЯМО

Если вы весь день сидите ссутулившись, то вы подвергаете свои мышцы напряжению, которое провоцирует переутомление. «Когда вы сутулитесь, вы чувствуете себя менее привлекательными, это сказывается на настроении и, как следствие, вызывает усталость», — считает физиотерапевт Сэмми Марго. Она советует сидеть прямо на стуле, так, словно бы кто-то пытается мягко вытянуть вас из него.

4. ПРОВОДИТЕ РЕВИЗИЮ ВЫПОЛНЕННЫХ И НЕОКОНЧЕННЫХ ДЕЛ

Незавершенные дела отнимают у нас энергию. Мысли о них будут преследовать нас дома, не давая отдохнуть. Но если в конце дня выделить себе время, чтобы провести ревизию того, что мы успели сделать за сегодня, и составить список заданий на завтрашний день, есть шанс завершить день с чувством удовлетворения от выполненных дел и с зарядом энергии.

5. СЛЕДИТЕ ЗА ЭКРАНОМ КОМПЬЮТЕРА

Если ваши глаза устают к концу дня, дело может быть в плохо настроенном мониторе компьютера. Офтальмологи рекомендует выбирать шрифты, которые легче воспринимаются глазами, не меньше 12-го кегля. Важно, чтобы сам монитор располагался на расстоянии от 33 до 59 см от лица, а центр экрана был примерно на одном уровне с вашими глазами. И конечно, не забывайте протирать экран от пыли — она может искажать изображение, давая дополнительную нагрузку вашим глазам.

6. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГОЛУБОЙ СВЕТ

Исследователи Университета Суррея, Англия, выяснили, что те, кто заменил обычные белые лампочки на лампочки с синеватым оттенком (которые ближе к естественному дневному свету), чувствовали себя менее сонными в течение дня.

«Голубой свет стимулирует меланопсиновые рецепторы в головном мозге, которые ответственны за поддержание состояние возбуждения в организме», — говорит доктор Дерк-Джан Дижк, автор исследования.

Если вы не можете кардинально поменять условия, начните с того, чтобы купить лампочки голубого оттенка, имитирующие естественное освещение, они помогут поддержать ваш организм в тонусе.

7. ПЕЙТЕ ЛАКРИЧНЫЙ ЧАЙ

Наши надпочечники вырабатывают стимулирующие гормоны, которые помогают нам бодрствовать в течение дня. Их действие особенно сильно в начале дня после пробуждения и постепенно снижается к вечеру.

Но при небольших сбоях в организме снижение их действия может начинаться уже в середине дня, провоцируя послеобеденную сонливость и вечернюю апатию.

Люди, которые питаются сбалансированно, в среднем в 10 раз более энергичны

Постойте с открытыми глазами спокойно одну-две минуты, пока не почувствуете, что окончательно привыкли к темноте, затем попросите друга посветить фонариком вам в глаза и понаблюдать за вашими зрачками.

 Основная профилактическая рекомендация для восстановления деятельности надпочечников — это уменьшение стрессовых факторов.

Советуют употреблять лакричный чай, который стимулирует работу адренорецепторов, а потому может оказать временный положительный эффект на работу вашего организма.

8. ПЕЙТЕ ВОДУ ПОСЛЕ КАЖДОГО ТЕЛЕФОННОГО ЗВОНКА

Если ваша жизнь ипредполагает частые телефонные разговоры, причиной вашей усталости может стать дегидратация. Исследователи Американского центра борьбы со стрессом выяснили, что усталость от телефонных разговоров является одной из основных проблем.

Повышенная выработка гормонов стресса приводит к отложению жира в области живота

Дело в том, что, когда мы разговариваем, влага со слизистых оболочек ротовой полости испаряется. Чем больше дегидратация, тем сильнее сгущается кровь, тем меньше она способна переносить кислород.

Возьмите в привычку делать несколько глотков воды после каждого телефонного разговора, они помогут как вашим голосовым связкам, так и в целом положительно скажутся на вашем самочувствии.

9. СЛЕДИТЕ ЗА СВОЕЙ ТАЛИЕЙ

В исследовании Института гигиены труда Национального Тайваньского университета было выявлено, что стройные люди устают в два раза меньше. Доктор Мэрилин Гленвил.читает, что повышенная выработка гормонов стресса, особенно кортизола и адреналина, приводит к отложению жира в области живота.

Поэтому, если вы будете стремиться к минимизации стресса и заодно следить за своими объемами, вы с большей вероятностью сможете научиться управлять своей энергией в течение всего дня.

10. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Если ваша энергия начинает убывать в районе обеденного перерыва и при этом вы замечаете тягу к сладкому, вероятно, причина этого кроется в том, что вы неправильно питаетесь, считает диетолог Найджел Дэнби. «Пища, богатая простыми углеводами, например сэндвич с белым хлебом, способствует быстрому расходованию энергии», — говорит он.

Уменьшите количество углеводов и замените их на сложные, например на цельнозерновой хлеб или отруби, добавьте в свой рацион фрукты и овощи. Люди, которые питаются сбалансированно, в среднем в 10 раз более энергичны, чем те, кто не включают в свой рацион полезные продукты.

По материалам https://www.psychologies.ru