

## Как справиться с хронической усталостью

В наш век с его бешеным ритмом жизни и огромным количеством дел, которые обычно требуют немедленного решения, легко заработать себе хроническую усталость. Именно стрессы, недосып, недостаток времени для себя и провоцируют это неприятное явление. Симптомами этой болезни являются постоянная сонливость, апатия, нежелание что-то делать и постоянное чувство усталости, как будто вы только что пробежали хороший кросс или вернулись из утомительной поездки. Хроническая усталость способна отравить жизнь и вогнать вас в депрессию.

Как избежать этого?

1. **Полноценный сон.** Полноценный сон — залог здоровья и хорошего самочувствия. Поставьте себе за правило спать не менее 8-9 часов в сутки. Если не удастся выспаться ночью, прилягте днем на часок. Именно недосып является первой причиной для хронической усталости.
2. **Не стремитесь все делать на пять с плюсом.** Синдром отличницы губителен для нервной системы. Не успели что-то сделать к назначенному времени? Ну и не переживайте об этом! Разделите дела на главные и второстепенные. Не стремитесь сделать все и сразу.
3. **Активный отдых.** Активный отдых всегда стимулирует выработку эндорфинов и прогоняет прочь апатию. Как ни странно, но отдых на диване с книжкой кажется более заманчивым при хронической усталости, а на самом деле он ведет к еще большему утомлению. Запишитесь на танцы, аквааэробику или освоите велоспорт: это пойдет вам на пользу.
4. **Потребляйте больше витаминов:** свежие соки, фрукты, овощи, мед. Очень питательны орехи всех видов, они заряжают организм энергией и обеспечивают витаминами и минералами. Питателен и черный шоколад. В период хронической усталости не должно быть никаких диет. Наоборот, побалуйте себя вкусностями. Ваш организм заслуживает и поощрения!
5. **Больше положительных эмоций!** Если жизнь не предоставляет вам благоприятных обстоятельств, то устраивайте их себе самостоятельно. Пригласите на приятную встречу подруг в кафе и пару-тройку часов не думайте о проблемах. Отправляйтесь на пикник и наслаждайтесь ароматом шашлыка и красивыми пейзажами. Такие короткие «праздники» заметно улучшают общее состояние и позволяют на какое-то время «отключить» голову от всяких проблем.

**Берегите себя и будьте здоровы!**