Umíte odpočívat?



Když neodpočíváme, naše tělo si dříve nebo později o odpočinek řekne samo. Ovšem to už bývá většinou pozdě. Někteří lidé si myslí, že volný čas je něco špatného, že by se stále měli věnovat nějaké činnosti. Nepřipouštějí si, že **odpočinek není nepřítel, ale také činnost, a to dokonce životně nezbytná.**

Pokud jste pracovně vytíženi a zaměstnání naplňuje většinu vašeho času, je těžké práci a odpočinek vyvážit. Možná vás to překvapí, ale v České republice je pracovní doba u jednotlivce, včetně přesčasů a druhého či třetího zaměstnání, nejdelší v Evropě. Z logiky věci vyplývá, že **větší pracovní námahu je nutné vyvážit delším volnem**. Odkládání odpočinku na dobu, až „bude čas“, může způsobit oslabení organismu. A pak už nebude k „nabití baterek“ stačit víkend, ale ani týden. **Tělo prostě bude oslabené a nemoci se mu nevyhnou.**

Podle odborníků téměř každý čtvrtý člověk si stěžuje na únavu, která je přirozenou obrannou reakcí našeho přepracovaného těla. **Tělo nám říká, že už nemůže, a my, než abychom ho poslechli a odpočívali, raději jej napájíme kávou, energetickými nápoji, abychom vydrželi co nejvíc.**

Na únavu je nejlepší spánek

Únava se může objevovat i při nedostatku vitamínů a minerálů. Nepřirozená je taková únava, která je dlouhodobá a neodpovídá zátěži, které jsme vystaveni. **Pokud běžný odpočinek nestačí k nabrání sil a tento stav trvá půl roku a déle, jde o chronický únavový syndrom, který připomíná onemocnění chřipkou.** Mohou se přidat psychické problémy a poruchy spánku. Chronický únavový syndrom je onemocnění, které vede ke krátkodobé až dlouhodobé pracovní neschopnosti.

Nejúčinnějšími prostředky k jeho odstranění jsou odpočinek, dostatečný spánek, správný odhad svých fyzických a psychických možností a přizpůsobení každodenních aktivit.

Nedostatek spánku způsobuje rychlou únavu, snižuje odolnost, zvyšuje citlivost k subjektivním potížím. Spánek je pro někoho možná zbytečný, ale bez něho by tělo nemohlo regenerovat. Minimalizuje dopady stresu a přirozeně zvyšuje schopnost koncentrace, zlepšuje paměť a koordinaci. Spánek je jednou ze základních potřeb a organismus bez něj dlouho nevydrží.

Ideální je spát sedm až osm hodin. Je prokázáno, že lidé spící osm hodin a víc se dožívají vyššího věku. **Je také dobré pár hodin před spánkem nejíst, abychom umožnili odpočinek i trávicímu systému, a nepít stimulační nápoje. Dobré je spát ve vyvětrané a zatemněné místnosti.**

Unavené tělo – nemocné tělo

Přepracování není nic jiného než přetížení organismu. Co se stane, když naložíte na kuchyňskou váhu víc, než snese? Lidově řečeno – strhnete ji. Totéž platí o lidském těle a mysli.Výkonnost po určité době klesá, a pokud nezařadíte odpočinek, začnete čerpat z rezerv a jdete do minusu. **Přetížení se nejdřív projeví na psychice. Jste podrážděni, začnete se uzavírat do sebe, přestanete se radovat, přemrštěně reagujete, jste lítostiví.**

Vyčerpání s sebou nese i fyzické projevy. Začnete špatně spát, což ještě prohloubí vaši únavu. Přidají se bolesti hlavy, později i nemoci trávicí soustavy. Typickou chorobou spojenou s vyčerpáním a stresem jsou **žaludeční vředy**. Únava neprospívá ani srdci. U vyčerpaného člověka se zvyšuje riziko nehod. Odstraňování pocitu únavy jinak než řádným odpočinkem se dlouhodobě nevyplácí. Únava bývá zpočátku „pouze“ varovným signálem, který se později může stát projevem závažného onemocnění nebo se samotným onemocněním přímo stane.

Každý den si proto najděte chvilku na svého koníčka, který uvolňuje a uklidňuje. Člověk si výborně odpočine **v přírodě, na kole, při plavání**. Pokud jste doma, **přečtěte si oblíbenou knihu, poslouchejte hudbu**. Odpočinek může být klidně i klasické celodenní válení v pyžamu v posteli. Občas to zkuste, je to výborné.

Šest tipů, jak předcházet únavě

1. **Nasnídejte se –**pořádná snídaně dodá tělu energii.
2. **Zacvičte si –**mírné cvičení pomáhá snižovat pocit únavy.
3. **Jezte těstoviny, celozrnné potraviny, luštěniny.**
4. **Zdřímněte si po obědě**– stačí půlhodinová siesta.
5. **Před spaním nejezte, nepijte alkohol ani kofeinové nápoje**. To vše zhoršuje kvalitu spánku. **Choďte spát a vstávejte každý den ve stejnou dobu.**

Tipy na dobroty, které zahánějí stres

Mandle, kešu a para ořechy –Mandle i kešu obsahují hodně tryptofanu. **Hrst mandlí spolu s rozinkami**

poslouží jako chutné občerstvení, případně si rozsekejte pár mandlí do müsli a vše dochuťte nastrouhaným jablkem. **Kešu** jsou skvělé do orientálních pokrmů nebo si je dejte jen tak.**Para ořechy** dodají vašemu tělu selen, jehož nedostatek zhoršuje náladu a přispívá k pocitům úzkosti.

Řeřicha –vitamin B6 je nezbytný pro přeměnu tryptofanu na serotonin, navíc působí jako přírodní antidepresivum. Řeřicha je dobrým zdrojem vitaminu B6. Použijte ji místo salátu do sendviče.

Borůvky –během období stresu vaše tělo spotřebovává vitamín C mnohem rychleji a borůvky, včetně mražených, jsou jeho dobrým zdrojem. Dejte si je třeba na lívance, do müsli k snídani, přihoďte je do jogurtu a podobně.

Tvaroh –zvolte ten méně kalorický, má dostatek bílkovin a vápníku.

Najděte čas na relax

Pokud se rozhodnete relaxovat, nepouštějte v tomto případě ani televizi. Televize je obrovský žrout času. Navíc právě pro odpočinek není to pravé ořechové. Odpočinek jste v tomto případě nahradili zábavou a věřte, že zábava a relaxace není totéž. Zábava nám přináší rozptýlení od starostí, ale energii doplňujeme odpočinkem. Takže večer strávený u televize po náročném dni je pro organismus další zátěží. A ruku na srdce. Že si občas k televizi dáte brambůrky či nějaké další dobroty! No a malér je na světě. Vytváříme si místo odpočinku další stres. Sledování televize je náročné na pozornost a odpočívat se u ní příliš nedá. Odborníci hovoří o půl hodině sledování televize denně, protože po delším čase je pro nás tahle aktivita zátěží. Odpočinek musí spočívat v jednoduchosti.

- **Čtení** – ale pozor ne novin nebo časopisu, vezměte si oblíbenou knihu.
- **Fyzická činnost – plavání, chůze, běh**, ale sluchátka nechte doma.
- **Masáže.**
- **Tvořivé činnosti, ruční výroba čehokoliv.**
- **Jóga.**
- **Domácí práce** – opět pozor, ne z povinnosti, ale zcela dobrovolně. Uvařte si si třeba něco dobrého a lehkého na zub.
- **Hudba** – natáhněte se na chvíli na gauč, zavřete oči a jen poslouchejte.
- **Myslete na dobré věci.** Když začnete den milou vzpomínkou nebo pozitivním ujištěním, ucítíte okamžitě příliv lepší energie. Vyberte si myšlenku podle toho, co vás čeká. Vždy ji formulujte v přítomném čase a někam si ji napište. Když se přiblíží krize, hned si svou větičku zopakujte. Není to jednoduché, protože problémy během dne přibývají, ale i malá připomínka něčeho hezkého dokáže zlehčit napjatou situaci. A je to časově úspornější než zkoušet v kanceláři meditovat.

Za všeho nejdůležitější je ale klid. Tak si ho občas dopřejte nebo přímo naordinujte. Poslechněte své tělo, které to s vámi myslí nejlépe.