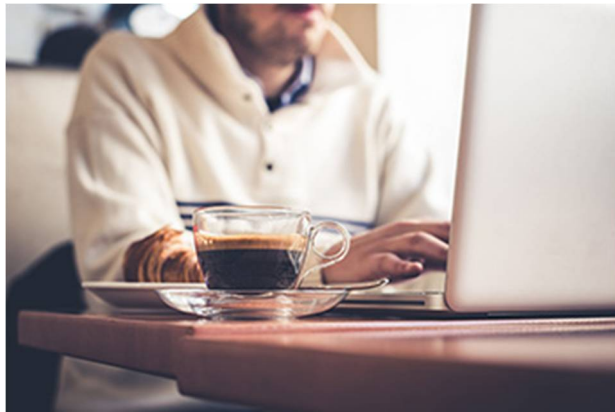


10 СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ ЭНЕРГИЮ В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ



Если вся ваша энергия остается на работе, вероятно, вы делаете что-то не так. Возможные способы, как эффективно расходовать свою энергию и где можно найти неожиданные источники для нее.

1. Занимайтесь тем, что любите

Начнем с очевидного. Мы никогда не будем чувствовать воодушевления в конце рабочего дня, если предыдущие 8 часов занимались тем, что ненавидим. Согласно исследованиям канадского Университета в Альберте, для того, чтобы чувствовать себя счастливее и меньше уставать на работе, надо четко представлять цель того, что мы делаем. Каждый день старайтесь думать о том, кому ваша работа могла бы принести пользу, пусть даже незначительную. У всякой работы есть результат, который кому-нибудь да нужен, помните об этом. Затем сфокусируйтесь на том, что лично вам дает ваша работа, какие ваши потребности с помощью нее удовлетворяются и какие цели достигаются. И наконец, старайтесь каждый день отмечать, что сегодня произошло хорошего на работе. 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 на работе, 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. Если окон в вашем кабинете мало или их нет вовсе, 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 сутулившись, 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. Сидите 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 уйти с работы 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 рекомендуют 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 состояния возбуждения в организме.

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. Основная профилактическая рекомендация для восстановления деятельности надпочечников – это уменьшение стрессовых факторов. Но в то же время врачи 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 работа предполагает частые телефонные разговоры, причиной вашей усталости может стать дегидратация. 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 женщины, чей обхват талии был больше 80 сантиметров, уставали вдвое чаще своих более стройных коллег. Доктор Мэрилин Гленвил считает, 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. Уменьшите количество углеводов и замените их на сложные, например на цельно-зерновой хлеб или отруби, добавьте в свой рацион фрукты и овощи. Люди, которые питаются сбалансировано, в среднем в 10 раз более энергичны, чем те, кто не включают в свой рацион полезные продукты.

*С наилучшими пожеланиями,
Педагог-психолог
Лукьянова Ю.Н.*