**ЯК ВІДПОЧИТИ ТАК, ЩОБ НЕ ВТОМИТИСЯ ЩЕ БІЛЬШЕ?**

Інтуїтивно ми відчуваємо, що робота та відпочинок – це різний досвід.

Робота потребує зусиль, концентрації уваги, витрат фізичної та психічної енергії.

Саме це наприкінці дня призводить до відчуття втоми і бажання мати якийсь період, коли гормональний фон, серцевий ритм, інші фізіологічні процеси зможуть повернутися до вихідного рівня.

Якщо ж цього не відбудеться, наша втома наростає, організм виснажується, що позначатиметься на здоров’ї.

Це ненормально, коли наприкінці дня не вдається розслабитися, не можеш зосередити увагу на поточних справах, наступний робочий день починаєш втомленим.

Люди, які залишаються без відпочинку, скаржаться на втому, психологічний дистрес та серцево-судинні проблеми.

**Який відпочинок сприяє відновленню?**

Більшість справ, які ми виконуємо, можна поділити на такі, які висувають до нас більше та менше вимог.

Справи, які не висувають особливих вимог до наших психобіологічних систем, як-от полежати на дивані та дивитися телевізор, будуть сприяти відновленню найбільше.

Але не все так просто – пасивний відпочинок корелює з нудьгою та апатією.

Дослідження показали, що активності, на які ми витрачаємо мало зусиль, майже або зовсім не впливають на процес відновлення: після них люди далеко не завжди відчувають, що відпочили та готові до роботи.

Також існує припущення, що те, чим саме людина займається у вільний від роботи час, не є настільки принциповим.

* Але важливо, щоб цей досвід дозволяв повністю відволіктися від роботи, розслабитися, сприяв саморозвитку та повертав відчуття контролю за розподілом власного часу.
* Якщо ви стверджувально можете відповісти на наступні 4 запитання, то ваш відпочинок можна вважати повноцінним.

У вільний від роботи час:

* Я забуваю про роботу?
* Маю час відпочити?
* Розширюю свої горизонти?
* Сам керую своїм часом?

Вміння відволіктися є особливо важливим у напружені та перенасичені робочі дні.

Активності, які допомагають розслабитися, як-от прослуховування музики, прогулянки на природі та тепла ванна, прямо пов’язані з показниками задоволення життям та обернено – зі скаргами на здоров’я, виснаженням та проблемами зі сном.

Дослідження показали, що досвід медитації або молитви наприкінці дня сприяє відновленню, полегшує втому та покращує якість сну.

Сон – це так само період глибокого розслаблення та відновлення. Дорослій людині в середньому важливо спати 7-9 годин на добу.

Напружена робота не збільшує тривалість сну, однак погіршує його якість. Чим більш виснаженою є людина, тим гірше вона спить. Спорт та всілякі хобі також можуть допомогти відновитися, а окрім цього, сприяють саморозвитку та мають багато супутніх переваг для нашого здоров’я.

Заняття спортом сприяють виробленню ендорфінів, посилюють секрецію норадреналіну, серотоніну та дофаміну, що має ефект антидепресантів. Також інтенсивні вправи дозволяють відволіктися від думок.

*Анастасія Широка, викладачка кафедри психології та психотерапії УКУ*