

ПОЧЕМУ ВАЖЕН ОТДЫХ?



Отдых — это важная составляющая сохранения здоровья человека. Отдых необходим для того, чтобы хорошо себя чувствовать, ощущать радость жизни, стремиться к новым целям и достигать их.

В данной статье подробно описано, какую пользу приносит отдых и почему важно уметь правильно отдыхать и расслабляться.

1. Укрепление иммунной системы. В период интенсивных физических и умственных нагрузок иммунная система постоянно работает на пределе для сохранения здоровья человека. Без полноценного отдыха

иммунная система может не выдержать большой нагрузки и системы организма вовремя не восстановятся.

2. Психологическое здоровье. Психологическая усталость может быть столь же вредной, как и физическая усталость. Период отдыха поможет с новой силой разжечь в вас стремление двигаться дальше, ставить новые цели и достигать желаемое. Поэтому отдых необходим также для того, чтобы перезарядить психику.

3. Здоровый сон. Полноценный сон приводит нервную систему и общее состояние организма в норму. Чтобы набраться сил, необходимо спать не менее 7-8 часов в сутки.

Важно позаботиться о качестве сна. Для этого следует придерживаться нескольких рекомендаций:

- проветривайте спальню;
- ложитесь отдыхать не позже 23:00;
- перед сном отвлекитесь от насущных проблем и уберите гаджеты.

4. Переключение внимания. Вы всегда на связи, решаете дела во время обеда, дома, в транспорте, в отпуске и на выходных? Постоянно жить в таком режиме, обременяя своих близких и собственное мышление рабочими моментами, неправильно. Научитесь оставлять работу на работе, а дома уделяйте время себе и своим личным делам. Отдых — это прежде всего, переключение внимания на приятные вещи.

5. Внесение в жизнь разнообразия. Разнообразьте свой отдых. Это поможет внести в свою жизнь ярких красок и новых эмоций.

Примерные идеи для отдыха:

- впечатления: кино, театр, футбол;
- общение с природой: лес, река, море;
- физическая активность: велосипед, бадминтон, лыжи;
- игры: настольные игры, шашки, шахматы;
- удовольствие для тела: баня, массаж, спа.

6. Домашние дела с легкостью. Любой отдых может омрачить домашняя работа. Научитесь грамотно распределять домашние дела для того, чтобы ваш отдых был приятным и гармоничным, а домашние обязанности доставляли приятные эмоции:

- не копите дела к выходным, например, запустите стиральную машину среди недели;
- делегируйте домашние обязанности остальным членам семьи, в том числе и детям;
- закупайтесь продуктами в будние дни;
- пользуйтесь услугами доставки (еда, бытовая химия, товары для животных и т.п.).

Уделяйте время отдыху, расслаблению и будьте здоровы!

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*