

УДК 615.89

Kotkova A. V.

student

Sheyko G. A.

senior lecturer of the department of «Physical Education»

Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology

technologies

Russian Federation, Sterlitamak

**МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТЬЮ И
ФИЗИЧЕСКИМ НЕДОМОГАНИЕМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Аннотация: в статье рассмотрены способы борьбы с хронической усталостью. Отмечены факторы, влияющие на общее физическое недомогание. Изучены основные причины постоянной усталости. Приведены методики улучшения физического состояния в домашних условиях.

Ключевые слова: организм, хроническая усталость, физическое недомогание, методы борьбы.

Kotkova A. V.

student

Sheyko G. A.

Senior Lecturer of the Department of «Physical Education»

Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology

Russian Federation, Sterlitamak

METHODS OF DEALING WITH FATIGUE AND PHYSICAL MALAISE

Annotation: *the article discusses ways to combat chronic fatigue. The factors influencing the general physical malaise are noted. The main causes of constant fatigue have been studied. The methods of improving physical condition at home are given.*

Key words: *the body, chronic fatigue, physical malaise, methods of struggle.*

Физическая активность, благополучие и работоспособность человека зависит от количества сна, рациона питания, здоровья и эмоционального состояния.

Хроническая усталость может быть вызвана недосыпом, стрессом, травмами или перенесенными заболеваниями [7]. В статье рассмотрены способы борьбы с усталостью, повышения продуктивности и борьбы с физическим недомоганием.

При ежедневной работе за компьютером человек находится в неподвижном состоянии практически весь день. Отсутствие движения приводит к усталости и снижению работоспособности. Мышцы становятся скованными, болит шея и голова, появляется сонливость.

Регулярные физические упражнения улучшают самочувствие, настроение, повышают работоспособность и делают организм устойчивее к стрессу, который является одним из факторов появления хронической усталости [1].

Следует начать день с утренней зарядки перед завтраком. Такое начало дня обеспечит бодрое утро без кофеина. Пример упражнений, которые следует выполнять после пробуждения:

1. Размять шею: наклоны влево, вправо, повороты в стороны.
2. Сделать упражнения для туловища: вращение плечами по 10 повторов вперед и назад, наклоны вперед и назад по 10 раз, 10-15 отжиманий.
3. Разминка для ног: приседания 20 раз, махи ногами и выпады по 15-20 раз [1].

Во время работы обязательно вставать и делать разминку как минимум каждый час. Упражнения снимут усталость мышц и ускорят кровообращение по всему телу.

Вечером перед сном нужно делать растяжку. Напряженные мышцы шеи и спины расслабятся. Как размяться перед сном:

1. Растяжка для шеи: правой рукой прижать голову к правому плечу, левой — к левому, повернуть голову вправо, затем влево. Задержаться в каждом положении на 5 секунд.
2. Расслабление плечевых мышц: развести руки в стороны, затем скрестить их вокруг тела. Остаться в положении на 30 секунд.
3. Снятие нагрузки с позвоночника: сесть на пятки, наклониться вперед, прижав грудь к коленям и вытянув руки на 5 минут [2].

Особенно важным фактором является сон. Регулярный продолжительный сон поможет избавиться от хронической усталости.

Рекомендуемое количество сна для взрослого человека — от 7 до 9 часов, а приемлемое — 6-11 часов [3]. Согласно исследованиям, риск смертности тех людей, которые спят меньше 6 часов в сутки, выше на 12%, а тех, кто спит более 9 часов — на 30% [4].

Как недосыпание, так и пересыпание вредит организму. Вредна разная продолжительность сна в будние и выходные дни, особенно характерная для людей «сов». Компенсация недостатка сна во время рабочих дней длительным сном в выходные приводит к следующим проблемам:

- хроническая усталость;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- инсульт;
- ожирение;
- головные боли [5], [6].

Комфортно обустройте спальное место и проветрите комнату перед сном. Это поможет утром проснуться бодрым и полным сил.

Избавиться от хронической усталости поможет прием витаминов группы В и магния [8]. Однако эти вещества можно получить и из пищи.

Витаминами группы В богаты:

- зеленые овощи;
- злаки;
- мясо;
- яйца;
- картофель [9].

Магний в большом количестве содержится в следующих продуктах:

- пшеничные отруби;
- тыквенные семечки;
- орехи (миндаль, кешью, арахис);
- шпинат;
- ржаной хлеб;
- бананы [10].

Были рассмотрены современные исследования и выделены основные принципы борьбы с усталостью и физическим недомоганием в домашних условиях: регулярные физические нагрузки, здоровый сон и добавление в рацион питания продуктов, богатых магнием и витаминами группы В.

При соблюдении этих указаний можно справиться с хронической усталостью. Однако порой усталость говорит о заболеваниях, и если даже при соблюдении этих указаний остается недомогание, следует проконсультироваться с врачом.

Литература

1. Утренняя зарядка — с чего начать, комплекс упражнений // <http://gorpol39.spb.ru/здоровый-образ-жизни/утренняя-зарядка-с-чего-начать-компле/>
2. Растяжка перед сном // <https://bluesleep.ru/blog/rastyazhka-pered-snom-zachem-ona-nuzhna/>
3. How Much Sleep Do We Really Need? | National Sleep Foundation. // <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
4. Francesco P. Cappuccio, Lanfranco D'Elia, Pasquale Strazzullo, Michelle A. Miller. [Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies](#) // Sleep. — 2010-05. — Т. 33, вып. 5. — С. 585–592.
5. Отоспаться в выходные? Учёные объяснили, почему это опасно // <https://ria.ru/20181121/1533163005.html?recommend=c>
6. Уолкер М. [Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях](#) / Перевод с английского В. М. Феоклистовой. — М.: Азбука-Аттикус, КоЛибри, 2018. С. 14—15.
7. Возможные причины миалгического энцефаломиелита/синдрома хронической усталости // <https://www.cdc.gov/me-cfs/about/possible-causes.html>
8. Werbach M. R. Nutritional strategies for treating chronic fatigue syndrome // Altern Med Rev. — 2001. Feb — Volume 6. — Issue 1. — Pages 4–6.
9. Витамины группы В // <https://www.kp.ru/doctor/zdorovyj-obraz-zhizni/vitaminy-gruppy-b/>
10. В каких продуктах питания магния больше всего // <https://magnelis.ru/vazhno-znat/producti-bogatie-magniem/>