

УМОРНИ СТЕ – ЗАШТО

Свако јутро се будите уморни, безвољни, тешко вам је да без шољице јаке кафе започнете дан. Најрадије бисте само ћутали. Нервира вас свако питање које вам се поставља...

Немате жељу ни снаге да одговорите на свакодневне обавезе, расејани сте, а ипак увече тешко заспите...

Разлози за такво стање су бројни. Навешћемо неке од њих:

Недовољно сна или некавалитетан сан.

Нередовна и неправилна исхрана.

Повећан обим послова.

Недавно прележана прехлада.

Нагомилани проблеми.

Свакодневни стрес.

Мањак гвожђа у крви.

Нека латентна (прикривена) инфекција.

Изложеност штетном зрачењу на месту на коме спавате (зрачење од репетитора, трафостаница, далековод, кућних апарата, елекромагнетна зрачења подземних вода...).

Незадовољство послом којим се бавите или окружењем на послу.

Неисказано незадовољство у партнерским односима.

Ако овакво стање дуже траје морате да промените нешто у свом животу.

Идите у кревет раније.

Храните се здраво.

Чешће се одмарајте.

Дружите се са људима који вас опуштају.

Отворено искажите своје жеље и потребе.

Проводите више времена на свежем ваздуху.

И наравно, ако то све не помогне, обавезно посетите свога лекара.

ЧУВАЈТЕ СЕ ПРЕМОРА

Многобројне обавезе на послу, у кући, обавезе око деце, школски задаци, родитељски састанци, пословни састанци, друштвене обавезе, недовољно сна, нагомила-ни проблеми...

Све то оптерећује, чини нас нервозним, расејаним, деконцентрисаним. Тешко нам је да одговоримо свим породичним и друштвеним обавезама, мислимо да ћемо пући, плаче нам се без разлога, осећамо умор и кад ништа не радимо, треба нам много више времена за обављање послова које смо раније рутински радили брзо и лако. Шта се то са нама дешава? Није тешко погодити. Хронично смо уморни...

Такав начин живота може да доведе до психичког и емотивног пуцања и органског обољења.

ШТЕДИТЕ ЕНЕРГИЈУ!

Реорганизујте се.

Поставите себи приоритете.

Правите чешће паузе у раду.

Редовно спавајте.

Здраво се храните.

Дружите се са људима који вам пријају.

Избегавајте стресне ситуације.

Избегавајте напорне особе.

Шетајте.

Имајте „своје време” за опуштање.

Не дозволите да се умор устали.

