A WIESZ, ŻE...
ODPOCZYNEK
JEST KLUCZOWYM ELEMENTEM
ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA?
Po co nam odpoczynek?
Ludzkie ciało i umysł potrzebują czasu na regenerację, aby móc normalnie funkcjonować w pełni sił i radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.
Odpoczynek pozwala na:
• redukcję poziomu stresu, poprawę nastroju
• wyciszenie emocji
• wzmocnienie odporności
• usprawnienie pracy mózgu oraz serca
• zwiększenie energii, produktywność
• poprawę koncentracji, pamięci i kreatywności
Somatyczne objawy zmęczenia:
1
• chroniczne bóle głowy
• bóle brzucha, mięśni, bruksizm
• obniżenie odporności organizmu
• neurodermatozy, np. zajady, wypryski
• zaburzenia hormonalne
Psychologiczne objawy zmęczenia:
2
• bezsenność
• brak apetytu lub nadmierny apetyt
• lęki, fobie, uczucie niepokoju
• podwyższone ryzyko depresji
• płaczliwość, wybuchy złości, zamartwianie się, trudności w podejmowaniu decyzji, zapominanie
Behawioralne objawy zmęczenia:
3
• sięgnięcie po używki
• brak równowagi między nauką/pracą a rodziną/przyjaciółmi
• brak motywacji, utrata sensu nauki/pracy
• nadmierny krytycyzm
DBAJ O SIEBIE!