

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, produktywności
- poprawę koncentracji, pamięci i kreatywności



Somatyczne objawy zmęczenia:

- 1
 - chroniczne bóle głowy
 - bóle brzucha, mięśni, bruksizm
 - obniżenie odporności organizmu
 - neurodermatozy, np. zajądki, wypryski
 - zaburzenia hormonalne

Psychologiczne objawy zmęczenia:

- 2
 - bezzsenność
 - 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

